



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Salud Mental de los docentes que realizan trabajo virtual en  
nuestros tiempos**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctora en Educación

**AUTORA:**

Alderete Campos, Norma (ORCID: 0000-0002-3764-7196)

**ASESOR:**

Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín (ORCID: 0000-0002-9756-8772)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Inclusión y Democracia

LIMA – PERÚ

2021

## Dedicatoria

Al Padre Santo y a su amado hijo,  
Jesús de Nazareth.

A mi familia Jacinta y Wenceslao, mis  
padres, Ana, Edgar mis hermanos y a  
mis hijos: Hellem, Kiara y Jear Marcos  
por su infinito amor.

Al gran maestro Ph. D Jesús Emilio  
Agustín Padilla Caballero por sus  
sabios consejos, enseñanzas y  
amistad, agradecimientos infinitos.

¡¡Gracias!!

A usted, por su apoyo incondicional, y  
por valorarme.

## Agradecimiento

Eternas palabras de agradecimiento al PhD. Jesús Emilio Agustín Padilla Caballero, por su contribución en la labor de dirigir el conocimiento y aprendizaje en el Proyecto de investigación, guía idónea, eficaz, eficiente y digna de valorar. Eterno agradecimiento. Gracias.

## Índice de contenido

	Pg.
Carátula	
Índice de contenido	
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de figuras .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
RESUMO.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización. ....	13
3.3. Escenario de estudio.....	14
3.4. Participantes .....	15
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16

3.6. Procedimiento .....	17
3.7. Rigor científico .....	18
3.8. Método de análisis de datos.....	18
3.9. Aspectos éticos .....	19
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	20
V. CONCLUSIONES .....	28
VI. RECOMENDACIONES.....	30
VII. PROPUESTA .....	31
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS	

## Índice de tablas

	Pg.
Tabla 1: Categorías y subcategorías apriorísticas	14
Tabla 2: Actividades de mejora	32

## Índice de figuras

	Pg.
Figura 1: Subcategorías apriorísticas de Salud	20
Figura 2: Red de triangulación del primer objetivo	21
Figura 3: Sistematización del marco teórico – Relación	22
Figura 4: Red de triangulación del segundo objetivo	23
Figura 5: Sistematización del marco teórico – desempeño	24
Figura 6: Red de triangulación del tercer objetivo.	25
Figura 7: Sistematización del marco teórico – Prevención	26
Figura 8: Red de triangulación del cuarto objetivo	27

## RESUMEN

El objetivo de estudio de la investigación es interpretar el estado de salud mental de los docentes en la actualidad. La metodología empleada es cualitativa, de diseño interpretativo; justificada desde la epistemología, ontología, ética, rigor académico y metodología; el material usado fue la guía de preguntas semiestructurada propia de la técnica que se empleó en el estudio; la cual permitió extraer información relevante sobre las respuestas de los expertos y peritos en cómo se encuentra el estado de la cuestión; los resultados logrados fueron; de continuar sin control sobre el abuso laboral en la educación; los maestros al futuro adquirirán enfermedades de salud mental que repercutirá en su salud, trabajo, bienestar individual y social. Así también, diagnosticar, atender y sobre todo prevenir el deterioro en la salud mental y física de nuestros maestros, ya que se está perjudicando su bienestar económico y familiar docente; agregándose que existe la posibilidad que algunos lleguen a los diversos hospitales psiquiátricos para lograr una mejora en su salud en el futuro.

Palabras Clave: enfermedad mental, estrés mental, distrés educativo, deterioro mental, crisis mental.

## ABSTRACT

The aim of the research is to identify the mental health status of teachers today. The methodology used is qualitative, of interpretative design or; justified from the epistemology, ontology, ethics, academic rigor and methodology organ; the material used was the semi-structured question guide of the technique that was used in the study; which allowed to extract relevant information on the answers of the experts and experts in how the state of play is; the results achieved were; of continuing without control over labor abuse in education; teachers in the future will acquire mental health diseases that will affect their health, work, individual and social well-being. Likewise, diagnose, attend and above all prevent the deterioration in the mental and physical health of our teachers, since their economic and family well-being are being damaged; adding that there is a possibility that some will reach the various psychiatric hospitals to achieve an improvement in their health in the future.

Keywords: mental illness, mental stress, educative distress, mental deteriorate, crisis mental.

## RESUMO

O objetivo da pesquisa é identificar estado de saúde mental dos professores hoje. A metodologia utilizada é qualitativa, de desenho interpretativo ou; justificada a partir da epistemologia, otologia, ética, rigor acadêmico e metodologia ou; o material utilizado foi o guia de perguntas semiestrelas da técnica utilizada no estudo; que permitiu extrair informações relevantes sobre as respostas dos especialistas e especialistas em como o estado do jogo é; os resultados alcançados foram; de continuar sem controle sobre o abuso laboral na educação; professores no futuro adquirirão doenças de saúde mental que afetarão sua saúde, trabalho, bem-estar individual e social. Da mesma forma, diagnosticar, atender e, acima de tudo, prevenir a deterioração da saúde mental e física de nossos professores, uma vez que seu bem-estar econômico e familiar estão sendo prejudicados; acrescentando que há a possibilidade de que alguns cheguem aos diversos hospitais psiquiátricos para alcançar uma melhoria em sua saúde no futuro.

Palavras-chave: enfermidades mental, estresse mental, desestresse educativo, deterioro mental, crises mental.

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy por hoy, la pandemia es un gran problema, teniendo como raíz o causa la llegada del Covid-19; afectando a la población mundial en su salud, economía, educación, en los niveles de vida y sobre todo en sus estilos de convivencia individual, familiar, social, económica y en sus condiciones laborales. En la presente investigación se tiene como vacío del conocimiento, a la problemática generada en el contexto de enfermedad de salud mental de los docentes que realizan trabajos virtuales en las diversas instituciones educativas, logrando afectar significativamente su salud y a su vez generando diversos trastornos psicológicos que recaen en un deterioro de la salud mental. Los educadores se encuentran desde el año 2020, laborando a través de los entornos tecnológicos por espacios de 10 a 15 horas, en cumplimiento de sus labores pedagógicas, buscando lograr la mejora de la educación peruana y la de su familia; esto implica un desgaste mental, visual, auditivo y del deterioro físico y psicológico, provocando así en los docentes, ansiedad, angustia, distrés cansancio, depresión y bajo rendimiento físico, así como alterando las relaciones personales, familiares, laborales y sociales de los docentes; logrando crear un entorno no favorable, al existir pocas horas de descanso. La OCDE (2020), sostiene que la COVID-19, puso de manifiesto las deficiencias y desigualdades en los sistemas educativos a nivel mundial; viéndose afectada los profesionales de la educación en su salud mental, que se encuentran laborando remotamente, es por ello que la presente focalizó su atención en la salud mental de los docentes que realizan trabajo virtual, la cual se vincula con el desempeño profesional, metodología de trabajo, didáctica, relación entre pares y estudiantes; así también como en la programación de las planificaciones curriculares.

