PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DURANTE EL COVID-19

Investigación aplicada en Zacatecas, México

Alma Delia Guzmán Díaz | Cristina Salcido Rodríguez
Mayra Ibeth Martínez Velázquez | Ana Laura España Montoya
Elizabeth López Saucedo

Atena Editora
Año 2025

PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DURANTE EL COVID-19

Investigación aplicada en Zacatecas, México

Alma Delia Guzmán Díaz | Cristina Salcido Rodríguez
Mayra Ibeth Martínez Velázquez | Ana Laura España Montoya
Elizabeth López Saucedo

Atena Editora
Año 2025

2025 por Atena Editora
Copyright© 2025 Atena Editora
Copyright del texto © 2025, el autor Copyright
de la edición© 2025, Atena Editora
Los derechos de esta edición han sido cedidos a Atena Editora por el autor.
Publicación de acceso abierto por Atena Editora

Editora jefe
Prof. Dr. Antonella Carvalho de Oliveira
Editora ejecutiva
Natalia Oliveira Scheffer
Imágenes de la portada
iStock
Edición artística
Yago Raphael Massuqueto Rocha

Todo el contenido de este libro está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Atena Editorial mantiene un firme compromiso con la transparencia y la calidad en todo el proceso de publicación. Trabajamos para garantizar que todo se realice de manera ética, evitando problemas como plagio, manipulación de información o cualquier interferencia externa que pueda comprometer la obra.

Si surge alguna sospecha de irregularidad, será analizada con atención y tratada con responsabilidad.

El contenido del libro, textos, datos e informaciones, es de total responsabilidad del autor y no representa necesariamente la opinión de Atena Editorial. La obra puede descargarse, compartirse, adaptarse o reutilizarse libremente, siempre que se mencionen el autor y la editorial, de acuerdo con la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

Cada trabajo recibió la atención de especialistas antes de su publicación.

El equipo editorial de Atena evaluó las producciones nacionales, y revisores externos analizaron los materiales de autores internacionales.

Todos los textos fueron aprobados con base en criterios de imparcialidad y responsabilidad.

Psicología Aplicada en el Análisis de la experiencia de resiliencia en maestros de educación básica durante el COVID -19 Investigación aplicada en Zacatecas, México

| Autores:
Alma Delia Guzmán Díaz
Mayra Ibeth Martínez Velázquez
Elizabeth López Saucedo
Cristina Salcido Rodríguez
Ana Laura España Montoya

| Revisión:
Los autores

| Diseño:
Nataly Gayde

Datos de catalogación en publicación internacional (CIP)

P974 Psicología aplicada en el análisis de la experiencia de resiliencia en maestros de educación básica durante el COVID -19 investigación aplicada en Zacatecas, México / Organizador Alma Delia Guzmán Díaz. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.

Autores
Alma Delia Guzmán Díaz
Cristina Salcido Rodríguez
Mayra Ibeth Martínez Velázquez
Ana Laura España Montoya
Elizabeth López Saucedo

Formato: PDF
Requisitos del sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acceso: World Wide Web
Incluye bibliografía
ISBN 978-65-258-3799-4
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.994251212

1. Psicología educativa. 2. Resiliencia. 3. Pandemia. 4. Docentes. I. Guzmán Díaz, Alma Delia (Organizador). II. Título.

CDD 370.15

Preparado por Bibliotecario Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
+55 (42) 3323-5493
+55 (42) 99955-2866
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

CONSEJO EDITORIAL

CONSEJO EDITORIAL

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dra. Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidad Federal de Lavras
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontificia Universidad Católica de Goiás
Prof. Dra. Ariadna Faria Vieira – Universidad Estatal de Piauí
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidad Federal del Sur y Sudeste de Pará
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidad Federal de Goiás
Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidad Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidad Federal Fluminense
Prof. Dra. Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidad Federal de Piauí
Prof. Dra. Dayane de Melo Barros – Universidad Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidad Tecnológica Federal de Paraná
Prof. Dra. Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal de Río de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal de Pará
Prof. Dr. Fabrício Moraes de Almeida – Universidad Federal de Rondônia
Prof. Dra. Glécilla Colombelli de Souza Nunes – Universidad Estatal de Maringá
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidad Federal de Paraná
Prof. Dr. Joachin de Melo Azevedo Sobrinho Neto – Universidad de Pernambuco
Prof. Dr. João Paulo Roberti Junior – Universidad Federal de Santa Catarina
Prof. Dra. Juliana Abonizio – Universidad Federal de Mato Grosso
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidad Federal Fluminense
Prof. Dra. Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Paraná
Prof. Dra. Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educación, Ciencia y Tecnología de Pará
Prof. Dr. Sérgio Nunes de Jesus – Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología
Prof. Dra. Talita de Santos Matos – Universidad Federal Rural de Río de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidad Federal Rural del Semiárido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidad Federal de Alfenas

PRESENTACIÓN

En el presente libro aborda parte de los resultados de investigación cuyo tema principal es la experiencia de resiliencia en maestros de educación básica durante el COVID-19, esto en la ciudad de Zacatecas, México.

El proyecto deriva de los trabajos realizados por el Cuerpo Académico: Psicología Aplicada y Educación UAZ-238, en el contexto Universitario, específicamente en la Universidad Autónoma de Zacatecas. Con esta publicación se propone generar y difundir el conocimiento en lo referente al tema de salud mental y en específico en referencia a la resiliencia.

El texto se compone de cuatro capítulos que invitan al lector a realizar el recorrido metodológico que se llevó a cabo. Con esto no queda más que invitar al lector a disfrutarlo.

Mtra. Alma Delia Guzmán Díaz

INDICE

INTRODUCCIÓN 1

JUSTIFICACIÓN 3

METODOLOGIA 4

Investigación cualitativa 4

Preguntas de investigación 6

Objetivo general 6

Objetivo específico 6

Antecedentes del estudio de la Resiliencia 6

CAPÍTULO I - RESILIENCIA, MAESTROS Y COVID-19 9

1. Resiliencia 9

1.1 Definición de Resiliencia 9

1.2 Las emociones en resiliencia 12

1.3 Resiliencia y auto-restauración 13

2. Maestros 14

2.1 Definición del maestro 14

2.3 Identidad del maestro 15

2.3 ¿Cómo afecta el covid-19 en maestros? 16

2.4 La labor docente en tiempos de pandemia 18

2.5 Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia 19

2.6 Factores detonantes de estrés en la docencia en tiempos de pandemia 20

2.7 La nueva modalidad: clases virtuales 22

3. Covid-19 23

3.1 ¿Qué es el covid-19? 23

3.2 Cronología del covid-19 24

INDICE

INDICE

CAPÍTULO II - INTELIGENCIA EMOCIONAL 31

4. Daniel Goleman 31

4.1 ¿Qué es la inteligencia emocional? 32

4.2 Importancia de las emociones 34

4.3 Habilidades de la inteligencia emocional 36

CAPÍTULO III - EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN TRES MAESTROS A PARTIR DEL COVID-19 39

5. Maestro José Antonio N. 39

6. Maestra Angélica N. 40

7. Maestra Gabriela N. 42

CAPITULO IV - ANÁLISIS DE LAS HISTORIAS A PARTIR DE LAS HISTORIAS 44

8. Análisis 1 - Maestro José Antonio N. 44

9. Análisis 2 - Maestra Angélica N. 45

10. Análisis 3 - Maestra Gabriela N. 46

CONCLUSIONES 48

REFERENCIAS 49

SOBRE LA ORGANIZADORA 52

INTRODUCCIÓN

Durante la vida el ser humano se enfrenta a muchos cambios personales y emocionales, que son los que lo facultan para interactuar con los demás, son cambios y aprendizajes que se dan desde el ámbito familiar, el entorno social en que se desenvuelven y el tipo de educación escolar que reciben, las amistades que generan durante su vida, en fin; todo esto tiene como resultado el que todos tenemos diferentes emociones y sobretodo capacidad para enfrentar adversidades de toda índole. Contar con un buen entorno familia, es decir apoyo, buena educación y valores da en mi opinión el resultado de que las personas tengan la posibilidad de superar los cambios, riesgo, sufrimientos y adversidades de forma constructiva.

Lo que nos lleva al tema de estudio del presente trabajo "Psicología aplicada en el análisis de la experiencia de resiliencia en maestros de primaria durante el covid-19". Pues ha sido un fenómeno muy agresivo para toda la sociedad, de hecho es un fenómeno mundial, que ha dejado destrozo y sufrimiento en todo ser humano; pero concentrémonos en nuestro tema, esta investigación está encaminada a reconocer y evidenciar las características resilientes de los Maestros ya que son parte fundamental del desarrollo integral del ser humano, y al igual que los alumnos y la sociedad, los maestros pasan por muchas pruebas de adversidad que les puede generar mucha ansiedad, estrés y depresión. Durante los trabajos de campo que realicé a través de entrevistas pude observar, las diferentes respuestas y reacciones que tenían al sufrimiento; esto me permito reconocer como algunas de ellas eran arrasadas por la situación a la que se enfrentaban, llegando incluso al rompimiento matrimonial, perdida de su trabajo laboral y familiar, en cambio otras lograron superar favorablemente la crisis.

Y es que el virus llamado Covid-19 ha ocasionado un cambio de vida repentino general en toda la sociedad como ya lo dije antes a nivel mundial, y esto a llevando así a la sociedad a un estado de ansiedad crítico, el confinamiento social, obligando a todos a cambiar sus actividades diarias, tanto en lo laboral, como en lo social y familiar. A la forma de convivir y de ejercer sus profesiones; Ya que todo representaba un riesgo para la salud individual y la de los seres que nos rodean. Esta adaptación ha sido un proceso muy complejo de asimilar, difícil de acatar las nuevas reglas sociales, el grupo social que más afectado esta es la docencia ya que se enfrenta con

un sistema educativo quebrantado y usando sus propios recursos han buscado la manera de continuar con su labor educativa implementando la educación a distancia, por medio de los implementos de tecnología a que los alumnos tengan acceso y los cuales incluso han sido un reto o más bien un problema muy importante para ellos.

En este trabajo analizaremos con que capacidades emocionales contaban cada uno de los entrevistados, que les dio la pauta para poder superarlos, así como también cuales fueron las causas por las cuales llegaron a sus límites y por lo cual requirieron más apoyo que los demás.

Utilizaremos también en este trabajo el concepto que es inteligencia emocional. A fin de poder dar mejores aportaciones.

Por esta razón, la estructura del presente trabajo se presenta como un proceso. Comenzando por dar una reseña de los antecedentes de resiliencia, su definición, para luego definir al maestro, dar un antecedente y línea del tiempo del fenómeno que fue el Covid 19. Para enseguida analizar la crisis que sufrió el docente.

JUSTIFICACIÓN

Siglo XX, una época de muchos cambios. 2019 un confinamiento mundial, ha tocado aprender a sobrevivir pues nos hemos enfrentado a la pandemia del covid-19, un virus mortal. Un fenómeno totalmente nuevo para varias generaciones, que arraso con familias enteras en todo el mundo; pero dentro del presente trabajo monográfico nos concentraremos en un sector "el maestro" para el cual ha sido todo un reto; ya que han tenido que aprender a trabajar, convivir, socializar y aprender nuevas tecnologías y técnicas de trabajo y sobrevivencia, en este entorno con situaciones nuevas, con métodos de enseñanza diferentes desde lo tecnológico hasta lo social y familiar, por lo cual esta investigación sobre la resiliencia en los maestros es muy importante, ya que es una capacidad que permite reaccionar y recuperar con energía positiva, hacia la mejora personal y profesional, ante las adversidades como lo ha sido actualmente. La resiliencia docente es un proceso que requiere de aptitudes de recuperación y acomodación con disposición positiva ante cualquier desventura. Y tiene un impacto muy grande puesto que a raíz de la pandemia del Covid 19, se requiere fomentar y fortalecer el conocimiento a los maestros, ya que fue una fenómeno tan fuerte y nuevo que fue inevitable caer en diversos estados emocionales, como: depresión, ansiedad, ira, enojo, frustración, crisis existencial, duelo y aceptación. En esta investigación pretendo, que encuentren la información necesaria para encontrar un vínculo positivo, es decir, el medio de apoyo a la adquisición de conocimiento para la mejora de la resiliencia propia y transmitan los conocimientos adquiridos en esta investigación.

La resiliencia cobra importancia en el proceso docente porque está demostrado que, después de la familia, la escuela es un ambiente clave, fundamental para el desarrollo del ser humano pues es donde se adquieren las herramientas necesarias para salir adelante.

METODOLOGIA

El presente trabajo se basa en el método documental descriptivo, puesto que fue realizado en base a la consulta de diversos documentos tales como; revistas, libros, documentales, investigaciones y páginas web.

Investigación cualitativa

Consiste en Describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes.

Para este trabajo monográfico me base en el método cualitativo, el cual consiste en el análisis de los datos obtenidos a través de los maestros, del fenómeno que fue la pandemia de covid 19, de la resiliencia ya existente y la forma en que se fortaleció está en los maestros, así como en la que se fortaleció durante el proceso de la pandemia y los cambio que se dieron en el área de trabajo; me permitió recopilar y analizar datos no estructurados, a los cuales le proporcione una estructura. Los datos son muy variados, por el entorno social, económico, tecnológico y laboral, así como los cambios a que tuvo que someterse en el área educativa y la sociedad en general, pero en esencia consistente en observaciones y narraciones de los participantes: es decir en la psicología aplicada en el análisis de la experiencia de resiliencia en maestros de primaria durante el covid-19.