Así mismo al establecer las diferentes acciones de prevención con relación al deterioro de la salud mental, los docentes son los más aquejados de manera individual, grupal, profesional e institucional, ya que, a raíz del producto de labores que realiza, están interiorizando el cansancio físico, psicológico y emocional; porque realizan retroalimentación con soporte emocional, a través de herramientas y plataformas, dirigida a los estudiantes que residen en nuestro país. Es así como se determina que la salud del profesorado se ha visto deteriorada, detectándose

problemas psiquiátricos e inicios de crisis mentales. Por ello, es importante resaltar sobre el descuido al derecho a la salud donde se aqueja la discapacidad intelectual; el cual es un tema que a la fecha ha sido desatendida Unesco (2021). Así mismo, es importante adicionar la ayuda para el bienestar de los entes educativos constituidos entre los discentes y docentes; así tanto; adolescentes, jóvenes y de las personas de la tercera edad, en el cual prevalece el valor de las ejecuciones de los temarios de apoyo y prevención de los trastornos mentales, que será de gran utilidad a la prosperidad (OMS, 2021). Según Castillo, Encalada, Álvarez y Herrera (2020). El estrés está en los docentes desde la pandemia COVID-19 y el uso de la tecnología digital. También en la sección II, en el párrafo No. 7 en la Constitución Política del Perú, toda persona, sin exclusión posee facultad de disfrutar del bienestar. Además, en los artículos No. 8, 9, 10, 11 se refiere al derecho al servicio que todo ser humano de manera libre voluntaria universal debe acceder a entidades públicas y privadas para recibir una adecuada y oportuna atención a los problemas de salud mental. (Constitución Política del Perú, 2021).

En las instituciones nacionales, según, MINEDU, el ámbito de apreciación del docente se relaciona con su salud y felicidad; mientras que estén sanos en cuerpo y mente, su labor y desempeño serán beneficiosos. Así mismo, la población docente, en el contexto actual, detalla las múltiples afectaciones en bienestar mental; por otra parte, se está proporcionando guías con misiones de salud en nuestro país. (Pulso PUCP y MED (2021). Es más, al tenor de la UGEL-04, brinda apoyo con variadas herramientas impartidas por especialistas, con temas de salud sobre situaciones de enajenación mental; bajo la consigna: Ante las desventuras, somos modelos de fortaleza para nuestros discípulos. De igual manera, Ribeiro, Scorsolini-Comin, y Dalri, (2020) manifestaron que SARS-CoV-2 y la enseñanza a distancia puede obrar, originar, crear y generar la alteración. En los fundamentos filosóficos, falta la incorporación filosófica de valores del ser humano en los currículos. Umeres, (2021). Adicionalmente, a nivel ontológico entiéndase que, el deterioro mental de los docentes está siendo afectado. De la misma forma la explicación epistemológica busca, sobre todo, en el constructo teórico de la salud mental conocerla en su plenitud y poder interpretarla en servicio a favor de la comunidad científica; con la finalidad de prever el futuro. Entonces el descargo

axiológico es valioso para la salud mental y el elogio a nivel social está basado en los organismos políticos. Referente a la justificación a nivel formativo, se adiciona que se ha limitado exigir la continuidad de las labores académicas, bajo datos de guías pedagógicas en los ciclos de la educación. Cabe resaltar que al segundo año de la pandemia los docentes reciben talleres de autoestima, salud mental, procesos de aprendizajes y recursos de evaluación. Por otra parte, la investigación se realizó de manera estricta, rigurosa y metodológica; propia del enfoque cualitativo, con la confiabilidad y autenticidad de un estudio doctoral para así llegar a una adecuada interpretación de los objetivos; ejecutando la técnica de entrevistas semiestructuradas a peritos en la materia a investigar. De la misma forma, cabe resaltar que, el profesional docente de aula está inmerso en labores de aportación, generación, innovación y adquisición de nuevos conocimientos en términos de enseñanza mediada por tecnología; utilizando dispositivos tecnológicos a exigencias de los entes superiores y; siendo hasta inclusive, estos últimos, los culpables del fracaso escolar en los tiempos de pandemia al exponer a los profesionales en la educación a altos niveles de deterioro en los problemas de salud mental, fruto a que se ven envueltos diariamente en conflictos digitales, niveles de ansiedad extrema por desconocimiento, angustia, estrés, miedo, depresión, dolores de cabeza, cuerpo, extremidades, cansancio físico y mental. Finalmente, todo lo vertido propicia un deterioro de su salud física y mental.

El objetivo general es, interpretar el estado salud mental de los profesionales en la educación, así como también, es importante resaltar, los objetivos específicos de definición; comprensión; relaciones; factores; acciones preventivas con relación al deterioro de la salud mental en docentes que laboran en la actualidad.

## II. MARCO TEÓRICO

En los antecedentes internacionales, expresaron Castillo, Encalada, Álvarez y Herrera (2020) sobre lo investigado en la tecnología en la coyuntura de la epidemia sobre una visión general de la enfermedad mental en los educadores. El diseño fue de patrón descriptivo y no experimental incluyendo a la población de formadores de la institución instructiva del Ecuador; tomando como muestra a los profesores de un porcentaje mayoritario encontrándose en riesgo de sufrir problemas de crisis mentales, que serían enfermedades que ocasionaron los desgastes ocupacionales y profesionales. Concluyó que dicho asunto en que se deteriora la salud mental y de no prever acatar las medidas es posible que sufran desgastes de despersonalización, afectándose el rendimiento profesional, familiar y social. Además, Araque (2020) en su tesis, con el rótulo identificación de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas de la zona rural ubicadas en el municipio de Yopal de Colombia; se elaboró un cuestionario que fue utilizado como instrumento de medición, siendo ejecutada la encuesta a la población de 15 docentes seleccionados en la misma región. Asimismo, el estudio fue de tipo descriptivo, obteniendo como resultado el nivel de riesgo psicosocial en los docentes de las Instituciones Educativas Rurales Divino Salvador, Antonio Nariño y La inmaculada del Municipio de Yopal.

Por su parte, Ramos, García, Olea, Lobos y Sáez (2020) expresaron en la materia denominada, mirada docente, con respecto al trabajo pedagógico en la pandemia, que los profesores chilenos han tenido que realizar la continuidad de sus labores, que es de impartir las enseñanzas a sus discípulos, después de haber estado aplazando las clases presenciales con la llegada del coronavirus. El motivo de estudio ha sido conocer la impresión docente frente a la actividad que desarrolla frente a los estudiantes, sin tomar en cuenta la afectación de su enajenación mental donde ejecutaron el enfoque cualitativo, utilizando entrevistas semiestructuradas a 10 docentes del nivel de secundaria, quienes fueron los participantes; concluyendo que es fundamental prestar mayor atención y apoyar en los quehaceres profesionales de la educación. De igual manera, Russo (2020) en el proyecto investigado sobre la evaluación del tiempo completo en carga mental de docentes de una universidad privada de la Ciudad de Quito, en el período académico 2020 -

3, en el marco en tiempo del Covid-19, fue de tipo descriptivo. La investigación fue apoyada, en tipo de estudio descriptivo de corte transversal, con la finalidad de mitigar las enfermedades en trastorno mental por la labor virtual que realizaban los pedagogos, donde la idea era las mejoras de condiciones de trabajo. Además, la modalidad de investigación fue en el lugar donde realizaban sus labores pedagógicas en tiempos de pandemia para llegar a una información primaria. De igual forma, Moreno (2021) en su tesis, que realizaron teletrabajo, factores psicosociales en docentes en la Unidad Educativa Teodoro Kelly - Durán de Ecuador, en esta hipotética forma de trabajar era perjudicial para la salud de los profesores por el hecho de quedarse en casa y vivir con estrés. El estudio fue de calcular sobre los circunstancias psicológicos y sociales de profesionales docentes; registrando el diseño descriptivo, con una muestra de 26 profesores que laboran de manera remota, utilizando como herramienta el formulario de registro. Se concluyó que, existe mucha tensión entre los profesores, así como ansiedad, dolor, debilidad en la cabeza, espalda, extremidades y factores psicosociales, identificados en riesgo.