Los medios para realizar este trabajo fueron consistentes en

a) textos escritos (documentos, publicaciones, libros, revistas, documentales etc.) y b) expresiones verbales y no verbales (como respuestas orales y gestos en una entrevista o grupo de enfoque), además de las narraciones del investigador (anotaciones o grabaciones en la bitácora de campo, ya sea una libreta o un dispositivo electrónico).

Los propósitos centrales del análisis cualitativo son: 1) explorar los datos 2) imponerles una estructura (organizándolos en unidades y categorías), 3) describir las experiencias de los participantes según su óptica, lenguaje y expresiones; 4) descubrir los conceptos, categorías, temas y patrones presentes en los datos, así como sus vínculos, a fin de otorgarles sentido, interpretarlos y explicarlos en función

del planteamiento del problema; 5) comprender en profundidad el contexto que rodea a los datos, 6) reconstruir hechos e historias, 7) vincular los resultados con el conocimiento disponible y 8) generar una teoría fundamentada en los datos.

El logro de tales propósitos es una labor paulatina. Y en este trabajo es personal, es decir depende de la persona, de que perciba la necesidad de fortalecer la resiliencia, Asimismo, algunas características que definen la naturaleza del análisis cualitativo son las siguientes: 1. El análisis es un proceso ecléctico (que concilia diversas perspectivas) y sistemático, mas no rígido. 2. Una fuente de datos importante que se agrega al análisis la constituye las impresiones, percepciones, sentimientos y experiencias del investigador.

Como cualquier tipo de análisis, el cualitativo es sumamente contextual y no es un análisis "paso a paso", sino que consiste en estudiar cada dato en sí mismo y en relación con los demás ("como armar un rompecabezas"). Es por ello que en este trabajo se aplicó este método de la siguiente forma; analizando la resiliencia ya existente en el maestro y en el proceso de fortalecimiento que se dio a través de todos los cambios a los que se vio obligado el maestro a realizar para sobre llevar la pandemia y su trabajo. Es un camino con rumbo, pero no en "línea recta", pues continuamente nos movemos; vamos y regresamos entre los primeros datos recolectados y los últimos, los interpretamos y les encontramos un significado, lo cual permite ampliar la base de datos conforme es necesario, hasta que construimos significados para el conjunto de los datos. La interacción entre la recolección y el análisis nos permite mayor flexibilidad en la valoración de los datos y adaptabilidad cuando elaboramos las conclusiones.

El análisis es moldeado por los datos (lo que los participantes o casos van revelando y lo que el investigador va descubriendo). Para este trabajo los datos fueron surgiendo conforme fue agravando la pandemia del covid 19 y por consecuencia la función de maestro en su área de trabajo. El investigador analiza cada dato, que por sí mismo tiene un valor y deduce similitudes y diferencias con otros datos. Los segmentos de datos o unidades son organizados en un sistema de categorías (Ritchie, Lewis, Nicholls y Ormston, 2013; y Li y Seale, 2007). Los resultados del análisis son síntesis de "orden superior" que emergen en la forma de descripciones, expresiones, categorías, temas, patrones, hipótesis y teoría (Boeije, 2009).

La investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema.

El enfoque de la investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. En este caso lo aplico en psicología aplicada en el análisis de la experiencia de resiliencia en maestros de primaria durante el covid-19, Esta metodología se centra más en el "qué", en lugar del "por qué" del

sujeto de investigación. Consiste en analiza las características de una población o fenómeno sin entrar a conocer las relaciones entre ellas. La investigación descriptiva, por tanto, lo que hace es definir, clasificar, dividir o resumir. Por ejemplo, mediante medidas de posición o dispersión.

Preguntas de investigación

¿Cómo afecto el Covid-19 a los maestros?

¿Que saben los maestros sobre resiliencia?

¿Cómo pueden los maestros conceptualizar el término de resiliencia y aplicarlo en su vida personal, laboral y social al paso de las adversidades?

¿Para qué les va a servir a los maestros conceptualizarse sobre el tema de resiliencia ahora en la actualidad con la situación adversa que estamos viviendo por la pandemia del covid-19?

Objetivo general

Analizar el proceso de resiliencia que han tenido tres maestros del estado de Zacatecas a través de su experiencia durante el covid-19.

Objetivo específico

Identificar la capacidad de resiliencia, que han tenido tres maestros a través de su experiencia por el covid-19

Antecedentes del estudio de la Resiliencia

Boris Cyrulnik, Neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, divulgo este concepto que extrajo de los escritos de John Bowlby, donde se dan las primeras referencias al término de Resiliencia, que se definiría como la capacidad de los seres humanos para superar periodos de dolor emocional y situaciones adversas saliendo fortalecido de ellas.

La resiliencia proviene originalmente de la ingeniería y hace referencia a la capacidad de un material para adquirir su forma, posteriormente después de una presión que lo deforme. Sin embargo, cuando nos referimos a la resiliencia humana, el término tiene una connotación diferente. Para E. E. Werner (1992), quien estudió la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo, de la vida de consumo cotidiano, de relaciones políticas, culturales y ecológicas, de Salud, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, inequidad de género e inequidad en un entorno cultural

que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia" la pobreza, una vida plagada de estresores, sobre cargas físicas, exposición a peligros. Algunos de los efectos secundarios en que se presentan son patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurre que muchos logran un desarrollo sano y positivo" estos sujetos son definidos como resilientes.

En lo que concierne a América Latina centro y Sur, en diversos estudios referentes a resiliencia se pudo observar por ejemplo que, en la Argentina durante los años abarcados en este estudio, desde el 2002 al año 2011, se hallaron la misma cantidad de investigaciones empíricas que teóricas, aunque al subdividir la búsqueda en dos periodos se observó gran cantidad de artículos empíricos en un espacio de tiempo comprendido entre 2007 - 2011 en relación al periodo 2002- 2006. Esta amplia diferencia podría deberse a la mayor posibilidad de estudio que se ha alcanzado con respecto al constructo resiliencia, ya que con cada estudio se ha ido profundizando y ampliando el concepto. Sin embargo, visto desde una visión psicológica los resultados de Losada y Latour (2012), benefician desmedidamente a distintos campos de la psicología, especialmente la psicología social, educativa y clínica.

Estos avances metodológicos, sumados a una realidad social difícil y cada vez más preocupante ha generado la necesidad de mayores investigaciones de campo donde se puedan obtener resultados más concretos abriendo la posibilidad de ejercer mayor labor preventiva y de promoción de la salud por parte de las instituciones y disciplinas científicas a cargo de la salud mental. Permitiendo también un mejor entendimiento de los procesos que conlleva su aplicación en sus múltiples facetas de entendimiento humano.

El concepto plantea interrogantes entre los autores ya que presentan distintas variables que son trascendentes para el análisis del concepto de resiliencia. Paralelo a esto, se distinguen 3 aspectos que se repiten en forma recurrente cuando se identifican sus factores protectores: Características del temperamento, Relaciones familiares y Fuentes de apoyo externo. De igual forma, afrontar las intervenciones profesionales desde su perspectiva, conlleva a que la atención no solo se concentre en el tratamiento de los síntomas, sino en abordar de manera integral a la persona, reconociendo las dimensiones en las que puede desplegar sus potencialidades para ser capaz de responder de manera activa y autogestionaria a los desafíos de la vida diaria. Esto no se puede lograr si no existen suficientes investigaciones que aborden el problema en cuestión específicamente en el país que vivimos. En este punto es donde se liga la tesis que presenta Losada y Latour, (2012) con la investigación presente que presionan a ahondar profundamente en el tema si se quiere realmente desarrollar herramientas para la adquisición de resiliencia en infantes.

El análisis teórico López, V., (2010) en su trabajo llamado "Educación y resiliencia: A las de la transformación social." aborda la educación y la resiliencia teorizando sobre la relación que hay entre estos dos conceptos. El autor explica aspectos que los unen y los lazos insoslayables de la transformación social, en esta investigación, hallamos la aportación significativa sobre la resiliencia y su relación con la educación, donde se propone que no todas las personas que tienen dificultades en la sociedad tendrán un futuro deplorable, en una revisión analítica de literatura sobre resiliencia y contextos psicosociales en el 2009, en la línea de investigación denominada resiliencia y contextos psicosociales.

En trabajos pertenecientes al programa de psicología de la universidad Antonio Nariño (UAN) Bogotá, Colombia se analiza su significación en el ámbito escolar, capacitando a los maestros para que trasmitan a los alumnos y actúen en las aulas el tema y lo que conlleva éste, y así apoyarlos a enfrentar situaciones deplorables, consideran este factor es uno de los primeros contactos de los menores, en donde se preguntan el funcionamiento del mundo, cómo comprenderlo y transformarlo. Como resultado, se deduce el ir favoreciendo las actitudes de compromiso en la promoción de la transformación de la sociedad hacia un mejoramiento del contexto social y académico. Sin duda la resolución de los problemas bio-psico-sociales internos del estudiante traerá beneficios al individuo para una buena funcionalidad social a corto y largo plazo.

Los individuos que afrontan eficazmente las adversidades y consiguen una buena adaptación, se han identificado y relacionado con la conducta resiliente diversas características o capacidades personales positivas como: competencia, optimismo. Felicidad, autoestima, sentido de coherencia, estrategias de afrontamiento activo. La resiliencia es un constructor multidimensional de la personalidad.

CAPITULO I - RESILIENCIA, MAESTROS Y COVID-19

Por: Mtra. Alma Delia Guzmán Díaz & Lic. Mayra Ibeth Martínez Velázquez

1. Resiliencia

En el terreno de la psicología, la define entonces como la capacidad de adaptación a circunstancias adversas, respondiendo a ellas con conductas asertivas que permiten salir fortalecido de la experiencia. En la vida cotidiana, familiar, laboral y social todos pasamos por situaciones adversas y crisis tales como amenazas, la pérdida de un vínculo, tragedias y catástrofes naturales, Etc. Es por eso que todos necesitamos reconocer nuestra capacidad para superar esas situaciones. Hay personas que tienen una actitud resiliente natural; a otras, en cambio, les resulta muy difícil sobre ponerse. Cuando la resiliencia no es una condición innata puede conquistarse. El ser humano por naturaleza se adapta a situaciones, cambios en su entorno incluso en su salud, aunque también hay quienes no lo hacen por muchos factores, inseguridad en su persona, falta de capacidad emocional, física, social, etc. Pero en su gran mayoría todos tenemos la capacidad de adaptación de superación siempre que se cuente con el apoyo o conocimiento para hacerlo; es aquí en donde a través de la psicología surge la Resiliencia.

1.1 Definición de Resiliencia

Tomado del libro de Hussmann & Chiale (2019). Es un término que deriva del verbo en latín resilio o resilire. Su significado es: "saltar hacia atrás"" rebotar". Se reconoce que el termino resiliencia comenzó a ser utilizado en el campo de la física. Se refiere a la capacidad que puede tener un objeto para resistir un choque, es decir, ser sometido a presión y luego volver a su estado inicial. Son considerados resilientes los objetos cuya elasticidad puede resistir embates sin que su estructura sea destruida. Se habla también de un efecto rebote y se usa como metáfora una pelota o un elástico.

El termino resiliencia fue tomado de la física por Rutter en 1985. A partir de entonces comenzó a unirse en ciencias sociales, pero es en psicología donde más se ha popularizado su uso.

En la actualidad, es una de las variables más estudiadas por las implicaciones que tiene en la prevención y promoción del desarrollo humano.

En el texto escrito por Hussmann y Chiale mencionan que muchos autores abordan el tema de resiliencia con diferentes contextos tal es el caso:

Boris Cyrulnik afirmaba:

La resiliencia es más que resistir, es también aprender a vivir. Así como la felicidad no es un estado inmutable, tampoco lo es la desdicha. La resiliencia hace posible que se produzca la metamorfosis del padecimiento al bienestar.

Así se puede definir la resiliencia, en personas que frente a un acontecimiento catastrófico se sobreponen y adquieren capacidades que le permite afrontar adversidades. Dentro de los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; de los apoyos del sistema familiar; y del apoyo social derivado de la comunidad (Grotberg). Esto nos lleva entonces a que, "El término de resiliencia se ha manejado para describir una sustancia de cualidades elásticas, capacidad de una excelente adaptación a los ambientes cambiantes, carácter firme e invulnerable, actualmente también es un proceso interactuante entre los procesos de riesgo y protección tanto internos como externos del individuo, que actúan para modificar los efectos de un evento importante hostil. Dicho concepto no implica meramente invulnerabilidad al estrés sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos", (Garmezy, 1991).

Así, como Fonagy describe la resiliencia como el desarrollo normal bajo condiciones difíciles y Masten (2001) como un fenómeno común que surge de los procesos adaptativos humanos ordinarios. Así como en las ciencias sociales el término es característico de aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

En psicología la palabra cobra un sentido distinto, pues no se limita a la resistencia, sino que conlleva un aspecto dinámico que implica que el individuo trauma- tizado se sobrepone (se desarrolla tras una pausa) y se reconstruye (Manciaux, 2003).

A continuación, expongo algunas definiciones de la palabra "resiliencia" propuestas por diversos autores que me parecen las más acertadas:

Para Institute on Child Resilience and Family es la Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).

Para Grotberg consiste en la Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas. (Grotberg, 1995)

Para Vanistendael, La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, a la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles. (Vanistendael, 1994).