Además, en Colombia, Camacho, Gómez y Pirajan (2021) en su trabajo de investigación sobre las crisis mentales en los docentes de la universidad ECCI, asociados, al trabajo en casa en tiempos de contingencia; se centró en la coyuntura actual, de los maestros que enfrentaron la virtualidad. Asimismo, manifestaron que es un gran desafío para los profesores, adaptarse a la manera abrupta a las clases virtuales porque no lo realizaron antes de la llegada de la epidemia. La investigación fue documental bibliográfico con la finalidad de obtener datos e identificar, si los docentes universitarios que laboran en estos tiempos pueden estar siendo afectados en su salud mental y para conocer, se ha utilizado la encuesta descriptiva, en las cuales pueden estar expuestos los docentes, debido al trabajo que ejecutan desde la virtualidad en tiempos de contingencia. Esta Investigación concluyó con posibles soluciones de generar prácticas preventivas donde se equilibran la vida personal y el trabajo colaborativo.

En los antecedentes nacionales, Maquera (2021) realizó una propuesta para gestionar las habilidades socioemocionales de profesores a lo largo de la duración de la pandemia realizada en la Fundación de Educación Kimbiri, tesis, que

descubre, describe, evalúa y formula soluciones alternativas; para adquirir buenos modales y emociones de docentes en la era del COVID-19; así también como el conocimiento de los diferentes sentimientos que presentaban en ese momento de confinamiento. Estudio presentado de tipo aplicado, a nivel de investigación descriptivo y diseño no experimental, con metodología hermenéutica-fenomenológica, teniendo como informantes a 10 profesores y 10 alumnos de Kimbiri, 2021, los cuales fueron personas que han ejecutado cursos virtuales durante la pandemia 2021, así mismo, los datos fueron capturados a través de Google, las preguntas fueron semi - organizadas con resultados en el análisis de habilidades socioemocionales durante el período COVID-19 de los entrevistados, donde se determina que los sentimientos no fueron favorables, presentándose sentimientos negativos producto de la fatiga, del mismo modo en los estudiantes se detectó el desgano al compartir experiencias de aprendizaje con sus demás compañeros. Así es como se determina que es necesario realizar talleres de habilidades de afecto social; para fortalecer los sentimientos positivos y así evitar dificultades en la enseñanza - aprendizaje en un contexto educativo.

López, Vásquez, Caviativa, Ospina, Chaves, Carreño y Vera (2021) presentaron en un momento anterior a la actualidad su tesis sobre las presiones, realidades en los profesores universitarios ante la pandemia con COVID-19; donde tuvo un desarrollo de estudio de diseño fenomenológico en el que se incluyen a docentes universitarios del ciclo 2020-I, con contrato laboral de tiempo medio y completo; que trabajan en el interior de sus casas, desarrollando la temática de manera teórica y práctica; teniendo cargas laborales que repercuten en la mente y al cuerpo por largas horas de trabajo. Concluyeron así, que el desgaste profesional del docente está generando conductas físicas y psicológicas de manera versátil. Así como también, Falk, Frisoli y Varni (2021) en su proyecto propuesto sobre interés del bienestar docente en la salud mental en los alumnos, los sistemas educativos resilientes, expresaron que aporta SM en los docentes que juegan un papel muy importante frente a sus estudiantes buscando su propio bienestar y del aprendiz en el contexto de la COVID-19, que era presentado de manera forzosa y con un desplazamiento de conflictos; manifestándose en una educación en las escuelas de tipo formal y no formal, pero los docentes se encontraron en contextos de

espacios cerrados y alejados sobre todo no apropiados, con crisis crónicas y en recuperación con un apoyo mínimo en su bienestar física y emocional. Asimismo, en el marco de la educación sobre la equidad; en el contexto de los recursos; estos son escasos, críticos y con conflictos; generando necesidades de incrementar mejoras en una nueva formulación política profesional en el bienestar del docente y estudiantado; buscando la eficiencia y eficacia y no creando el estrés, la angustia, depresión e insatisfacción laboral. Adicionalmente, se encontró datos conceptuales donde se aplicó un enfoque socio ecológico, siendo apropiado para los maestros que trabajan en situaciones de conflicto y demasiadas horas. Concluyó brindar SMAPS en todo el mundo a los educadores y a todos los afectados por conflictos con promoción a la salud y socioemocional; para que no abandonen y adquieran una educación con imparcialidad y certeza.

Mejía, Silva y Rueda (2020), en su artículo titulado salud mental deteriorada en docentes a causa de la cuarentena generada, por el COVID-19, atención psicosocial que buscó la ruta de atención de los maestros que se encontraron laborando y trabajando de manera presencial antes de la llegada del COVID19, la cual ha generado la continuidad de sus labores de manera virtual. Este estudio fue una revisión documental para determinar la directriz de atención en la evidencia de Cali, Bogotá y Medellín, donde existió un gran vacío en las investigaciones sobre síndrome de burnout en docentes, tomados como problemática para mitigar la enfermedad laboral ocasionada por el síndrome, afectando su salud mental en el personal docente, que se encuentran laborando en pandemia. Así mismo, según, Bru, (2020) en su artículo de investigación social sobre salud mental, titulada Justicia en salud mental: experiencias de personas diagnosticadas con enfermedades mentales y castigos cuando la capacidad jurídica es limitada en Mar del Plata, Argentina; contiene una investigación preliminar exploratoria descriptiva; cuya teoría básica es el diseño de estudio realizado, con una herramienta de entrevistas semiestructuradas con personas de ambos sexos que tuvieran algún tipo de capacidad legal limitada para recibir psicoterapia ambulatoria, su objetivo fue analizar las fluctuaciones metodológicas y éticas experimentadas durante el proceso de investigación, donde el desarrollo se agrupa en cinco etapas: identificación del problema, selección (muestreo), recopilación (una estrategia de

recopilación de datos), análisis (una herramienta para organizar y comprender la información recopilada) y finalmente decisiones sobre ética en la comunidad investigadora.

La concepción de la categoría base; en salud mental, es ambigua lo que proporciona una orientación sesgada desde un punto de vista supuesto y no específico, en función de su naturaleza básica de manera social, sistémica y cultural, Hernandez y Holguín (2020). Además, son trastornos del ser humano que percibe de manera individual, social, cultural, económico, político y ambiental. Acompañados con el nivel, estilos de vida y condiciones laborales. La vida humana está relacionada con el entorno de la pandemia COVID-19 Suárez (2020). Por tanto, es de suma importancia para los seres humanos saber que es un derecho priorizado en interés público, la salud mental para el bienestar del ser humano, ignorando mejoras en la calidad de vida, garantizando estabilidad emocional continua. Yacre (2020). De la misma forma, son los síntomas que afectan la salud mental o implican un trastorno que se reflejan en dolores físicos en el estómago, espalda, cabeza, cuello con presencia de tensión muscular” Mayo Clinic, (2020). Cabe considerar por otra parte a la salud mental, con su teoría base, según, Maslow, (1943) conceptualizó a la salud mental, formulando el comportamiento del ser humano en una jerarquía de necesidades que va más allá de lo material a lo espiritual que demuestra en su vida en busca de la satisfacción, es así, como la teoría de base subyace la falla manifestando que el hombre quiere más y más, presentó una dirección de auto realización con espontaneidad, moralidad, creatividad, aceptación de sucesos; autoreconocimiento de confianza, respeto y éxito; afiliación amistad y afecto; seguridad física en empleo de recursos moral, familia, salud; fisiología con respiración, alimentación, descanso y vivienda. Los seres humanos descubren su identidad personal por ser diferente del uno con él otro, Lara, 2021. Así mismo ha sido considerado como un estado de tranquilidad donde el individuo ejecuta sus competencias y tiene la capacidad de sobrellevar el estrés, la angustia constante de sus días, donde también es capaz de forjar un trabajo digno y productivo, aportando favorablemente a la sociedad. Aguirre y Escobal (2021).