Entonces haciendo una síntesis de estas definiciones y aportaciones; la resiliencia es la capacidad del ser humano de enfrentar circunstancias, eventos y adversidades de la vida cotidiana que generan de un momento a otro eventos acumulativos generantes de estrés, y que a través de una buena capacidad de afrontamiento el ser humano se sobrepone, se supera y transforma lo negativo en positivo para protegerse y renacer es decir, resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y más asertiva.

Concepto de Resiliencia. - El concepto de resiliencia se introduce en la psicología en la década de los ochenta a partir de los estudios de E.E. Werner y R.S. Smith (1982), en una época en la que predominaba el concepto de vulnerabilidad. E. Werner evaluó en 1955 a 698 recién nacidos en la isla Kauai en el archipiélago de Hawái.

Posteriormente continuó con el seguimiento de 201 niños, que procedían de ambientes socio-familiares desfavorecidos y para los cuales se estimaba un futuro desarrollo psicosocial negativo. Casi treinta años después, E. Werner descubrió que 72 de estos 201 sujetos de riesgo llevaban una vida adaptada y normal, a pesar de no haber contado con ningún tipo de atención especial. Werner y Smith los denominaron resistentes al destino y a la característica común a todos ellos "resiliencia". Según estas autoras, el proceso de la resiliencia había operado en ellos en cuanto que se habían dado algunas circunstancias: recibieron educación formal; procedían de familias poco numerosas, con nacimientos espaciados; habían sido atendidos por alguna persona particularmente afectuosa que les aceptó incondicionalmente y les hizo sentirse persona valiosa; podían encontrar sentido a su vida; poseían locus de control interno; tenían una profunda fe religiosa; los casados mantenían buenas relaciones con sus parejas; algunos jóvenes desadaptados en la adolescencia reorientaron positivamente sus vidas al casarse, tener hijos y participar en actividades religiosas.

La resiliencia es el conjunto de recursos que posee una persona para afrontar sus problemas, superar los impedimentos y no ceder a la presión, social, cultural y económica es decir independientemente de la situación en la que se encuentre. La resiliencia es y se da, en base a lo que he investigado en las personas que frente a las

situaciones traumáticas no se entregan, no se doblegan, no se someten, si no que sacan a relucir la capacidad, la fortaleza interna, conocimiento, el buen autoestima, el carácter y temperamento pero sobre todo el amor propio en sí mismos que le permite al ser humano trascender ante la adversidad que le rodea. Quienes se sobreponen a los traumas y emociones toman decisiones asertivas, superan los miedos propios que la situación les provoca y salen favorecidos de las experiencias vividas. Y esto se ve fortalecido en el desarrollo con el conocimiento, el estudio, la experiencia de la vida, el apoyo social, familiar e inclusive profesional, con la preparación académica y el respeto, etc.

La resiliencia es un fenómeno que manifiestan particularmente los sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente aunque hayan experimentado una forma de estrés que implica un grande riesgo de consecuencias desfavorables, el maestro tiene que construir conscientemente su propia resiliencia, potenciar las posibilidades y recursos existentes para cambiar alternativas de resolución de problemas o diferentes situaciones, y sobre todo lograr desarrollar factores resilientes para superar las situaciones adversas en su devenir cotidiano, es un receptor y debe lograr el conocimiento y aceptación de sus capacidades y limitaciones, desarrollar la creatividad y ejercer autonomía para enfrentar eficazmente las situaciones específicas, sobre esta base podrán proyectarse a futuro y fortalecer vínculos en sus redes de apoyo.

1.2 Las emociones en resiliencia

Los estudios sobre las emociones tienen múltiples facetas e implican la consideración de factores fisiológicos, cognitivos, sociales y comportamentales (Sroufe, 2000), explican que el proceso emocional se desencadena por la percepción de condiciones internas y externas, que llegan a un primer filtro, la evaluación valorativa. Como consecuencia de esta evaluación tiene lugar la activación emocional que se compone de una experiencia subjetiva, una expresión corporal o comunicación no verbal, una tendencia a la acción o afrontamiento y cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores. Las manifestaciones externas de la emoción o los efectos observables son fruto de un segundo filtro que tamiza las mismas y se refiere al aprendizaje y la cultura.

Si la valoración que el sujeto realiza tiene valencia positiva, entonces, se puede afirmar que ese sujeto experimenta una emoción positiva (Diener, Larsen y Lucas, 2003 citado por Prada, 2005). Algunos autores sugieren como tipos de emociones positivas: la alegría y el amor. Fredrickson (1998) refiere cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, el amor y satisfacción. Avia y Vázquez (1998) señalan la gran diferencia entre el número de emociones positivas y negativas tratadas en los

diferentes trabajos donde las segundas gozan de mayor representación en número y estudios dedicados. Por tanto, entre más emociones positivas tenga el individuo tiende a ser más resiliente debido a que bajan sus niveles de estrés.

1.3 Resiliencia y auto-restauración

De acuerdo con Gloria Hussmann y Graciela Chiale la Resiliencia y auto-restauración son dos caras de la misma moneda.

Ellas nos hablan sobre las características de los Auto-restauradores:

Pensando en el común denominador es lo que relaciona a las personas que logran "juntar los pedazos" y autor restaurarse, observamos que poseen recursos como los siguientes: La capacidad de afrontamiento consiste en que han mostrado en otros momentos de su historia que ante conflictos o peligro tienen una respuesta de afrontamiento y no de huida. Las metas prefijadas estas tienen la mirada proyectada hacia delante, lo que les permite ver más allá de la situación actual y encaminarse hacia las metas prefijadas. La visión de la situación traumática como desafío puede interpretar la situación traumática como un reto, un desafío semejante al de un evento competitivo y no como una situación aniquiladora.

La disposición al aprendizaje permanente Se obtiene un beneficio de cada situación adversa, ya que otorgan a los resultados negativos un rótulo de aprendizaje. Pueden valerse de esa experiencia en futuras situaciones. No auto-flagelarse ante el fracaso aquí no se sienten culpables cuando fracasan, porque saben que hicieron el mayor esfuerzo para intentar lograr el éxito. Esto les permite no quedarse pensando en "qué hubiera pasado si…". El aprovechamiento de lo aprendido este es siempre y cuando les sea posible, aprovechan su experiencia para predecir y prevenir futuras crisis y no cometer los mismos errores del pasado.

La empatía esto les permite, en cuanto a las relaciones interpersonales, un manejo adecuado de la empatía, actitud que opera tanto en beneficio del medio como de sí mismos. Los referentes suelen encontrar referentes e quienes depositan su admiración. Estos solo son tomados como provocadores de estímulos y no como modelos a ser copiados. Las decisiones propias son personas con identidad propia y positivamente desarrolladas. Es decir, que pueden tomar decisiones basadas en su propia evaluación de los hechos. La creatividad la posee una apropiada creatividad, lo que les posibilita ajustar su imaginación sin permitir que esta se expanda hacia la alarma permanente. La capacidad lúdica tiene capacidad de juego y se permiten el uso del sentido del humor positivo como "vacuna" preventiva contra la desmoralización. La convicción logran la convicción de que, por adversa que sea una situación, no es de por sí aniquiladora. Suele descubrir "lo bueno de lo malo".

La confianza no percibe la crisis como problema insuperable. Poseen la capacidad de abordar las situaciones conflictivas con un sentimiento de confianza.

Esto les permite no darse por vencidos de antemano ni auto-sabotearse. La confianza en sí mismos No desatienden sus necesidades ni sus sentimientos, aun los negativos, pero la confianza en sí mismos les permite reconocer sus fortalezas. "Saben que tienen qué". La solidaridad ha descubierto el poder de la solidaridad. Saben intuitivamente que ayudar a otras personas les ayuda en su propia autovaloración. La ausencia de victimización No se victimizan. Ni de manera manifiesta, ni disimuladamente. Saben que victimizarse es un error que, a la larga, solo aporta el desinterés de otros.

El rechazo de litigio No suelen colocarse en situaciones de litigio por el desgaste emocional que eso les significa. Saben reconocer y eligen el mal menor. La actitud proactiva consideramos la pro actividad como una actitud en la que una persona toma la iniciativa d asumir el control absoluto de su conducta anticipándose a los hechos. En un mundo en el que los cambios son vertiginosos y constantes, poder preverlos es una enorme ventaja. Ser proactivo es estar atento a esos cambios para poder detectar oportunidades, incluso promoviéndolas u originándolas. La identificación de los sostenes internos y externos son personas que registran sus áreas más fuertes y las utilizan como auto-sostén, identificando también los apoyos que el medio puede proporcionar.

En síntesis, logran reconocer y utilizar los beneficios de los sostenes internos y externos. Ahora bien, a partir de las características de estas personas, ¡que interesante sería entrenarse en alguna de ellas!... de esta forma, cuando la situación crítica se presente, lejos de paralizarnos podremos atravesar con confianza el proceso de superación de las crisis.

2. Maestros

El maestro o maestra es la persona que tienen condiciones innatas y conocimientos adquiridos para conducir el hecho educativo en forma intencional y sistemática que a la vez debe de ser legalmente habilitado para ejercer la labor magisterial.

2.1 Definición del maestro

Para Pilar (2006), indica que el maestro es un mediador de la educación, que ayuda a las partes involucradas en el proceso enseñanza-aprendizaje a resolver conflictos, así mismo facilita el contenido y por lo tanto es un gran conocedor en el área que enseña.

Así como para Vásquez (2005), dice que el maestro es un vaso comunicante, un mediador entre lo propio y lo extraño que dura toda la vida, entre lo privado y lo público, es visto como agente y asistente del acto educativo (que es tanto ayuda como cuidado, presencia y cooperación), el maestro contribuye al espíritu del aprendiz.

La palabra maestro tiene el origen de magister, magis significa más; el maestro es una persona que se destaca por sus virtudes referidas a una cosa, que está dotado de conocimientos y la habilidad necesaria para enseñar y compartir los conocimientos que adquiere durante el proceso de la vida, estos conocimientos pueden ser teóricos, históricos, matemáticos, lingüísticos, artísticos, técnicos y porque no mencionar lo humanístico que incluyen los valores.

Desde la edad antigua el educador daba los conocimientos sin esperar recibir algo a cambio, al contrario, ayudaba a los alumnos a descubrir y a sacar del interior el mundo, al extraer así el saber de cada uno de ellos.

El maestro es elemento esencial del proceso enseñanza-aprendizaje, que va encaminado en la misma línea del alumno-educando, que será guiado, conducido, asesorado, estimulado y orientado por el instructor, en búsqueda del objetivo del saber, el educador como bien lo indica su nombre se dedica a educar a los estudiantes, no los adiestra sino los deja ser, solamente despierta en ellos lo que muchas veces esta inhibido, es como un guía, conductor, monitor, tutor, orientador, supervisor de la educación de los aprendices, crea e inyecta en ellos un espíritu apasionante por aprender y conocer nuevas cosas. El maestro es un modelo dentro del aula, es una persona a quienes todos quieren seguir, destaca dentro de la clase y esto lo hace ser llamado el maestro.

2.3 Identidad del maestro

El maestro tiene la identidad específica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje como mediador en el encuentro con el individuo o educando y la información que se quiera implantar en el sujeto, dentro de la educación trabaja como una persona que interactúa y que tiene la labor de puente, que dentro de la educación moderna ya no se ve al maestro como alguien pasivo que solamente transfiere conocimientos y que se veía como un ejecutor pasivo.

Dentro de la enseñanza actual el maestro es y toma la identidad de mediador como un inter-actor-social, donde ahora se traduce el mensaje, se comunica, produce, circula y se le da un sentido, por lo que la educación se toma como una negociación, un cambio de lugar, de tener la palabra, pero también propiciarla, el maestro ya no es un sacerdote (jerárquico, lejano, profético, moral), que buscaba respeto, disciplina y que basaba el contenido en textos sagrados, tampoco ahora puede ser un burócrata que mire las clases como obligación o trámite y que se rige al pie de

la letra a los contenidos de un texto; sino más bien en el siglo XXI toma la identidad de ser un actor, otro participante, que propicia el diálogo, capaz de fusionar el conocimiento y la vida, que quiere ser un profesional autónomo (organizado, eficiente, pedagógicamente variado, preocupado por las relaciones), que tiene consiente los límites de la propia práctica, en pocas palabras la identidad del maestro en el mundo actual consciente en que el mismo desea ser un agente de cambio social dentro de la perspectiva de la comunicación.

La identidad del educador se crea cuando está apasionado e identificado con lo que enseña, que no solamente es la vocación sino también el querer a los alumnos, que cada día busca adquirir nuevos conocimientos, como también el maestro tiene que tener buena memoria, fuerza de voluntad, bondad, la identidad está formada en un buen mediador cuando el olvida lo que sabe para que el aprendiz lo descubra por el mismo.

2.3 ¿Cómo afecta el covid-19 en maestros?

Ante la pandemia por COVID-19, la rutina de todos ha cambiado y las forma de dar clases no ha sido la excepción. Sabemos que para los profesores o maestros ha sido difícil adaptarse tan rápidamente a dar clases a distancia y esto puede hacer que se sientan estresados, cansados o que piensen que no están comunicando los aprendizajes de manera correcta.

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

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

El enojo es una emoción natural según la psicología se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Enojarse es entonces una respuesta natural, pero si el enojo se sale de control, afectará nuestras relaciones con los demás, por lo que debemos adquirir técnicas para controlarlo. Es ahí cuando puede llegar a surgir cuando se prioriza lo administrativo, cuando hay una participación obligada en opciones de capacitación y actualización, y además, cuando ésta se da en horarios que exigen a los docentes prolongar sus jornadas de trabajo de manera excesiva y espontánea.

Dos años después de transcurrida la pandemia de COVID-19, la mayoría de los maestros ya están en las aulas impartiendo clases, luego de haber superado retos, enfrentado problemas y de haber incorporado cambios en la forma de educar.

De acuerdo al estudio Los Impactos del COVID-19 en los Docentes Universitarios Tecnológicos y Politécnicos, poco más de la mitad (51%) de los profesores participantes mencionó estar de acuerdo en que los programas académicos presenciales deberían complementarse con el aprendizaje en línea, lo cual se asocia a que la pandemia proporcionó adquisiciones positivas en el uso de la tecnología, la concienciación y el desarrollo de habilidades en los profesores, explicó el Dr. Marco Antonio Zamora Antuñano, investigador de la Universidad del Valle de México.

El también integrante del grupo de investigadores que realizó el estudio, agregó que los maestros también tuvieron que enfrentar una serie de problemas para continuar con su labor docente durante el confinamiento por la pandemia; entre ellos, se cuentan dificultades de conectividad, la necesidad de contar con equipos de cómputo adecuados, afecciones emocionales, incremento de horas de trabajo, la necesidad de realizar gastos adicionales y, la pérdida de algún familiar.

Respecto a las actividades cotidianas de los maestros, el estudio estableció que el 63% de quienes dieron clases en línea se quejaron de que esta tarea invadía su intimidad familiar; 90% de los profesores pensó que dedicaba demasiado tiempo extra a la preparación de sus clases; 15% se sentía estresado. Mientras que, un 20% de los docentes entrevistados dijo haber sufrido la pérdida de un familiar derivado del Covid-19.

Por otro lado, más del 50% de los docentes entrevistados indicó que tuvo que realizar gastos relacionados con adquisición de equipo de cómputo, dispositivitos móviles (teléfonos inteligentes o tabletas) y gastos para garantizar la conectividad a internet. Sobre todo, en las Instituciones de Educación Superior públicas -Tecnológicas y politécnicas- en donde señalaron haber invertido más de 10 mil pesos en promedio, lo anterior, se acrecentó más en zonas geográficas del sur-sureste del país, dijo el Dr. Zamora Antuñano.

Agregó que otras cuestiones fueron los problemas de conectividad, de infraestructura de la información y de alfabetización digital de los profesores.

Finalmente, el Dr. Marco Antonio Zamora expresó que, a nivel nacional, todos los sectores hicieron un gran esfuerzo para afrontar la crisis sanitaria y sus consecuencias, especialmente el sector educativo a todos los niveles, en donde realizaron grandes cambios para pasar de la enseñanza presencial a las plataformas online, lo cual ha representado cambios, tanto positivos como negativos.

Indicó que los cambios en las estrategias de enseñanza, sin duda son retos para todos los sectores educativos y serán aspectos sustantivos en el presente y futuro. El uso de la tecnología para el desarrollo de las clases, el desconocimiento de las plataformas virtuales de enseñanza, la inadecuada o fallida conectividad a internet, la falta de colaboración de los estudiantes, la alta presión en el ambiente de trabajo y la excesiva carga de tareas o actividades son algunos de los aspectos que seguirán siendo abordados como parte de la cotidianidad.

En este estudio participaron 993 profesores que forman parte de 15 universidades tecnológicas y 7 universidades politécnicas públicas, de distintos estados del país. Además, participaron investigadores de distintas universidades: Lourdes Vital-López (UTTN) (Tecnológica de Tamaulipas Norte), Raúl García-García (UTSJR), Juvenal Rodríguez Reséndiz (UAQ), Willfrido Jacobo Paredes-García (UAQ), Temidayo Oluyomi-Elufisan (UTTN) Hugo Rodríguez Reséndiz (UAQ), Ana Ruth Álvarez Sánchez (UTTN) y Miguel Ángel Cruz Pérez (UVM).

2.4 La labor docente en tiempos de pandemia.

El maestro tiene la identidad específica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje como mediador en el encuentro con el individuo o educando y la información que se quiera implantar en el sujeto, dentro de la educación trabaja como una persona que interactúa y que tiene la labor de puente, que dentro de la educación moderna ya no se ve al maestro como alguien pasivo que solamente transfiere conocimientos y que se veía como un ejecutor pasivo.

Dentro de la enseñanza actual el maestro es y toma la identidad de mediador como un inter-actor-social, donde ahora se traduce el mensaje, se comunica, produce, circula y se le da un sentido, por lo que la educación se toma como una negociación, un cambio de lugar, de tener la palabra, pero también propiciarla, el maestro ya no es un sacerdote (jerárquico, lejano, profético, moral), que buscaba respeto, disciplina y que basaba el contenido en textos sagrados, tampoco ahora puede ser un burócrata que mire las clases como obligación o trámite y que se rige al pie de la letra a los contenidos de un texto; sino más bien en el siglo XXI toma la identidad de ser un actor, otro participante, que propicia el diálogo, capaz de fusionar el

conocimiento y la vida, que quiere ser un profesional autónomo (organizado, eficiente, pedagógicamente variado, preocupado por las relaciones), que tiene consiente los límites de la propia práctica, en pocas palabras la identidad del maestro en el mundo actual consciente en que el mismo desea ser un agente de cambio social dentro de la perspectiva de la comunicación.

La identidad del educador se crea cuando está apasionado e identificado con lo que enseña, que no solamente es la vocación sino también el querer a los alumnos, que cada día busca adquirir nuevos conocimientos, como también el maestro tiene que tener buena memoria, fuerza de voluntad, bondad, la identidad está formada en un buen mediador cuando el olvida lo que sabe para que el aprendiz lo descubra por el mismo.

2.5 Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia

Dentro de estas situaciones se necesitan habilidades que ayuden a adaptarse a una forma de vida que no es parte de la normalidad. Según la UNESCO, más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia que ha ocurrido este año (Villafuerte, 2020).

En un escenario educativo, se está acostumbrado a seguir un calendario, una planeación y un ritmo que han llevado tiempo de elaboración y que han sido diseñados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien conocida, que es la presencial. En el aula, el profesor conoce sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus estrategias de enseñanza, las modifica con base en la respuesta de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase.

Pero ¿qué sucede cuando, de un momento a otro, docente, alumno e institución educativa se ven obligados a mudarse a una forma diferente de llevar a cabo los eventos de enseñanza-aprendizaje? A pesar de que se pueden utilizar herramientas tecnológicas para solventar la distancia física, éstas requieren un uso en contexto, planeado y con sentido para dar forma al evento educativo.

Si bien la educación a distancia no es la solución perfecta, se puede ver que es necesario que instituciones, docentes, alumnos y familia estén dispuestos a adaptarse y a tomar aspectos útiles de ésta, teniendo una aproximación y una apropiación de lo que es.

Además del recurso tecnológico, la educación presencial y la educación en línea se distinguen por el formato de los materiales y recursos didácticos que se pueden emplear, así como por la disponibilidad de ellos, concentrados ahora en un solo dispositivo.

Este dispositivo permite tener acceso instantáneo a una cantidad inmensa de información; sin embargo, debe existir una habilidad para seleccionarla y procesarla adecuadamente, ya que "las tecnologías inteligentes como Internet no pueden considerarse simples vehículos que transportan la información, sino que, al ampliar y complejizar el proceso de acceso, procesamiento y expresión del conocimiento, modifican sustancialmente la manera en la que el individuo se construye a sí mismo, comprende el contexto y se comprende a sí mismo".

Otro punto de distinción es la relación humana que se puede establecer en estos dos escenarios. Mientras que en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, velocidad de transmisión de datos, video y audio de calidad. Estar en dos dimensiones en vez de tres es un factor de agotamiento psicológico y hay que emplear mayor esfuerzo en expresarse y en comprender al otro (Mendiola, 2020).

Esto debe pensarse, sobre todo, ya que el profesor es el guía del evento educativo, pero su labor se complejiza al encontrar alumnos que pueden tomar diferentes roles de acuerdo con sus características personales y de aprendizaje: aquellos que son expertos en la tecnología, aquellos que se sienten cómodos en el ambiente virtual y ayudan a otros, aquellos que tienen dificultades en el manejo de tecnologías o bien aquellos que encuentran irrelevante la educación a distancia. El tiempo juega un papel importante en estas interacciones.

Aunque puede haber momentos en a través de alguna herramienta, docente y alumno coincidan, hay actividades que el alumno puede realizar en el horario que él logre organizar y que depende de otros factores; por ejemplo, de la disponibilidad de equipo y de conexión en su hogar o bien el tiempo y lugar para ir a un establecimiento donde pueda acceder a dichos elementos.

La tarea invaluable que el docente desempeña en un sinfín de actividades y diversos factores que generan el doble de esfuerzo orientadas a resultados en favor de la educación, recae en consecuencias psicológicas y emocionales que afecta gravemente el nivel de estrés de los profesores.

2.6 Factores detonantes de estrés en la docencia en tiempos de pandemia

El detonante de estrés laboral de docentes en tiempo del Covid-19 recae en varios factores. Uno de ellos es la modificación de las actividades que habitualmente desempeñaban, pues la adaptación de sus materias al plano virtual conlleva el doble de esfuerzo y lo expone a enfrentar situaciones en las que algunos profesores debieron resolver situaciones tecnológicas. El uso de nuevas herramientas de trabajo con las cuales no se encuentra familiarizado resultó en jornadas de trabajo extenuantes, debido a los cambios emergentes.

El confinamiento social es otro factor importante, pues se implementó como medida para salvaguardar la salud de la comunidad universitaria. Esto provocó la falta de interacción alumno-maestro que se da en la modalidad presencial, la cual es un elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo; otra actividad habitual que el docente desarrollaba era la interacción social entre compañeros de trabajo. La convivencia entre seres humanos es necesaria para generar relaciones sanas que sopesan las cargas laborales asignadas, por lo que el distanciamiento social se asimila de manera negativa provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física.

Dentro del proceso de adaptación se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes. La incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, la incesable llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión.

El estrés, su origen y consecuencias:

Los efectos negativos que ocasiona el estrés no solo afectan a quien lo padece sino a la institución a la que pertenece, toda vez que sufre de baja productividad.

Hans Selye quien es considerado el padre del estrés y pionero en el estudio de reacciones psicológicas ante estímulos físicos adversos, señala que el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente.

Hans Selye es un autor representativo del tema quien expone a través de sus investigaciones, que el estrés es un estado del organismo que se hace manifiesto por el Síndrome General de Adaptación (SGA), que se compone de tres fases: alarma, adaptación y resistencia, y agotamiento. Aunque señala que no todos los estados de estrés llegan a la fase de agotamiento, que es donde se puede generar la enfermedad del organismo al debilitar la respuesta de adaptación.

Dentro de un ambiente laboral, un individuo puede experimentar alguna de las fases del Síndrome General de Adaptación (SGA), toda vez que cualquier situación que se le presente en el ambiente laboral, puede ser un alarmógeno obteniendo como resultado la interrupción del funcionamiento estable del organismo.

El riesgo surge cuando el organismo trata de volver a su estado de equilibrio normal y no lo logra, permaneciendo en esta etapa de adaptación y resistencia. Consecuentemente si este se ve superado, asciende a la etapa de agotamiento, donde el organismo se debilita y es ahí donde surgen los conflictos y daños en la salud.

Es común, que al escuchar a una persona manifestar fatiga laboral inmediatamente determinemos que una de las causas que la generan puede estar relacionada con el estrés. En tiempos de pandemia, lo más importante es conservar nuestro estado de salud en óptimas condiciones ya que el estrés es considerado como el detonante de diversas enfermedades.

En el área médica existen estudios que muestran estrecha correlación entre el estrés y padecimientos como gastritis, problemas coronarios, hipertensión cáncer y diabetes entre otros.

2.7 La nueva modalidad: clases virtuales

Según los propios docentes, la coordinación del claustro durante los primeros días del confinamiento ha sido bastante positivo. El 34,7% de los encuestados la califican de muy buena y otro 33,7% de excelente. Por su parte, una de cada cinco personas considera que la coordinación ha sido buena, otro 7% cree que ha existido poca coordinación interna y, por último, el 4,6% opina que no ha habido coordinación del claustro.

Por su parte, la herramienta más utilizada para la coordinación interna de los docentes es la multiconferencia de video o audio, que es utilizada por el 39,4% de los profesores y profesores. Tras esta opción, se sitúa el correo electrónico (19,7%), el WhatsApp, Telegram o similar (18,1%) y, en cuarto lugar, otras plataformas digitales, como la página web del centro o la de la consejería de educación de cada comunidad autónoma (15,5%). El 7,4% asegura que utiliza todas las opciones anteriores para coordinarse.

De cara a las próximas semanas, el personal docente quiere seguir coordinándose de manera preferente a través de las multiconferencias de vídeo o audio mediante el uso de diferentes aplicaciones y programas existentes en el mercado, destacándose el uso de Microsoft TEAMS, Zoom y Google.

El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. La incorporación de la nueva modalidad de enseñanza generó cambios radicales en la interacción educativa. Tanto docentes como alumnos adaptaron las nuevas aulas en el propio hogar. Algunos sufrieron dificultades debido a que no contaban con los recursos tecnológicos necesarios para cumplir su propósito. A algunos profesores les invadía el sentimiento de impotencia al escuchar a sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios. A fin de evitar la deserción, algunos docentes demostraron su profesionalismo y buscaron la manera de apoyar a aquellos que mostraron alguna necesidad. Buscaron los medios para lograr que los universitarios cumplieran con el programa y concluyeran el periodo.