Se definió a la salud; como ninguna lesión. Es decir, sistema fortalecido de manera general por un organismo. De esta manera se refuerza el sistema de salud mental. Se concluyó que no existe salud sin salud mental. (Suárez, 2020). Así es también, se considera un elemento crítico en el contexto del establecimiento de los objetivos finales, tanto preventivos como terapéuticos, Iniesta, Martínez, Ambrosio y Figueroa (2020). En todo caso, se propuso ampliar, definición de salud, en la Organización Mundial de la Salud: La salud, un estado de bienestar físico, mental, social, ambiental, mental, no simplemente la ausencia de enfermedad. Hoyo, Losardo y Bianchi (2021). Con relación a la ansiedad; se define como un estado perturbador de agitación e insomnio de peligro con síntomas psicológicos y de sensaciones catastróficas; también es una combinación de síntomas cognitivos y fisiológicos, que representa una respuesta terrible en la que el individuo intenta encontrar una solución al peligro. Díaz (2020). Así mismo, se considera una enfermedad que presenta localizaciones peligrosas e irreparables, que existe en los docentes que afrontan deterioro de su salud mental de manera continua. Flores y Ramírez (2021). De la misma forma el diestres, esta expresada como evento común en la vida humana de todo individuo. Díaz, (2020). Además, son desgastes y alteraciones emocionales de la persona trabajadora, manifestado por Pérez (2021). De igual manera, la angustia, según, Ayuso (1988), es la emoción más común que experimentan las personas y tiene un efecto duradero que suscita asombro en innumerables casos; También está definida como una emoción compleja, omnipresente y desagradable que tiene un efecto psicológico y orgánico grave en el sujeto; conducta amenazada, preocupante que interfiere en una persona. Díaz, (2020). Cabe señalar, según, Freud (1973) la angustia proviene del vocablo agustus, que significa estrecho. Así también, según, Ortiz y Guevara (2014) son síntomas que dañan y obstaculizan la salud. Hernández (2021). Así mismo tenemos la depresión, es un trastorno grave de ánimo emocional que causa la discapacidad social y de suicidio. Rodrigues, Lago, Landim, Ribeiro y Mesquita. (2020) consideraron la depresión como trastornos emocionales asociado a las circunstancias estresantes en el contexto laboral. Su localización inmediata del acoso puede ayudar a la curación y no llegar a depresión. Lindao y Vera. (2021).

Por otro lado, la relación; es aquella que se apoya en la subjetividad y la alteridad la cual es fuente del saber que aviva al ser humano en los diferentes campos como: personal, familiar, laboral y social. Borbar y López (2020). Por tanto, se conceptualizó como el desarrollo de intercambio de información verbal y no verbal, entre todos los seres humanos (persona). Vélez y Hoyos (2021). Dentro de ello, se encuentra lo personal, según, Barreto, Lagos y Polster (2018), Echarte, Erquiaga, Crespo (2019) es la identidad de cada individuo dentro de la sociedad. También es el autoconocimiento de la identidad humana que no es inmutables. Así mismo lo personal emana el yo. Por lo tanto, en el ser humano las emociones afectan la existencia, mutando y transformándose. Olave, (2020) Incrementó también, que es parte del ser humano que implica conocerse a sí mismo, a la vez es interiorizar, se descubre y exterioriza las relaciones con otras personas. Durón (2021). También, en lo familiar; proviene del vocablo "famulus" que tiene por significado asistente. Según, Acevedo (2011) es un grupo de seres humanos unidos por vínculos sanguíneos. También, según, Valladares, (2017) es una agrupación remota, social con los lazos y vínculos sanguíneos de unión familiar para el desenvolvimiento psicológico y social. Herrera. (2020). Como se afirmará luego, según, la constitución. (1991), a la familia como esencia elemental de la sociedad. Es la voluntad, decisión del hombre para constituir una familia. Blanco y Baquero. (2021). Adicionalmente, en lo laboral; se define a la persona que educa y orienta a otros para que hagan o logren lo que se propone. (RAE, 2020). Así mismo, laboral es específico en un determinado contexto que abarca como los docentes se sienten y desarrollan su puesto de trabajo. Inclusive existen aspectos de importancia vital para medir la comodidad del profesorado en su autoeficacia (los estudiantes) y guía académica (acciones directivas). Falk, Frisoli, y Varni (2021). Luego, en lo social; es referente a la agrupación; pero que también existen problemas sociales en diversos ámbitos. Huanca, Supo, Sucari y Supo Quispe (2020). Asimismo, según, Merino (2009) es una agrupación de personas con cultura en una comunidad. También, según Anzil (2019) conjunto de seres humanos que forman una asociación de manera participativa y democrática. Silva, y Cáceres. (2021).

Con relación al desempeño, como un cumplimiento de algo programado, estipulado de acuerdo con las áreas temáticas con un cronograma acorde a la situación.

García (2020). Cabe considerar, que resulta un acto de ejecutar algo determinado y concretizado en el contexto (lugar, tiempo y situación) las destrezas que realizan los docentes de su labor pedagógica. Rodríguez, Rodríguez y Fuerte Montaña (2021).

Aquí se encuentra la metodología, según, Herrán (2008) refiere, como la forma o manera de desenvolverse en su labor pedagógica, manifestando los propósitos e ideas educativas, que deben ser utilizadas en proceso educativo formativo y emprendedor. Muntaner, Pinya y Mut. (2020). Luego, emergieron o aparecieron en momentos que nos encontramos en crisis profundas de sentido donde debemos encontrar un buen camino para un mejor conocimiento directo y para encontrar respuestas. Borsani. (2021). Entonces, la didáctica; es un adecuado proceso de enseñar o instruir a los participantes en el proceso de aprendizaje. Addine, Recarey, Fuxá, y Fernández (2020). En lo esencial, nace los efectos de una situación o postura, conforma al sujeto y su praxis. Garrido. (2021). Además, la relación entre pares; está orientado a docentes tutores compartiendo sobresalientes habilidades relacionados a la enseñanza y estudio para la mejora de la educación. Araneda, Obregón, Pérez y Catari, (2020). Así de la misma forma se observó un papel importante e indispensable sobre el desempeño laboral frente a los tiempos de SARS-CoV2 de los educadores. Falk, Frisoli y Varni (2021). Así también, la relación entre estudiantes; fue escasa por la virtualidad con existencia a la desigualdad económica, en la adquisición de aparatos tecnológicos. Presenta limitaciones desfavorables a la educación virtual. Expósito y Marsollier. (2020). También fue menos fluido y espontáneo e involuntario en la enseñanza virtual, que antes de las clases presenciales debido a tiempos de la epidemia a nivel mundial. Poca o escasa participación de los estudiantes por la falta de recursos tecnológicos. Limitados en el soporte emocional, solo reciben de los profesores tutores la ayuda. Cincotta, Micheli, y Labin, (2021). Así mismo, con base, aceptaron su realidad transformadora en la actualidad virtual por situaciones de la COVID-19, Roeder (2021).

Finalmente, con relación a la prevención; son normas donde se trata de evitar o reducir riesgos de cansancio, fatiga en la prevención de los trabajos laborales ya que es un derecho vinculado con el ser humano. Muñoz (2020). Y es necesario,

haber detectado e intervenido el maltrato oportunamente; con la finalidad de dar un buen trato en el desarrollo integral del ser. Martín (2021). Así mismo, dentro de ello está la relación Individual, conformada por un desafío mayor como individuo y para la agrupación de sujetos de una sociedad. Amaya. (2020). También, era relativo a una persona, sujeto o individuo. RAE (2021). Luego está lo grupal; según Palomares (2019), grupal es un proceso de acosar o victimizar a un ser de manera grupal. Perales (2020). Además, son conjuntos de seres organizados para desarrollar actividades. Pluralidad de individuos o cosas. RAE–(2021). Después se encuentra lo profesional; son perfiles que conviven entre sí e integran las representaciones de los profesores de su propia profesión. Martínez (2020) Así mismo, son comunidades de profesionales para efectuar una determinada actividad planificada de relación educativa. Flores, Bailey y Mortera. (2021). Y concluyendo el marco teórico lo institucionalidad; referido, que es una organización, con poder, cultura y comunicación en una organización. Walter y Bez, (2020). Así de la misma forma, son creaciones perseverantes frente a una sociedad. Dalmonte (2021)

### III. METODOLOGÍA

En la metodología usada en la investigación de enfoque cualitativa, se basa en la observación centrado en el aspecto descriptivo donde nos ofrece mucha información, deductivo a inductivo, difícil a lo fácil. Siendo un trabajo con proceso de indagación interpretativa, que permite la consideración de un problema humano o social y la construcción de un cuadro complejo y completo (Daza, 2018), donde se descompone expresiones, sobre todo habiendo logrado la perspectiva de los profesores, al mismo tiempo identificando la problemática de su naturaleza en el diseño hermenéutico con la experiencia vivida acompañado con nivel interpretativo, de tipo básica, enfoque con análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, que van más allá de lo enumerable, Uillen, (2019).

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El modelo de diseño utilizado es básico, enfoque cualitativo, de una variable investigada pedagógicamente llamada categoría hermenéutica, una investigación pura o teórica, con la finalidad de la obtención de conocimientos obtenidos. Asimismo, considerada una investigación aplicada, porque nos permite localizar el objetivo concreto, que es tratar de solucionar el problema investigado. De la misma forma, considerado una investigación exploratoria con analices investigados en los aspectos concretos a la realidad en un primer momento, se logra el acercamiento, que a posteriori se realiza el análisis de la temática de manera detallada; para analizar los resultados.

#### 3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.

El cuadro presentado. tabla No.1 está constituida sobre la base; salud mental como categoría principal; dividida en subcategorías apriorísticas principales y 4 subcategorías secundarias; entendida dentro del marco de un proceso lógico inferencial con fundamentos teóricos previos.

Tabla 1

*Matriz de Categorización Apriorística*

Categoría Base	Objetivos Específicos	Subcategorías	Subcategorías
Salud mental	Definir la salud mental en la actualidad	Salud	Ansiedad Distrés Angustia Depresión
	Comprender las relaciones en sus diferentes ámbitos que favorecen la salud mental de los docentes en la actualidad	Relaciones	Personal Familiar Laboral Social
	Analizar el desempeño docente que fortalecen la adecuada salud mental de los docentes en la actualidad	Desempeño	Metodología Didáctica Relación entre pares Relación entre estudiantes Individuales Grupal
	Establecer las diferentes acciones preventivas con relación al deterioro de la salud mental	Prevención	Profesional Institucional

Fuente ejecutada por los indagadores.

### 3.3. Escenario de estudio

Estuvo constituido por mediación tecnológica, a través del aplicativo ZOOM para las entrevistas de 6 informantes, expertos en el estado de la cuestión. Todos ellos profesionales de la educación y la salud, son seres humanos con características sociales, estaban desempeñándose en sus quehaceres educativos, impartiendo, cumpliendo y realizando la teoría fundamentada, en su praxis con la metodología, la didáctica, las necesidades de aprendizaje y las innovaciones pedagógicas a través el proceso de formación formativa. Según, Strauss Corbin (2002) son interaccionistas desde la tradición que sobresale la teoría sustentada. Piñeros, (2021). El contexto de estudio de los actores informantes educativos fue creado, adecuado por ellos, en diferentes espacios de su hogar que son pequeños, espaciosos, que se encuentran algunos en sus terrazas, sótanos, patios, sala, comedores, dormitorios que hacen de aulas o salas de estudio, pero con dispositivos de un celular o celulares, laptop, PC, internet conseguidos con sus propios peculios económicos y con conocimiento de las herramientas tecnológicas.

### 3.4. Participantes

Los informantes que fueron considerados para la presente son profesionales de la educación y la salud; expertos en temas de salud mental; y sobre todo con una adecuada estabilidad y armonía con relación con la salud mental: por otra parte, docentes que vienen laborando en diferentes instituciones educativas públicas en la enseñanza de las diversas áreas donde desarrollan sus experiencias de aprendizaje. Todos ellos satisfacen los criterios de inclusión; siendo la característica principal; encontrarse trabajando en la actualidad a través del trabajo remoto o mediado por la tecnología; expertos en la labor educativa, con más de 20 años en la praxis; encontrándose dentro de la escala magisterial, y finalmente; encontrándose en sus domicilios; desempeñando sus clases en tiempos de emergencia sanitaria global. Los actores, conocen la teoría fundamentada ya que otorgaron secuencias metodológicas de comprender e interpretar el trabajo escolar. Ellos, en sus respectivos centros de labor son profesionales de alto conocimiento en sus respectivas áreas, además cumplen labores de dictado y desarrollo de tutoría, en sus respectivas aulas brindando, fomentando y promoviendo el bienestar de la salud con soporte emocional a sus pares, estudiantes, padres de familia y a toda la comunidad educativa, Además muchos de ellos, realizaron acciones extracurriculares, brindando talleres, capacitaciones, escucha activa, apoyo económico y moral a sus compañeros de labor, a los estudiantes y padres de familia. También fomentan talleres, capacitaciones offline y online sobre temas como el buen trato, soporte emocional, salud mental para docentes, talleres de autoestima, convivencia y armonía educativa de manera gratuita, con tan solo de apoyar a otro ser humano que integra la sociedad educativa y colectiva.

Son profesionales con alta trayectoria en su labor pedagógica, con resoluciones de felicitaciones en su labor esmerada, idónea en bien de los estamentos educativos, siendo profesionales destacados, responsables, promoviendo una cultura de paz y bien. Según Otiniano y Benites (2014) manifiesta, que los colaboradores los que participan la investigación presentan diversas características como arquetipos, estilos, comportamientos, modelos de vida. Los elementos de estudio pueden estar definidos por personas, sucesos, procesos, objeto, grupos, instituciones de cualquier otro ambiente Hernández (2014). En tal motivo las personas que

participaron son seres que fueron auscultados en el estudio de investigación, 6 docentes con trabajos pedagógicas en las diferentes áreas de aprendizaje a nivel formativo, capacitadores en diferentes Unidades de Gestión Local, así mismo cumplen obligaciones en la parte de subdirección en las instituciones educativas públicas. Mansilla (2020)

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica utilizada la entrevista haciendo uso de una guía semiestructurada, constituida de 16 Ítems (preguntas). La recolección de información fue por medio de la plataforma digital ZOOM; haciendo uso de la internet – online, programadas en días y horas alternas del día y de la noche con los informantes. Se realizó la entrevista en una hora determinada fijada con los colaboradores, uno a uno en un contexto (lugar tiempo y situación) preguntado sobre las subcategorías de salud con las subcategorías de ansiedad, distreses, angustia, depresión; seguidamente de la subcategoría relación Personal, familiar, laboral, social, pasando a la subcategoría desempeño acompañado de la metodología, didáctica, relación entre pares, relación entre estudiantes y finalmente sobre la subcategoría prevención con la subcategorías individual, grupal, profesional e institucional. De los informantes se recibieron las respuestas de manera abierta y fueron de mucha validez, relevante cada respuesta o palabra mencionada para la investigación. Según Báez (2017) con el instrumento de la entrevista se ha auscultado para profundizar la investigación, la información que se requiere la tiene el entrevistado que será quien conduzca la entrevista bajo la guía del entrevistador, para lo cual se formulan preguntas abiertas a fin de profundizar el proyecto con las respuestas de los entrevistados, que fue a manera personal consiguiendo información valida. Mancilla (2020). Por otra parte las preguntas fueron esbozadas con anticipación por parte de la investigadora y siendo formuladas de manera precisa y clara, las respuestas recopiladas de los informantes fueron grabadas; para luego ser de grabadas de manera personal utilizando horas, días y semanas, las cuales fueron plasmadas en el Word, cada palabra y datos de respuestas de cada ítem, formuladas correspondientes a las subcategorías de cada informante y éstas se encuentran guardadas para los casos pertinentes.