Una labor muy loable que implementaron los docentes fue el redoblar las horas de trabajo, las cuales incluían adaptar los contenidos de sus asignaturas presenciales al aprendizaje remoto de emergencia, el uso prolongado de plataformas virtuales, la asignación de tareas, la forma de evaluarlas y la entrega de resultados; todos estos aspectos que influyeron en el éxito de la encomienda derivaba en una tarea agotadora para todo el cuerpo docente, el desgaste físico y emocional fue mayor, lo cual genera un estado mental que traen consigo altas consecuencias psicológicas y emocionales.

3. Covid-19

3.1 ¿Qué es el covid-19?

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Que se propaga de una persona a otra de varias formas diferentes.

El virus puede propagarse a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada por la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar, cantar o respirar. Las partículas tienen diferentes tamaños, desde las más grandes, llamadas «gotículas respiratorias», hasta las más pequeñas, o «aerosoles».

- Los datos disponibles actualmente apuntan a que el virus se propaga principalmente entre personas que están en estrecho contacto, por lo general a menos de un metro (distancia corta). Una persona puede infectarse al inhalar aerosoles o gotículas que contienen virus o que entran en contacto directo con los ojos, la nariz o la boca.
- El virus también puede propagarse en espacios interiores mal ventilados y/o concurridos, donde se suelen pasar largos periodos de tiempo. Ello se debe a que los aerosoles permanecen suspendidos en el aire o viajan a distancias superiores a un metro (distancia larga).
- También es posible infectarse al tocar superficies contaminadas por el virus y posteriormente tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos.

Continúan las investigaciones para entender mejor la propagación del virus y qué entornos conllevan más riesgos y por qué. También se están estudiando las nuevas variantes del virus y por qué algunas son más transmisibles (enlace a los informes de situación de la OMS).

3.2 Cronología del covid-19

El virus, que causa la enfermedad COVID-19, surgió en Wuhan, China, a finales de 2019 y, desde ese momento, se ha extendido imparable por todo el mundo alcanzando ya casi 73 millones de contagios de las cerca de 7.700 millones de personas que, según las Naciones Unidas, conviven en la Tierra.

Así se apoderó la COVID-19 de 2020:

31 de diciembre de 2019.- China notifica a la Organización Mundial de la Salud acerca de un grupo de casos de neumonía de causa desconocida en Wuhan.

9 de enero de 2020.- La OMS anuncia que un nuevo coronavirus es el causante de dicha neumonía.

10 de enero.- Los científicos dan a conocer el modelo genético completo del virus.

13 de enero.- Tailandia informa sobre la primera infección por coronavirus nueva conocida fuera de China. En una semana, Japón y Corea del Sur también informan de distintos casos.

21 de enero.- La primera infección de EE. UU. Fue en el estado de Washington. Los científicos anuncian que el virus se puede transmitir de persona a persona.

23 de enero.- Wuhan cierra para detener la propagación del virus.

24 de enero.- Francia notifica los primeros casos en Europa.

25 de enero.- Australia anuncia su primer caso de coronavirus.

30 de enero.- Los científicos dicen que una persona infectada propaga el virus antes de mostrar síntomas.

31 de enero.- España anuncia su primer caso positivo de coronavirus que fue ingresado en el hospital de La Gomera.

3 de febrero.- El crucero Diamond Princess permanece en cuarentena en Japón. Finalmente, 712 de las 3.711 personas a bordo dieron positivo.

5 de febrero.- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. Publican una prueba de diagnóstico COVID-19 defectuosa, lo que retrasa la capacidad de este país para detectar ampliamente el virus.

11 de febrero.- Los virólogos denominan al virus "coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo", o SARS-CoV-2, porque está relacionado con el virus que causó el brote de SARS 2002-2003. La enfermedad causada por el SARS-CoV-2 se denomina "COVID-19".

14 de febrero.- Egipto informa del primer caso de África.

26 de febrero.- Brasil informa el primer caso de América del Sur.

9 de marzo.- Italia cierra sus fronteras. Diez días después, las muertes por COVID-19 en el país superan las 3.400, superando el número de muertos de China.

10 de marzo.- Después de que un coro en el estado de Washington se reuniese para practicar, más del 80% de los asistentes se infectan, lo que sugiere la transmisión del virus por el aire.

11 de Marzo.- La OMS declara que el brote es una pandemia. El virus se ha extendido a al menos 114 países, ha matado a más de 4.000 personas e infectado a casi 120.000.

16 de marzo.- Comienzan las pruebas de seguridad de la vacuna COVID-19 tanto en Estados Unidos como en China.

17 de marzo.- Contrariamente a las teorías de la conspiración, un estudio confirma que el virus no se fabricó ni se liberó de un laboratorio. Investigaciones posteriores sugieren que un murciélago es la fuente más probable.

27 de marzo.- A medida que el número de casos en Estados Unidos supera los 100.000, Estados Unidos se convierte en el nuevo epicentro de la pandemia.

28 de marzo.- La Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. Otorga una autorización de uso de emergencia para la hidroxicloroquina, un medicamento contra la malaria, para tratar a algunos pacientes hospitalizados.

2 de abril.- Los casos globales alcanzan el millón. Más de 53.000 personas han muerto.

3 de abril.- Con la evidencia creciente de que el virus se puede propagar por el aire y que las personas asintomáticas son contagiosas, los CDC recomiendan que las personas se cubran la cara en público.

28 de abril.- Los casos en Estados Unidos alcanzan el millón.

1 de mayo.- La FDA otorga una autorización de uso de emergencia para el medicamento antiviral para remdesivir pacientes gravemente enfermos después de que los hallazgos preliminares sugieran que el medicamento puede acortar las estadías en el hospital.

14 de mayo.- El CDC envía un aviso sobre casos de síndrome inflamatorio multisistémico en niños que dan positivo en la prueba del virus.

15 de junio.- La FDA revoca la autorización de uso de emergencia para la hidroxicloroquina después de que múltiples estudios no muestran ningún beneficio.

16 de junio.- La dexametasona, un esteroide, es el primer fármaco que reduce las muertes por COVID-19 entre las personas lo suficientemente enfermas como para necesitar asistencia respiratoria.

25 de junio.- China aprueba una vacuna para uso militar, antes de que se completen las pruebas finales de seguridad y eficacia.

28 de junio.- Menos de seis meses después del nombre de la enfermedad, más de 10 millones de personas en todo el mundo se han infectado con el virus y más de 500.000 han muerto.

10 de julio.- Gilead Sciences, el fabricante de remdesivir, afirma que el medicamento reduce el riesgo de muerte por COVID-19.

27 de julio.- Pfizer y Moderna comienzan a reclutar decenas de miles de voluntarios para los ensayos clínicos de fase tardía de sus vacunas.

11 de agosto.- El presidente ruso, Vladimir Putin, anuncia que una vacuna denominada Sputnik V estará disponible para el público en general, a pesar de que aún no se han completado todas las fases de las pruebas.

23 de agosto.- La FDA otorga una autorización de uso de emergencia para el plasma convaleciente para tratar a pacientes hospitalizados, a pesar de la falta de ensayos clínicos que evalúen si la sangre de pacientes recuperados realmente ayuda a combatir la enfermedad.

25 de agosto.- El primer informe de una persona que se reinfecta con el virus plantea preocupaciones sobre la duración de la inmunidad.

28 de septiembre.- Más de 1 millón de personas han muerto por COVID-19; más del 40% de las muertes se han producido en Estados Unidos, Brasil e India.

22 de octubre.- Remdesivir se convierte en el primer medicamento en obtener la aprobación total de la FDA para tratar COVID-19. Sin embargo, una semana antes, un estudio de la OMS encontró que el medicamento no reducía las muertes por COVID-19, contrarrestando la afirmación anterior del fabricante de medicamentos.

9 de noviembre.- Según datos preliminares, Pfizer dice que su vacuna parece tener un 90% de efectividad para prevenir que las personas se enfermen por el coronavirus. Los hallazgos posteriores sugieren una efectividad del 95%.

16 de noviembre.- Moderna dice que su vacuna tiene una efectividad del 95%.

20 de noviembre.- Pfizer busca la aprobación de emergencia de la FDA para su vacuna. Diez días después, Moderna solicita lo mismo.

23 de noviembre.- AstraZeneca informa que su vacuna tiene una efectividad del 62 al 90%.

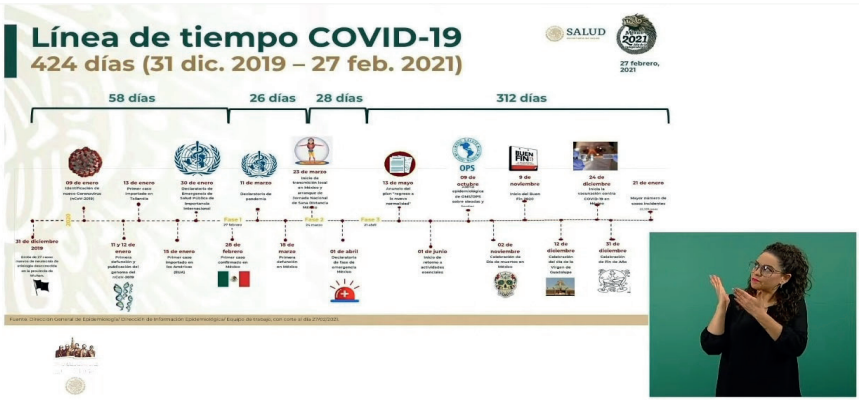
2 de diciembre.- Reino Unido autoriza la vacuna de Pfizer para uso de emergencia.

10 de diciembre.- Un comité asesor recomienda que la FDA otorgue la autorización de uso de emergencia de la vacuna COVID-19 de Pfizer.

14 de diciembre.- El Ministerio de Sanidad de España anuncia que se empezarán a administrar vacunas a partir del 4 de enero de 2021. "La vacuna es segura y salva vidas", asegura Salvador Illa, ministro de Sanidad.

En cuanto a México respecta Christian Arturo Zaragoza Jiménez, director de Información Epidemiológica de la Dirección General de Epidemiología presentó la **'Línea del tiempo COVID-19'**, una cronología de la pandemia en México, desde la detección del primer caso en el país.

La cronología abarca desde el día 27 de febrero 2020, fecha en que se detectó el primer caso de **COVID-19 en México**, por lo que hoy se cumple un año de este suceso.



"El día de hoy, 27 de febrero, hace un año, por la noche, se notificó en este país el primer caso del virus SARS-CoV-2".

Tras la detección de este primer caso en México, al siguiente día se registró en la plataforma de la **Secretaría de Salud**. "El día 28 de febrero fue que se registró en nuestra plataforma", detalló el doctor Zaragoza Jiménez durante la conferencia vespertina sobre la situación de la pandemia en el país. La **'Línea del tiempo COVID-19'** está dividida en 4 etapas entre el 31 de diciembre 2019 al 28 de febrero de hoy, 2021.

Primera etapa de la 'Línea de tiempo COVID-19'

- Está marcada desde el 31 de diciembre de 2019 porque es la fecha en la que **China** anuncia que en la provincia de **Wuhan** hay un brote de neumonías, de etiologías desconocidas, eran 27 casos.
- Otra fecha a destacar es la del 9 de enero de 2020, cuando se declaró la identificación de un nuevo coronavirus, "antes de que se le llamara la enfermedad de la COVID-19", comentó el director de Información Epidemiológica.
- 11 y 12 de enero se reporta la primera defunción por esta enfermedad y la publicación del genoma del **Covid 2019**. "Este es un detonante para las seis regiones de la Organización Mundial de la Salud".
- El 13 de enero se reporta el primer caso de coronavirus importado, registrado en Tailandia, que salió de China.
- El 15 de enero se reporta un segundo caso importado, ahora en las Américas en Estados Unidos.
- Un mes después de los casos registrados en China, el 30 de enero la OMS dicta la **Declaratoria de Emergencia de Salud Pública** por este nuevo virus.
- El 27 de febrero 2020 se registra en México el primer caso de COVID-19. Hasta esta fecha la línea de tiempo suma 58 días de pandemia.

Segunda etapa

- La segunda etapa abarca del 28 de febrero al 23 de marzo 2020. Tiene una duración de 26 días.
- Inicia la **Fase 1 de la pandemia en México**.
- El 11 de marzo la **OMS dicta la declaratoria de pandemia**, tras el incremento de casos de la enfermedad y casos importados fuera de China.
- El 18 de marzo de 2020 se registra la **primera defunción en México**, ocasionada por este nuevo coronavirus. Es el 23 de marzo cuando la **Secretaría de Salud hace la declaratoria de la Jornada Nacional de Sana Distancia**, con lo que entran en acción las medidas sanitarias y de distanciamiento social para disminuir los contagios.

Tercera etapa

- Abarca del 23 de marzo al 21 de abril 2020, tiene una duración de 28 días.
- El 1 de abril México realiza una declaratoria de emergencia y el país entra en la **Fase 3 de la pandemia**.