Según Sánchez et ál. (2018) expresó que la técnica establece y recopila los datos. La validez respectiva se dio a través del proceso se dio por expertos que analizaron la relevancia por juicios de expertos del instrumento de recolección de datos, Cajas, (2021).

### 3..6. Procedimiento

En el procedimiento realizado es que primero en la investigación se elaboró una investigación exhaustiva y pertinente iniciando con la teoría base de salud mental, para luego elaborar la problemática del tema, después expresando y plasmando el título respectivo para pasar a desarrollar una matriz de categorización apriorística especificando el ámbito de estudio, la problemática, el objetivo general, específicos, base, subcategorías y subcategorías y las preguntas abiertas para ser formuladas a los participantes; después se realizó la exhaustiva búsqueda de información para la introducción esbozado de manera sistémica con la teoría, el marco teórico con los antecedentes internacionales, nacionales, artículos científicos, conceptualizando, la teoría base de Salud mental e información del 2020 y 2021; así mismo se invitó a los participantes para aplicar el instrumento del cuestionario, utilizando la técnica de la entrevista donde se utilizó la plataforma ZOOM, por un espacio de 45 minutos, con la finalidad de ejecutar la entrevista con preguntas abiertas, de 16 ítems, donde estas preguntas eran relacionadas a la categoría de la salud mental y subcategorías que fueron aplicadas con consentimiento de los docentes, siendo estas grabadas para a posterior realizando la degrabación respectiva de cada docente entrevistado por la entrevistadora con el consentimiento del Asesor Ph D. Padilla Caballero Jesús Emilio Agustín; posteriormente se instaló la herramienta del Atlas. Ti. 9 para codificar respuesta por respuesta de cada entrevistado, así mismo respuesta de la autora de la investigación, el marco teórico y el instrumento para obtener la nube de palabras, capturarlas para escribir la interpretación de cada objetivo específico que fueron cuatro plasmadas en la investigación; posteriormente se crearon códigos para realizar de las subcategorías para realizar la triangulación respectiva en cada objetivo propuesto, se capturó las imágenes, y se pasó a realizar la discusión y los resultados para posterior escribir las conclusiones y propuestas sobre la investigación.

### 3.7. Rigor científico

En la interpretación se presenta la coherencia, la credibilidad, la validez y la confiabilidad de la investigación, obteniendo la calidad de información demostrada en los resultados y serán sometidas al análisis de la comunidad científica. Según Arias y Giraldo, (2011), son posturas positivista y pospositivista mostrando como base de tener la rigurosidad que tiene el sujeto - objeto en la investigación. Asimismo, expreso, Rada, (2016) que las investigaciones cualitativas son relacionadas con la severidad científica. Por tal, Ventura-León y Barboza Palomino (2017) proponen dar la credibilidad que será la validez interna y la transferibilidad que es considerada como la validez externa especificadas en escenarios de los informantes que fueron únicos y la objetividad con la conformidad, que son informados en la experiencia, anécdotas, sentimientos vividos, Díaz, Duque, Gómez, y Ayala, (2021).

### 3.8. Método de análisis de datos

Referente al método utilizado fue método interpretativo a fin de lograr llenar vacíos e incrementar conocimientos, es percibir y abordar de manera concreta la variada referencia de una realidad, compartiendo posturas o argumentos, que convergen o coinciden en concebir o crear realidades por ser explicaciones de carácter humano y social. Cabe señalar que en el método de análisis se efectuó utilizando la herramienta tecnológica de Atlas. Ti. 9, codificando, es decir creando códigos de los participantes, de la introducción y del marco teórico y así generando la nube de palabra, donde se ha eliminado, preposiciones, determinantes, conjunciones, interjecciones, verbos, luego, es así como nacen teorías emergentes de las subcategorías, y posteriormente creando códigos con las subcategorías para realizar la triangulación y estas mostradas en redes semánticas para luego capturar y realizar el análisis de los resultados, logrando una teoría fundamentada en la investigación.

Según, Guillemette, (2006), expresó que emergen de los datos un proceso de codificación y la categorización. Así también, según, Muñoz Justicia y Sahagún Padilla (2017), manifestaron que son de apoyo en el estudio de las investigaciones cualitativas por ser un archivo tecnológico y de tener un lenguaje diario de la vida

para los investigadores por ser una herramienta informativa. Así mismo, según, Brage y Vindrola-Padros, (2017), atestiguaron que han utilizado el Atlas. Ti, en el análisis de datos donde se crea familia de códigos de las categorías y subcategorías emergentes obteniendo redes semánticas, logrando un análisis hermenéutico de interpretación y comprensión de los datos otorgados sobre todo acompañados de la entrevista de los participantes, Rojano Alvarado, Contreras Cuentas, y Cardona (2021).

### 3.9. Aspectos éticos

Se describe que los docentes entrevistados mostraron interés de escucha activa a las preguntas formuladas y van respondiendo sus respuestas, frente al cuestionario realizado con el consentimiento respectivo informado y estos hallazgos son reales, claros, precisos, relevantes y pertinente donde se busca solucionar las dificultades en el futuro como alternativa de solución, naciendo la teoría fundamentada o emergente qué es una estrategia de abordaje a la investigación. Así mismo todo lo informado en la investigación es fruto de un esfuerzo realizado en la búsqueda de información real, precisa y relevante.

Según el Código de Ética de la Investigación de la Universidad César Vallejo (2020) mencionó que, se brinda a los participantes, conocimientos, respetando al ser humano, sin exclusión de estos beneficios a fin de dar aportes intelectuales de autores que son citados en las referencias y como autores de lo expresado, utilizado las Normas de APA de rigor ético, con validez, confiabilidad, sin perjuicio a la autoría a posterior en la investigación realizada, Cajas, (2021).

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En base al primer objetivo; se hizo un análisis muy riguroso y más profundo sobre los cuatro procesos apriorísticos; logrando obtener descubrimientos o hallazgos, los cuales nos permite conocer como definen la salud mental los docentes en la actualidad. Se obtuvo (véase figura 1)

Figura 1: Sistematización del marco teórico – Salud



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

Se conceptualizó a la salud; como parte del ser humano; pero en su labor en la virtualidad se encuentra con angustia, distrees, depresión y ansiedad debido a la incertidumbre de los tiempos atípicos. Suarez, (2020) expresó el organismo en su totalidad se fortalece sobre todo en la salud mental. Así mismo, según, Hoyo, Losardo y Bianchi (2021), son el confort y seguridad física y mental la salud.

En relación con la ansiedad se definió, como alteración de trastornos causados por el malestar y conflicto en el humano (docente). Lo señalado anteriormente coincide con lo escrito en el marco teórico y expresado por Diaz (2020) que define como estado de síntomas psicológicas que perturban y agitan el peligro, así también define, Flores y Ramírez (2021), que los profesores desafían el deterioro de la mente cuando se presentan peligros.