Cuarta etapa

- México continúa en la fase 3 de la pandemia, esta etapa suma 312 días al corte de hoy, y han transcurrido 424 días desde que China dio a conocer del brote de casos de neumonía en Wuhan.
- 13 de mayo, se anunció el plan "Regreso a la nueva normalidad"
- 1 junio, inició el retorno de actividades esenciales.
- 9 de octubre, la Organización Panamericana de la Salud de la OMS, decreta una Alerta epidemiológica por la ola de brotes de Covid-19.
- 2 de noviembre, México celebra el Día de Muertos, festejos que marcan el aumento de contagios, el cual inició en octubre.
- 9 de noviembre. Se lleva a cabo la jornada del Buen Fin en México.
- 12 de diciembre. La Ciudad de México, junto con autoridades eclesiásticas, cierra la Basílica de Guadalupe, días previos se invitó a los feligreses celebrar a la Virgen de Guadalupe desde sus hogares, a fin de cuidar su salud y prevenir nuevos contagios de COVID-19. Se montaron operativos en vialidades de la capital y entradas de las carreteras para impedir el paso de caravanas de peregrinos.
- 24 de diciembre. México y en otras partes del mundo celebran la Navidad, en el contexto de incrementos de contagios y hospitalizaciones. Se vive una ola de rebrotes, en algunas naciones es hasta la segunda y tercera ola.
- México inicia su Jornada Nacional de Vacunación con la llegada del primer lote de vacunas desarrolladas por Pfizer-BioNTech. Se inicia inmunizando al personal médico de primera línea, que atiende pacientes COVID-19.
- 31 de diciembre. Es la celebración de las fiestas de fin de año. El llamado del Gobierno de México es de unidad, esperanza y quedarse en casa en la medida de lo posible, y que las familias celebren sólo con las personas que viven en la misma casa para evitar más contagios.
- 21 de enero. México registra el mayor número de casos incidentes, al sumar 22 mil 339.
- FIN DE LA PANDEMIA.- por medio del Doctor Tedros Adhanom Gebreyesus, Director general de la Organización Mundial de la Salud, OMS. Declaro el fin de COVID-19 como emergencia sanitaria internacional declaro el 5 de mayo de 2023.

Recomendaciones por la Organización Mundial de la Salud.

Para evitar la propagación de la COVID19, sigue estas recomendaciones:

1. Mantén una distancia de seguridad con otras personas (de 1 metro como mínimo), aunque no parezca que estén enfermas.
2. Utiliza mascarilla en público, especialmente en interiores o cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.
3. Prioriza los espacios abiertos y con buena ventilación en lugar de los espacios cerrados. Si estás en interiores, abre una ventana.
4. Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
5. Vacúnate cuando sea tu turno. Sigue las directrices sobre vacunación de las autoridades locales.
6. Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
7. Si no te encuentras bien, quédate en casa.
8. En caso de que tengas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica. Llama por teléfono antes de acudir a tu proveedor de servicios sanitarios para que te dirijan al centro médico adecuado. De esta forma, te protegerás a ti y evitarás la propagación de virus y otras infecciones.
9. Las mascarillas bien colocadas pueden ayudar a prevenir que las personas que las llevan contagien el virus a otras. Sin embargo, no protegen frente a la COVID19 por sí solas, sino que deben combinarse con el distanciamiento físico y la higiene de manos. Sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias locales.

CAPÍTULO II - INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por Dra. Cristina Salcido Rodríguez

4. Daniel Goleman

Biografía de Daniel Goleman nació en Stockton el 7 de marzo de 1946, psicólogo, antropólogo, periodista y escritor estadounidense, adquirió fama mundial a partir de la publicación de su obra Inteligencia Emocional en 1995 que tuvo gran relevancia internacional. ha sido reconocido como periodista científico con galardones como el Premio Washburn por periodismo científico, un premio por su trayectoria profesional otorgado por la Asociación Americana de Psicología (APA) así como también ha sido reconocido como socio de la Asociación Americana por el Avance Científico en reconocimiento por su divulgación científica al público general.

Goleman es hijo de profesores universitarios, Daniel Goleman estudió antropología en la Universidad de Amherst (Massachusetts), haciendo varios de los cursos universitarios en Berkeley (California) y culminando su licenciatura con la realización del equivalente al trabajo final de grado (del marco europeo) sobre La Salud mental desde las perspectivas: histórica, antropológica y social. Realizó el doctorado en psicología clínica en la Universidad de Harvard (Massachusetts), si bien es cierto que parte de su estancia doctoral la realizó en la India. Su tesis doctoral giró en torno a La meditación como intervención en procesos de estrés. A ésta misma universidad, Harvard, regresaría más tarde para ejercer como profesor invitado para enseñar sobre la psicología de la consciencia.

En 1984, con 38 años de edad, Goleman entró en el mundo del periodismo científico a través de la mano del prestigioso periódico The New York Times, que se distribuye en Estados Unidos, para cubrir las noticias de psicología y otros campos relacionados, allí pasó 12 años de su vida.

Aun así, no fue hasta 1995 que Daniel Goleman marcó un hito en su biografía: Saltó a la fama a través de su libro Inteligencia Emocional que se convirtió en best-seller con más de 5 millones de copias vendidas alrededor del mundo, traducido a más de 40 idiomas y reconocido como el libro que populariza el término "Inteligencia Emocional" si bien no lo "descubre".

4.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional es una manera de entender lo que tradicionalmente llamamos Inteligencia de una manera más amplia en la que entran en juego no solo capacidades que comúnmente asociamos a la Inteligencia como son la memoria o la capacidad para resolver problemas lógicos sino también la capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás, por ejemplo.

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Luego de la teoría desarrollada por Gardner en la Universidad de Harvard sobre las inteligencias múltiples, el concepto de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año 1990 con Peter Salovey y John Mayer, dos psicólogos norteamericanos, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con la reacción que una persona tiene frente a ellas, que muchas veces son más en El Coeficiente de Inteligencia (CI) ¿determina nuestro destino? Mucho menos de lo que pensamos.

Daniel Goleman sostiene que nuestra visión de la inteligencia humana es estrecha, pues soslaya un amplio abanico de capacidades esenciales para la vida. Soslaya lo que él llama inteligencia emocional.

Apoyándose en la más moderna investigación sobre el cerebro y la conducta, el autor explica por qué personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente.

El déficit de inteligencia emocional repercute en mil aspectos de la vida cotidiana, desde problemas matrimoniales hasta trastornos de salud. El descuido de la inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia. Ahora bien, todos podemos fomentar y robustecer nuestra inteligencia emocional, y el autor nos proporciona una amplia y detallada guía para conseguirlo. Basándose en la forma en que los niños aprenden a modelar sus circuitos cerebrales, Goleman nos enseña también un programa pedagógico para el desarrollo integral del ser humano.

El futuro no está escrito en ninguna parte; la inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el momento del nacimiento: cabe desarrollarla, cuidarla, fomentarla. Pactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción.

Daniel Goleman Libros Daniel Goleman

La Inteligencia Emocional se fundamenta en torno a 5 grandes habilidades, las cuales se pueden entrenar y la presencia en menor o mayor medida de cada una de ellas definirán el grado de Inteligencia Emocional de la persona:

1- Auto identificación emocional: Reconocer las propias emociones, saber qué se está experimentando en cada momento. "Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales."

2- Gestión emocional: Capacidad para redirigir las propias emociones, saber expresarlas en la medida adecuada y en el momento adecuado a la situación y contexto social.

3- Automotivación: Capacidad para convertir una emoción en acción. Saber alinear las emociones de manera acorde a los objetivos marcados.

4- Identificación de las emociones de los demás: Capacidad de empatizar, leer las señales corporales y el lenguaje no verbal que expresan los demás, lo que nos puede acercar o alejar del contexto social.

5- Establecimiento de relaciones sociales: Capacidad para relacionarse con los demás, interactuar de forma efectiva y generar vínculos, en general un buen dominio de lo que llamamos habilidades sociales.

Daniel Goleman después de su libro Inteligencia emocional

Goleman ha cofundado la CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), centrada en realizar programas basados en la evidencia científica para la alfabetización emocional en escuelas de todo el mundo. Así como también es miembro de la junta del Mind & Life Institute, que fomenta la colaboración de investigación entre practicantes contemplativos y científicos.

Goleman también se ha interesado por la meditación, la atención y el liderazgo. Todos ellos llevados a obras como se expondrá en el siguiente apartado (bibliografía).

Su última área de interés se centra en la atención y la concentración, así como la capacidad de entrenar dichas habilidades en un mundo cambiante y líquido a través de la meditación, actividad que él mismo practica desde la época universitaria y que ha guiado tanto sus estudios como su trabajo, empezando por su tesis doctoral hasta sus obras más recientes como escritor y divulgador.

4.2 Importancia de las emociones

De acuerdo al Oxford English Dictionary define la emoción como agitación o perturbación de la mente; sentimiento; cualquier estado mental vehemente o agitado. Para Goleman (2021) el termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Veamos ahora según la visión de Goleman algunas de las emociones primarias y algunos de los miembros de sus respectivas familias.

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso psicológico, depresión grave.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, rapto, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y agape.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con la que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa, "moverse") más el prefijo "e", significando algo así como," movimiento hacia" y sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

Son las emociones las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles, como el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, alguna enfermedad, etcétera, como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción, cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana.

En este sentido nuestro conocimiento emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales de todo lo que mide el CI para la existencia humana, pero, para bien o para mal, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se ve francamente desbordada.

Para bien o para mal, nuestras valoraciones y nuestras reacciones ante cualquier encuentro interpersonal no son el fruto exclusivo de un juicio exclusivamente racional o de nuestra historia personal, sino que también parecen arraigarse en nuestro remoto pasado ancestral. Y ello implica necesariamente la presencia de ciertas tendencias que pueden resultar ciertamente trágicas. De esta manera con frecuencia nos vemos obligados a afrontar los retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales adaptados a las necesidades del pleistoceno.

La distinta impronta biológica propia de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional.

La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta.

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga como las piernas, por ejemplo favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada.

Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada. Uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible.

En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras.

Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos. El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático. La pauta de reacción parasimpática ligada a la «respuesta de relajación» engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.

El arqueo de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado. El gesto que expresa desagrado parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz sugiere, como observaba Darwin, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.

La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño). La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales especialmente las diversiones y los placeres y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se enlentece el metabolismo corporal.

4.3 Habilidades de la inteligencia emocional

De acuerdo a la comprensión que tuve del libro de inteligencia emocional Daniel Goleman, la inteligencia emocional es una forma de interacción con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como autocontrol, el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, la capacidad para motivarse a uno mismo, autoconocimiento, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás, son solo alginas habilidades de las más destacadas.

Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. Estas mismas se pueden ir enseñando a desarrollar, para poder de esta manera tener la oportunidad de sacar el mayor rendimiento al potencial intelectual que les haya sido dotado en su genética.

Ya que la inteligencia emocional constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. De esta manera la inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con la suficiente claridad.

Es por ello que nos menciona Goleman en el Consorcio W.T. GRANT: los componentes activos de los programas de prevención fundamentales de los programas realmente eficaces:

Habilidades Emocionales

1. Identificar y etiquetar sentimientos.
2. Expresar los sentimientos.
3. Evaluar la intensidad de los sentimientos.
4. Controlar los sentimientos.
5. Demorar la gratificación.
6. Controlar los impulsos.
7. Reducir el estrés.
8. Conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.

Habilidades Cognitivas

1. Hablar con uno mismo: mantener un dialogo interno como forma de afrontar un tema, u oponerse a reforzar la propia conducta.
2. Saber leer e interpretar indicadores sociales: reconocer, por ejemplo, las influencias sociales sobre la conducta y verse a uno mismo bajo la perspectiva más amplia de la comunidad.
3. Dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas: por ejemplo, dominar los impulsos, establecer objetivos, determinar acciones alternativas, anticipar consecuencias, etcétera.
4. Comprender el punto de vista de los demás.
5. Comprender las normas de conducta.

6. Mantener una actitud positiva ante la vida.
7. Conciencia de uno mismo: por ejemplo, desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo.

Habilidades de conducta

1. No verbales: comunicarse a través del contacto visual, la expresión facial, el tono de voz, los gestos, etcétera.
2. Verbales: enviar mensajes claros, responder eficazmente a la crítica, resistir las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos de compañeros positivos.

CAPÍTULO III - EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN TRES MAESTROS A PARTIR DEL COVID-19

Por: Dra. Ana Laura España Montoya & Lic. Mayra Ibeth MArtínez Velázquez

5. Maestro José Antonio N.

José Antonio N. es un maestro de 64 años de edad, él tiene 17 años impartiendo clases frente a grupo, dos años como intendente y 10 años como maestro de adultos en lo administrativo, él es ingeniero agrónomo, egresado de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Saltillo Coahuila, obtiene su base como maestro en la escuela secundaria técnica #30 Moisés Sáenz, en donde continuo con sus estudios para la Licenciatura de Matemáticas, en la ciudad de Gómez Palacio Durango, después al ver que no era suficiente puesto que sentía que la tecnología lo estaba rebasando, decidió continuar con la carrera de Tecnología. De esta manera podía apoyar mejor a sus alumnos y él en lo personal se sentía con mayor seguridad y confianza ya que estaba actualizándose y adquiriendo mejores técnicas de aplicación al aula con sus alumnos "para no ser el típico maestro chapeado a la antigua" estaba satisfecho, contento se sentía pleno.

El maestro José Antonio N paso por un proceso muy difícil frente al inicio de la pandemia del COVID-19, menciona que "estuvo difícil en la mayoría, por la edad y en cuanto a la adaptación en la tecnología, ya que sintió que todo lo que creía saber no le era suficiente y no era nada comparado con la necesidad de lo que se estaba presentando, ya que la tecnología es buena pero no era apta en cuanto a lo laboral con los alumnos, en lo personal yo no creía en las bondades y beneficios de la era digital".

Para poder adaptarse al cambio tuvo que pedir apoyo de su esposa e hijos, para que lo auxiliaran en cuanto a las redes sociales ya que él tenía un nulo conocimiento de ellas. Menciona que "era desesperante poder atender a todos los alumnos" puesto que no todos podían conectarse a la red, fuera por falta de los medios (computadoras, Tablet, celulares, televisión, internet, luz) o porque tenían más hermanos que tenían que compartir turnos para poder atender a sus respectivos horarios de clases, incluso él se mostró comprensivo con sus alumnos, puesto que

paso por ello en su casa, ya que sus hijos trabajan como maestros desde prescolar hasta universidad y todos estaban requiriendo un espacio para poder impartir sus clases, aclara que todos viven en la misma casa y sus nietos también tenían que tomar sus clases y "era una frustración, desesperación, momentos de enojo, días en los que por más que quisiéramos el internet no alcanzaba para todos y no podíamos conectarnos" menciona también que llego un momento en que se dio por vencido, quiso renunciar, lo venció el estrés, la ansiedad y la falta de conocimiento, sintió que estaba cayendo en depresión, ya no apetecía nada, todo le molestaba, comía muy poco y subía mucho de peso.

Pero fueron sus hijos y su esposa e incluso sus nietos quienes le brindaron las fortalezas necesarias para poder continuar, señala que hicieron reunión familiar, para poner acuerdos de horarios y actividades, para que no les ganara el estrés, comenzaron a ver mejores cambios positivos, incluso hace mención sobre que cambiaron hasta su alimentación y hábitos porque descubrieron que ello era también un factor detonante de su estado anímico.

De la SEC obtuvieron cursos de psicología aplicable, lo que los motivo y mantuvo firmes fue también que no suspendieron, redujeron ni detuvieron pagos, eso fue lo que les permitió adquirir más herramientas de tecnología para mejorar en sus actividades laborales, proporcionándoles mejor tranquilidad y por ende seguridad y firmeza.

El maestro José Antonio N. comenta que "la familia fue mi pilar más grande, me hizo más fuerte, todo parecía imposible era una presión enorme, pedía a gritos ya jubilarme, esto para mí fue es y sigue siendo algo largo y complejo". Ya que ahora que ya regresamos a clases presenciales nos damos cuenta de que más de un 60% de los alumnos se quedaron atrasados, aún están en regulación, con alargamiento de clases y horas extras, quienes tienen la posibilidad están en clases particulares.

Hablando sobre el término de resiliencia me comenta que había escuchado el término de resiliencia muy poco, pero en sus palabras me pudo decir que "resiliencia era para él una forma de vivir con un problema, obstáculo, barreras, para salir adelante fortalecido y adaptándose a través de sus habilidades". Así pues, es como el maestro Antonio está afrontando su situación actual después de la pandemia, más fortalecido y seguro de sí mismo. Ya que acepto que necesitaba de los demás que no por ser el padre de familia debía saber de todo y ser más fuerte.

6. Maestra Angélica N.

Angélica N. tiene 37 años de edad, es maestra de la escuela Jardín de Niños "María Marrufo Fco" R Murguía (Nieves).

Su vida laboral antes de la pandemia era muy tranquila, vivía motivada por aprender, tenía mis actividades personales en orden "no me quejo". En cuanto a lo laboral mis alumnos asistían con regularidad a la escuela, los padres de familia cumplían con sus obligaciones de lavarlos, realizar las tareas que se les pedía y con las cuotas del ciclo escolar. Los niños estaban al día con sus trabajos y aprendizajes, cumplían con sus materiales que se requerían. Podían compartir sus materiales, lonche, sentarse juntos, andar sin cubre bocas, sin sanitizaciones, tanto aseo general, limpieza de las aulas, de material didáctico.

Ya que entramos en esta difícil situación por la pandemia del COVID-19, fue muy difícil trabajar con los padres de familia ya que muchos de ellos no tenían los aparatos necesarios (celular he internet) para trabajar con los alumnos, ni el recurso necesario para poner recargas, para esto les sacábamos cuadernillos de trabajo y salía de nuestra bolsa ya que muchos padres se quedaron sin trabajo, por la situación que día a día se fue agravando y se tuvo que llegar a la decisión de recortes de personal o porque tenían que estar aislados de sus áreas de trabajo, por ello a muchos padres los descansaron. Y debido a ello muchos de los alumnos se quedaron rezagados por la falta de comunicación. A nosotros como maestras de la institución nos recortaron el salario debido a que muchos alumnos dejaron la escuela.

Me menciona que ahora que se están reincorporando a las clases presenciales, "me enfrento con miedo de contagio, tanto en lo personal como para con los niños, ya que se enferman y rápido viene al pensamiento si te enfermaras o no, cuántos niños se enfermaran, es difícil conseguir que los niños se dejen el cubre bocas, las mamas no los llevan a la escuela por miedo de contagio, las mamas no cumplen ahora con sus obligaciones, los niños parecen como si nunca hubieran asistido a clases, ya no saben ni poner su nombre, cuando antes era todo lo contrario iban muy bien en sus aprendizajes, ahora los padres no atienden los llamados de atención, no cumplen con las tareas, todo fue un caos".

Las madres de familia no tienen las medidas necesarias por si se llegara a presentar algún caso, ya que no atienden las reglas de sanitización para entrar a la escuela, menos al aula. En la escuela no tuvimos apoyo de ningún tipo para apoyarnos en sobre salir a esta situación, lo único que nos resto fue buscar por nuestra parte personalmente en redes sociales, en internet, formas y técnicas para sobre llevar a los alumnos y salir adelante por nosotros mismos, y así mismo para apoyar a los padres de familia que nos hacían mención sobre el estrés y ansiedad que sentían al no poder cumplir con lo básico. "Yo entre en un estrés insoportable, tenía ansiedad, por pensar en todo lo que estaba pasando y por ver por todos los medios la situación, llegue al punto donde preferí desconectarme de todo y solo enfocarme a lo laboral, que hasta cierto punto me llevaba todo el día puesto que tenía que adaptarme a los horarios que los padres de familia pudieran dedicarles tiempo a sus pequeños,

puesto que tenían sus trabajos y empleos que no les permitían estar disponibles en los horarios establecidos, y como maestra me correspondía apoyarlos en las dudas que tuvieran para que me apoyaran con el desempeño de sus hijos.

Ahí fue cuando decidí por mi salud emocional buscar apoyo de algún lado, sentía vergüenza por sentirme mal y no poder dar el 100% a mis alumnos, y fue en internet que encontré el término de resiliencia que si bien tenía muy poco conocimiento al respecto me di cuenta que "es la capacidad que tenemos para aceptar algo que se nos presenta en la vida diaria" así entonces me di cuenta que si podemos tener la capacidad para enfrentar las situaciones que se presentan en nuestro día a día por más complejas y difíciles que parezcan. Igual me ayuda para entender que los padres de familia se afrontan positivos a la adversidad, ya que están conscientes de lo que puede pasar si se enferman los hijos y ellos mismos.

7. Maestra Gabriela N.

Mtra. Gabriela N. tiene 30 años de edad, tiene dos hijos el mayor esta en segundo de secundaria tiene 14 años y el más chico está en quinto de primaria tiene 11 años; Ella es maestra de preescolar, del kínder Sonrisitas del municipio de Sombrerete, Zac. antes de la pandemia sus hijos tenían alrededor de 9 y 12 años, hace mención que estaba muy a gusto, con sus hijos en la escuela, su esposo en su trabajo como minero, y ella como maestra, mientras ella daba clases sus hijos recibían sus respectivas clases, y dedicaba su tarde para apoyar a sus hijos en sus tareas y su noche para organizar su plan de trabajo del día siguiente o si tenía algún tiempo extra organizaba lo de la semana, ya que por las tardes llevaba a sus hijos a sus clases de deportes y de inglés.

Durante la pandemia del virus conocido como COVID-19 todo se fue complicando al grado que la presión la rebaso, y tuvo que renunciar a su trabajo, por una parte porque que ya le exigían más tiempo en la escuela y estaba descuidando a sus hijos, y por otra porque no contaba con las herramientas (internet, computadora, celulares o televisión) necesarias para que todos pudieran llevar sus actividades desde casa, solo contaba con el celular de ella, que era con el cual se estaban tratando de apoyar todos, pero no les fue posible.

Y por otro lado estaba el que su departamento estaba pequeño y no podían prestar la atención requerida por los medios de video llamadas y coincidían en horarios, fue mucho estrés, comenzaron los problemas con su esposo por tal razón terminaron separándose, factor que detono en una depresión dado que tenían cada día menos tolerancia el uno con el otro y sus hijos eran los más afectados, ella se sintió incomprendida, desvalorizada, al ser ella quien tenía que dejar lo que más le apasionaba por lo que más ama, por ello ella cedió, pero de igual manera no vio el apoyo emocional de su pareja. Al darse cuenta que estaba tan mal emocionalmente

decidió buscar apoyo psicológico, para ella y sus hijos, porque comenzó a ver cambios negativos en sus hijos, los cuales ella los relaciono con la situación por la que estaban pasando todos, desde el encierro por la pandemia del covid-19, la separación de su padre y la mamá sin trabajo, los gastos no alcanzaban, terminado yendo todos a vivir a casa de los abuelos maternos.

Ella no tenía conocimiento alguno de la palabra resiliencia, menciona no haberla escuchado nunca antes. Hasta el día en que yo se la hice mención. Le comenté sobre el significado de ella y me comento que en palabras si lo comprendía, se sintió identificada "eso lo hablamos con la psicóloga nos pasó a los tres y nos explicó cómo es que debíamos tomar la situación para fortalecernos". "Desde entonces seguimos yendo a terapia, ahora que ya se reincorporaron a la escuela siento a mis hijos más tranquilos, yo ya busqué trabajo, ahora trabajo en una empresa como secretaria, pero me siento feliz, porque estoy logrando salir adelante con mis hijos, que son mi prioridad".

CAPITULO IV - ANÁLISIS DE LAS HISTORIAS A PARTIR DE LAS HISTORIAS

Por: Dra. Elizabeth López Saucedo

8. Análisis 1 - Maestro José Antonio N.

La pandemia ha traído consigo un cúmulo de emociones, cambios y acciones; es el caso que nos atañe en el presente trabajo bibliográfico, para el cual realice varias entrevistas una de ellas fue al maestro JOSE ANTONIO N. Quien nos relató, su historia de la cual recopilando y sobretodo analizando datos, emociones y acciones que él realizo, para poder continuar con su labor docente. Y tomando en cuenta la resiliencia con que ya contaba, he llegado al siguiente análisis: Este maestro contaba con buena resiliencia, puesto que no se había estancado nunca en su vida profesional, de hecho cuenta con varias especialidad profesionales, el nivel económico con que contaba también era buen, así como una excelente relación familiar y social. Y ahora con la pandemia del covid 19, si se vio afectado puesto que se dio cuenta que la preparación que él tenía no era suficiente, le llego frustración, desesperación, enojo e ira. Puesto que nada le resultaba suficiente para él y para su familia. Se sintió rebasado por el encierro, ya que en su familia todos desarrollaban su actividades en el mismo lugar, estudiar trabajar, etc. Aunque trato de comprender la situación y continuar; pues, él era el ejemplo de su familia y él debía realizar sus labores docentes a través de medios electrónicos esta situación lo rebasó; ya que fue un medio que nunca practico con regularidad y aun que la tecnología no es mala para él, no era indispensables para desarrollar sus funciones docentes pero con la pandemia fue algo que tuvo que afrontar. Y esto le causaba mucha desesperación pues era la misma situación para sus alumnos, ya que debía atenderlos a través de medios electrónicos, y esto provoco que su resiliencia bajara al punto que detono una fuerte depresión, ansiedad y estrés y así comenzó a des validar sus capacidades ante la adversidad, queriendo así renunciar a su trabajo pues se sintió rebasado, incapaz de seguir laborando y de apoyar a sus alumnos y a su familia. Ya que los estudiosos de la salud mental nos hablan de que el estrés, la depresión y la ansiedad son padecimientos que se agravarán con la pobreza, las adicciones, el hacinamiento, la fragmentación social, el desempleo, la violencia comunitaria y familiar que ya

se sobrellevaban. El distanciamiento social no ha sido únicamente una separación física, en muchos casos, también ha traído consigo un apartamiento emocional y afectivo. La pandemia vino a fracturar nuestras vidas. La pandemia vino a exponer nuestra fragilidad humana.

Para Daniel Goleman, inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el auto control, el entusiasmó y el manejo de emociones. Habilidades que el maestro las tenía consiente puesto que cuando le pregunte si había escuchado del termino resiliencia me hizo mención que para él era una forma de vivir con un problema barreras u obstáculos para salir adelante fortalecido y seguro de sí mismo y adaptándose a través de sus habilidad, esto era para él el concepto de resiliencia pues bien analizando y comparando el concepto que tiene de resiliencia con la definición de Goleman él tuvo la capacidad de fortalecer ambas gracias al apoyo que recibió de su familia, ya que se permitió, conocerse a él y perder el miedo de pedir apoyo a su familia puesto que temía decepcionarlos si se mostraba frágil, es entonces que después de comunicar su sentir de emociones realizaron acuerdos para llevar, cambios que le permitieron tomaron decisiones para mejorar su desempeño docente y familiar, es así que logro recuperar y fortalecer su resiliencia.