Con respecto a distrees se definió como emociones de miedo, tristeza, incertidumbre, estreses ocasionados en los docentes. Lo señalado líneas arriba es similar a lo descrito en el marco teórico por Diaz, (2020) como sucesos normales

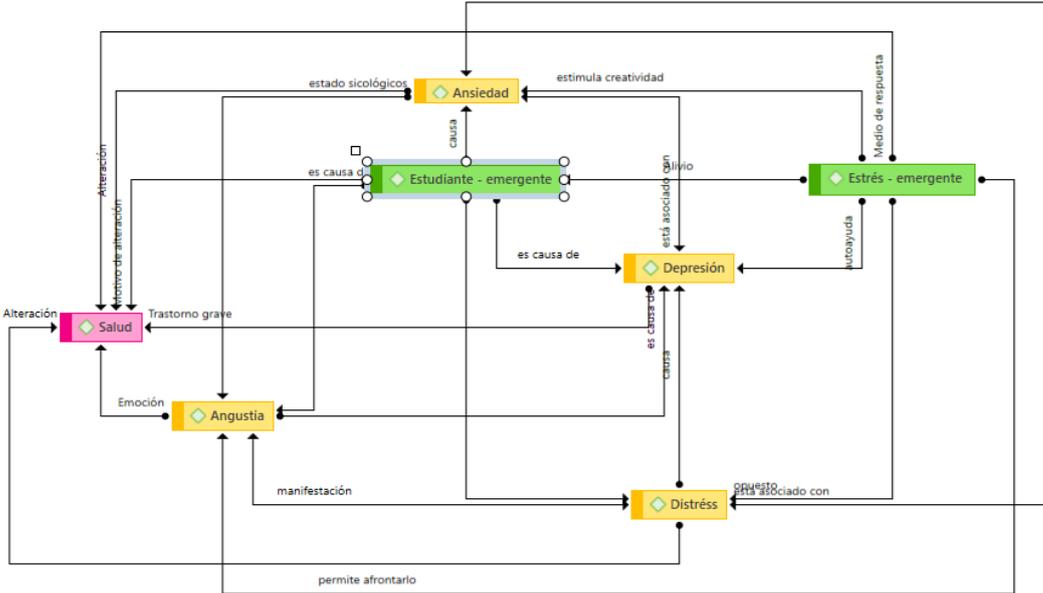
de la vida. Además, atestiguo, Pérez (2021) que son hechos que ocurren a la persona laboriosa, alterando su estado emocional.

En relación con la angustia los informantes la definieron como conflictos ansiosos que obtiene el docente creando incertidumbre. Lo descrito anteriormente coincide con en el marco teórico y expresado según, Ayuso (1988), que son emociones con diversos casos que asombraron y son preocupante para la persona, Diaz, (2020), Así mismo manifestaron, Ortiz y Guevara (2014) que las señales presentadas son las que enferman la salud. Hernández, (2021)

Con relación a la depresión los informantes la conceptualizaron como incertidumbre acompañada con miedo y preocupación. Lo señalado anteriormente coincide con lo descrito en el marco teórico y expresado por Rodrigues, Lago, Landim, Ribeiro y Mesquita, (2020), como trastornos de discapacidad llegando al suicidio y de la misma manera consideraron Lindao y Vera, (2021), que son desórdenes emocionales en el trabajo.

Finalmente, se mejora el estado del arte, adicionando dos elementos emergentes; estrés y estudiante (véase figura 4).

Figura 4: Red de triangulación del primer objetivo



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

Con relación al segundo objetivo: Comprender las relaciones en sus diferentes ámbitos que favorecen la salud mental de los docentes en la actualidad; se hizo un análisis profundo y eficaz, sobre los procesos apriorísticos personal familiar, laboral y social; logrando obtener descubrimientos. Se obtuvo (véase figura 2),

Figura 2: Sistematización del marco teórico – Relación



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

Por otro lado, a la relación se definió como que son importantes en las personas que son los profesionales de la educación, estudiantes, familiares mostrando emociones y emergiendo la comunicación y equipo. Y anteriormente dicho coincide con Borbar y López (2020), anima a toda persona en diversos espacios con saberes, así mismo se relaciona la idea de la relación, según, Vélez y Hoyos, (2021) que está dentro de sí mismo, la relación del ser humano con otros seres humanos.

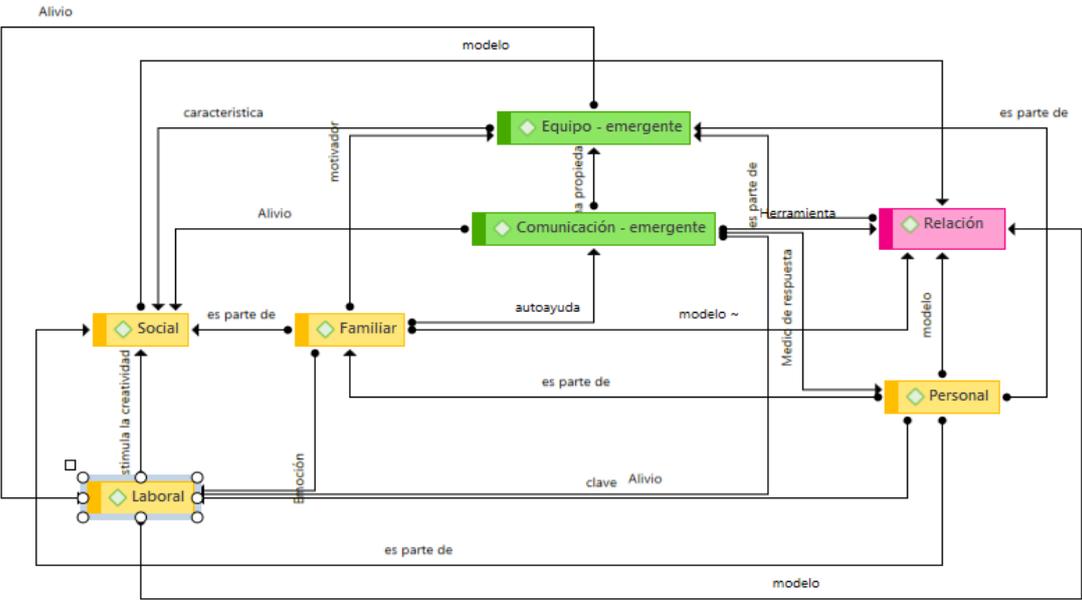
En relación con lo personal, se precisó que en lo personal es una emoción, empatía e interpersonal. Lo indicado anteriormente coincide con lo escrito en el marco teórico y expresado por Olave, (2020) que son parte y dentro de la sociedad del individuo cambiando sus emociones en su yo, y así también lo definió, Flores, Ramírez y Duron, (2021), expresando que los peligros presentados en el individuo son relacionados con su interior y exterior, deteriorando la mente.

Con la relación familiar, se precisó, que son importantes las familias en estado laboral para la mejora de la mente en emociones en determinados ambientes. Lo mismo esta referido por Herrera, (2020) que las uniones familiares son

agrupaciones de personas unidas por lazos de sangre. Asimismo, determino, Blanco y Baquero, (2021) que son esencias de un núcleo familiar y voluntades del hombre para formar grupo de familia.