9. Análisis 2 - Maestra Angélica N.

Con la maestra Angélica, al realizar la entrevista, identifique que ella contaba con una buena resiliencia, ya que su vida era satisfactoria tanto en el área laboral como familiar, contando con un trabajo fijo y estable por lo cual su nivel económico era bastante bueno, la asistencia de sus alumnos era también buena, lo que la así sentir plena y satisfecha en su área laboral; considerándola por tanto con una buena resiliencia.

Ya que su contexto fue facilitador para el desarrollo de la residencia, pues era una importante ventaja para ella contar con ese entorno.

Pero a raíz de la pandemia le fue difícil trabajar a distancia, no solo por los alumnos que eran niños de kínder, si no por varios factores uno de ellos, los padres de familia que no contaban con los conocimientos ni recursos necesarios para trabajar en línea, "a distancia y atreves de medios electrónicos". Sumado a ello el hecho de que hubo recorte de personal, recorte de presupuesto, es decir disminución en el pago laboral. Y poco apoyo por parte de la secretaria para realizar nuestro trabajo docente desde casa, lo que provoco también complicaciones económicas.

Por lo cual aún que se hizo y/o utilizaron diferentes mecanismos de trabajo. Fue muy irritable, desesperante y causal de enojo, frustración y presión y ansiedad la cual en sus expresiones faciales y durante la entrevista me percaté que habían surgido;

sumado a ello la presión por tener a los niños al corriente y a los papas apoyando desde casa también con todos estos problemas emocionales y económicos. Entro en un estrés insoportable, tenía ansiedad por pensar en todo lo que estaba pasando, llego al punto de desconectarse de todos los ámbitos sociales e incluso hasta cierto punto familiares, con tal de no descuidar el área laboral. Lo cual era muy cansado pues debía acoplarme a los horarios de los padres de familia.

En ningún momento conto con apoyo para fortalecer o en el que sintiera fortalecer su resiliencia, así que el único medio que encontró fue buscar apoyo al respecto fue en internet; cómo otros docentes conseguían salir de esa situación para poder sacar el trabajo y no caer más en esos problemas emocionales y así poder apoyar tanto a los niños como a los padres de familia y poder salir a delante en esta situación tan difícil. Fue en internet donde encontró el término de resiliencia y los consejos para salir adelante ante semejante situación. De acuerdo a Daniel Goleman las habilidades de inteligencia emocional, la maestra tuvo la capacidad de aplicarlas ya que no se bloqueó ya que encontró la forma de interactuar con el mundo, es decir, sus alumnos, padres de familia, a través de la información que encontró por sus medios a través de internet, encontrando que los sentimientos también son una forma de interacción y engloba habilidades tales como el auto control habilidad que aplico. El control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación misma que fue poner al día a sus alumnos contando como ya lo mencione con el apoyo de los padres de familia. Además del entusiasmo y la perseverancia, empatía y agilidad mental, todas estas son habilidades que ella encontró y que le permitieron salir de esa crisis emocional y poder fortalecer su inteligencia emocional y por consiguiente su resiliencia personal para así afrontar los retos laborales con sus cambios, para así tener una buena y creativa adaptación social.

10. Análisis 3 - Maestra Gabriela N.

En el caso de la maestra durante la entrevista aparentemente mostraba un estado emocional estable, de entusiasmo, tranquilidad, confort, pues ya contaba con un rol establecido a pesar de que la estabilidad laboral no era del todo estable, el área de trabajo le generaba emoción pues le gustaba mucho su trabajo y lo sobrellevaba a la par del desarrollo de sus hijos, pero a raíz de la pandemia del covid 19.

Todo se le fue complicando, la presión familiar, al ser un matrimonio y familia jóvenes inexpertos en problemas reales como económicos, laborales o sociales; pues llego el estrés, la ansiedad la depresión y la rebasaron; renuncio al trabajo ya que le pedían más tiempo del que ella laboraba y era en horarios fuera de lo normal, por lo cual descuidaba a sus hijos y por otra parte los problemas para realizar su trabajo en línea, es decir, atreves de los medios electrónicos lo que le causaba mucho gasto

monetario sumado a ello que su casa no era propia es decir rentaba y el espacio era muy pequeño y se le juntaban los horarios escolares de ella con los de sus hijos, lo que genero mucho estrés en su familia, llevándola al límite y terminando con su matrimonio lo cual la orillo a regresar a casa de sus padres. Cayendo en una gran depresión.

Se sintió desvalorizada incomprendida al tener que dejar lo que más la apasionada, pues no vio el apoyo por parte de su pareja. Al regresar a su casa materna con el apoyo de sus padre pudo darse cuenta que estaba muy mal emocionalmente y esto estaba afectando sobre todo a sus hijos, que era lo que más le importaba.

Por lo cual decidió buscar apoyo profesional, no solo para ella sino también para sus hijos, encontrando así los medios para recuperar su inteligencia emocional la cual se vio fortalecida al ver mejoras en sus hijos y por consiguiente en su entorno. Al realizarle la entrevista me menciono que nunca había escuchado la palabra resiliencia, por lo tanto desconocía su significado, pero ya estaba trabajando todos los problemas emocionales es decir su inteligencia emocional y su resiliencia fracturados durante la pandemia.

Y es que a través de la terapia psicológica que lleva ya se encontraba mucho mejor pues incluso aunque no en su área profesional ya contaba con un trabajo estable lo que le permito sentirse más segura emocionalmente y económica, pues poco a poco recuperaba su vida aun con todas las dificultades de la pandemia logro restablecerse en todos los sentidos. A afortunadamente como lo dice a la letra Gloria Hussman y Graciela Chiale en su libro resiliencia victimizarse ante una situación crítica equivale a perder el tiempo, afortunadamente la maestra tuvo la sensatez de buscar refugio en sus padres los cuales con la experiencia de la vida le apoyaron en recibir el apoyo profesional que ella requería al igual que sus hijos. Así es que partiendo de la premisa de que todos podemos afrontar una crisis exitosamente el proceso seria reconocer la crisis, percibir cuales son nuestros recursos, entrenar los recursos debilitados, diseñar un plan de acción y ponerlo en marcha. Lo cual aplico la maestra satisfactoriamente y a tiempo.

CONCLUSIONES

Al analizar a varios autores con el fin de obtener una amplia gama de información para plasmar lo más relevante en esta monografía, la intención es dar a conocer mejor el concepto de resiliencia para apoyar a los maestros que se enfrentan a situaciones o cambios drásticos y difíciles sobre todo en su entorno laboral, y puedan tener conocimiento de la resiliencia y así tengan los elementos necesarios para reaccionar de manera asertiva madura e inteligente, y actualizada en el momento en que las emociones surgen desde su interior y dan una resiliencia positiva. Es decir que tengan la capacidad de tomar las riendas de sus impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de los demás, manejar amablemente sus reacciones en el momento exacto, oportuno, con el propósito justo y de la manera más correcta.

La sociedad hoy en día se está enfrentando a múltiples y drásticos cambios. Es por ello que para mí conocer más sobre el termino resiliencia hace posible que se produzcan cambios positivos en el ser humano.

Desde mi punto de vista y desde luego analizando no solo a los diversos autores que nos hablan sobre resiliencia, si no también, basada en la presente investigación, concluyo que la resiliencia es un factor que permite al maestro desempeñar bien su labor, a pesar del complejo escenario en el cual desempeña su rol de docente hoy en día. Ya que enfrentarse a diversos tipos de cambio pueden ser múltiples desafíos para su capacidad intelectual. Pues deben ir adaptándose constantemente, principalmente en la multiculturalidad, globalización y nuevas tecnologías. Dimensiones que son claves en la sociedad del conocimiento. Para así poder desempeñar sus labores profesionales y personales con un pensamiento positivo y constructivo. Con ello tener la capacidad de distinguir las situaciones de crisis y mejorar su inteligencia emocional para poder con ello salir de ella con éxito; Y pueda tener un incremento de autoconciencia a cerca de su propia identidad profesional y bienestar en general.

REFERENCIAS

Acevedo, V. E., & Restrepo, L. (enero-junio de 2012). De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 10*(1), 301-319. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/773/77323982018.pdf

Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (Enero-Junio de 2014). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 19*(1), 103-118. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf

Cajigal-Molina, E., Maldonado-González, A.-L., & González-Gaudiano, E. J. (Octubre-Diciembre de 2017). Resiliencia en docentes: Una vía para mejorar capacidades de las poblaciones ante inundaciones agravadas por el cambio climático. *Diálogo Educacional, 17*(55), 1445-1464. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/1891/189154958002.pdf

Castillo, L. M. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Ibero Ciudad de México*, 343-352. doi:https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119

Díaz Sánchez, C. &. (2017). Resiliencia y satisfacción laboral en profesores de colegios municipales y particulares subvencionados de la comuna de Machalí. *Estudios Pedagogicos, XLIII*(1), 75-86. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/1735/173553246005.pdf

FERNÁNDEZ BERROCAL, P., & EXTREMERA PACHECO, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del, 19*(3), 63-93. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf

Flores Espinoza, M. R. (Julio-Diciembre de 2017). Motivación y resiliencia en el docente. Fortaleza y oportunidad para la escuela en El Salvador. *Centro de estudios educativos , XLVII*(3-4), 141-154. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/270/27054113008.pdf

Fontaines, T., & Urdaneta, G. (enero-abril de 2009). Aptitud resiliente de los docentes en ambientes universitarios. *Revista de Artes y Humanidades UNICA, 10*(1), 163-180. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/1701/170118870009.pdf

Gil, G. E. (20 de Septiembre de 2010). LA RESILIENCIA: CONCEPTOS Y MODELOS APLICABLES AL ENTORNO ESCOLAR. *El guiniguada*, 27-42. Obtenido de El guiniguada: https://ojsspdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421/360

Gloria Hussmann, G. C. (2019). *Resiliencia recursos para superar las adversidades.* Barcelona, España: Editorial del nuevo extremo S.L. Obtenido de https://es.scribd.com/read/457358021/Resiliencia#

Goleman, D. (2021). *Inteligencia Emocional.* Barcelona, España: Kairós, S.A.

Goleman, D. (2021). *Inteligencia Emocional.* Barcelona, España: Kairós.

Kotliarenco, M. I. (1997). Estado de Arte en Resiliencia . *Organizacion Panamericana de la Salud* .

Lindström, B. (2003). Significado de resiliencia. . *Adolescencia Latino Americana, 2*, 133-137.

López Torres, V. (Mayo-Agosto de 2010). EDUCACIÓN Y RESILIENCIA: ALAS DE LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 10*(2), 1-14. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/447/44717910016.pdf

Losada, A. V., & Latour, M. I. (2012). RESILIENCIA. CONCEPTUALIZACIÓN E INVESTIGACIONES EN ARGENTINA. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 4*(2), 84-97. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127382004

M.Inés, V. d. (2019). EMOCIONES POSITIVAS: UNA HERRAMIENTA PSICOLÓGICA QUE CONTRIBUYE AL PROCESO. *Psicologia Positiva*, 159-172.

Moreno García, R., & Saiz Ruiz, C. (2014). FACTORES RESILIENTES EN LOS FUTUROS MAESTROS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3*(1), 475-487. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/3498/349851785047.pdf

Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 13*(1), 81-90. Obtenido de www.redalyc.org/pdf/679/67952833006.p

Redacción. (19 de Julio de 2023). *Redacción Gestión*. Obtenido de https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nn-lt-249127-noticia/?ref=gesrchromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fciec.edu.co%2Fwp-content%2Fuploads%2F20

Rojas, J. L. (21 de Marzo de 2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Obtenido de scielo.org.mx: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000300006

Salud, O. M. (21 de Diciembre de 2021). *Sitio Web Mundial* . Obtenido de OMS: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted

SEP. (2019). *GOB.MX*. Obtenido de https://www.gob.mx/sep

Sierra Molina, T. d., Sevilla Santo, D. E., & Martín Pavón, M. J. (2019). Profesor universitario, ser en resiliencia: una mirada a su labor en el contexto educativo actual. *Diálogos sobre educación, 10*(19), 1-19. doi:10.32870/dse.v0i19.539

Villalobos Vergara, P., & Assaél Budnik, J. (26 de Febrero de 2018). Dimensiones individuales, relacionales e institucionales en la resiliencia de profesores principiantes egresados de una universidad pública. *Articulo de investigación, 17*(1), 1-11. doi:10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1145

SOBRE LA ORGANIZADORA

Alma Delia Guzmán Díaz

Licenciada en Psicología clínica, Maestría en Clínica Infantil, Estudios de Doctorado en Investigación Psicoanalítica. Docente-investigadora con 22 años de antigüedad en la Universidad Autónoma de Zacatecas. Integrante del Cuerpo Académico: Psicología Aplicada y Educación UAZ-238.

Investigadora en temas diversos como son: Melancolía y Suicidio, trabajo de duelo en familiares de personas desaparecidas y ahora en el tema de resiliencia por COVID-19.

PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DURANTE EL COVID-19

Investigación aplicada en Zacatecas, México

www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br
@atenaeditora
www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena Editora
Año 2025

PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE RESILIENCIA EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DURANTE EL COVID-19

Investigación aplicada en Zacatecas, México

www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br
@atenaeditora
www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena Editora
Año 2025