Con relación a parte laboral se fijó, que es una actividad de trabajar en equipo y armonía profesional. Lo señalado concuerda con lo manifestado en el marco teórico por la RAE, (2020) que esta orientado hacia todas personas que educan y se proponen una meta. También se coincide, con lo expresado por Falk, Frisoli, y Varni (2021), que esta comprometido el docente con su labor que es de guiar a los otros que son los estudiantes. En relación de social son agrupaciones sociales con problemas y estados positivos en una sociedad con practica de valores de respeto, empatía, educación y armonia. Lo indicado con anticipación encaja lo manifestado por Supo, Sucari y Supo Quispe (2020) existieron en diversos contextos los conflictos sociales y así mismo concuerda con lo manifestado por Silva y Cáceres, (2021) que existieron personas que integraron grupos participativos y democráticos. En suma, se incrementa el estado del arte, adicionando dos elementos emergentes comunicación y equipo (véase figura 5).

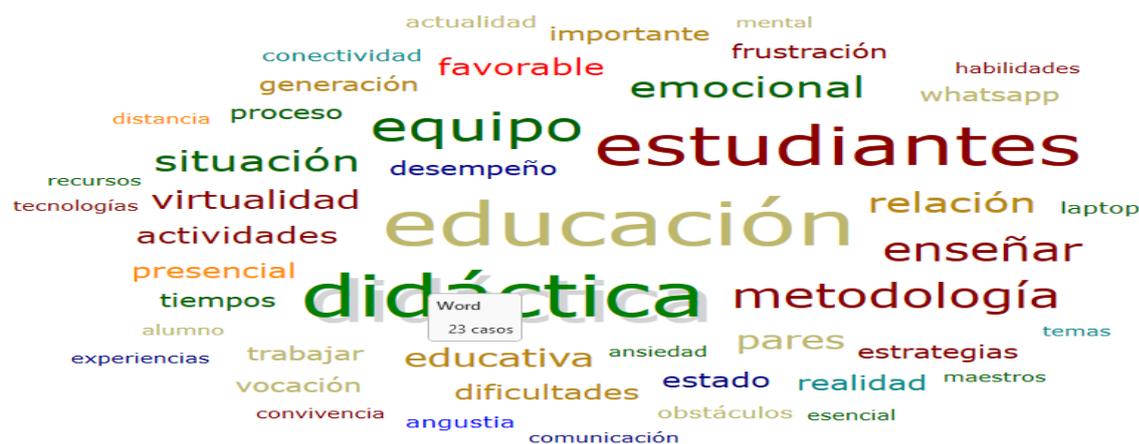
Figura 4: Red de triangulación del segundo objetivo



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

Con relación al objetivo 3: Se analizó el desempeño docente que fortalecen la adecuada salud mental de los docentes en la actualidad, donde se auscultó de manera minuciosa los desarrollos apriorísticos, obteniendo encuentros. (véase figura 3)

Figura 3: Sistematización del marco teórico – desempeño



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

Se definió al desempeño como que son experiencias que tienen la relación con la didáctica favorable en la actividad de enseñar utilizando recursos tecnológicos, como el WhatsApp en los celulares y laptop con conectividad en el desarrollo de la educación en tiempos de la virtualidad. Lo descrito es recalado por García (2020), que las situaciones programadas son cumplidas en las diversas áreas, y además relacionó con lo manifestado por Rodríguez, Rodríguez y Fuerte, (2021). que las destrezas se ejecutan, pactando en la praxis pedagógica. En la conexión de la metodología son estrategias importantes para el proceso de enseñar temas en tiempos presenciales y virtuales entre pares en la labor educativa. Lo estipulado coincide con lo definido según, Herrán (2008) que son formas de actuar en el trabajo escolar de manera formativa, referido por Muntaner, Pinya y Mut, (2020) y concordando con lo expresado por Borsani, (2021), que son caminos directos para encontrar contestación.

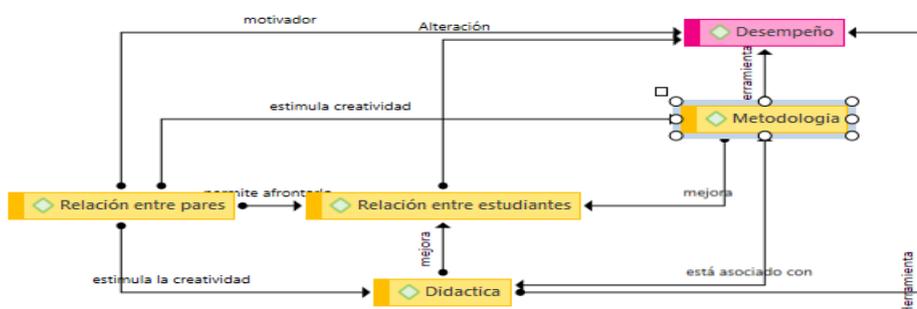
En lo designado sobre la didáctica; son parte de la metodología con relación al enseñar con actividades comunicativas y mostrando estados emocionales. Lo expresado con anterioridad tiene la coincidencia con lo expresado según, los autores, Addine, Recarey, Fuxá, y Fernández, (2020) que son instrucciones de

procesos de enseñar los aprendizajes a los interesados. Y de esta misma manera coincide con lo manifestado por Garrido, (2021), es originado en la praxis de la labor educativa entre sujetos.

En lo que concierne a la relación entre pares, los desempeño y la didáctica son de ayuda al maestro en el trabajo en equipo, mostrando vocación en la situación de la educación. Lo señalado con prioridad marca una relación con lo expresado por Araneda, Obregón, Pérez y Catari. (2020) que toda habilidad enseñanza en el estudio son buenas y compartidas y así también, Falk, Frisoli y Varni, (2021) definió, son indispensables en tiempos de la COVID 19.

Con lo descrito a la relación entre estudiantes, son dificultades con realidades al desempeño porque crea angustia, frustración no favorable para el estado emocional del maestro por la falta de conectividad y desconocimiento de los recursos tecnológicos de parte de los docentes y estudiantes en situación de la enseñanza en la virtualidad. Lo indicado tiene una coincidencia con atestiguado por Expósito y Marsollier, (2020), que existió y existe desigualdades económicas y no contaron y desconocimiento en el uso de aparatos tecnológicos de comunicación, es así que también coincide lo expresados por Cincotta, Micheli, Labin y Roeder (2021), que son realidades de la pandemia con limitaciones de la educación virtual y soporte emocional. Posterior y concluyendo que no surgieron figuras emergentes. (véase figura 6).

Figura 4: Red de triangulación del tercer objetivo.



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores



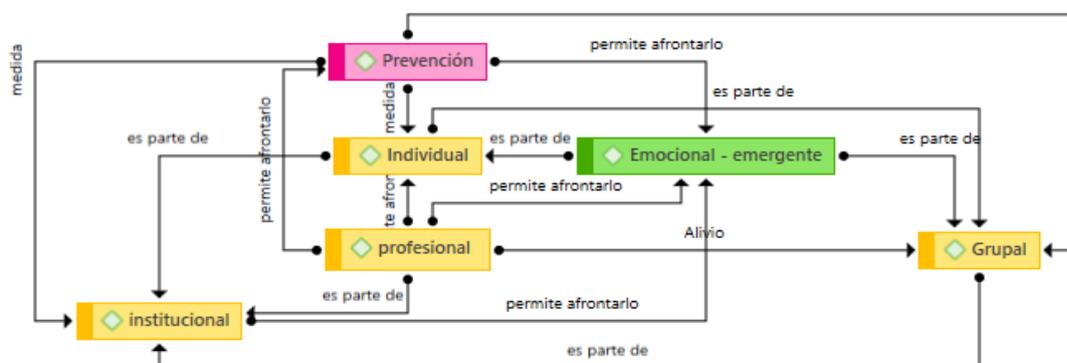
Con lo que marca a la subcategoría de la prevención grupal lo conceptualizamos como realidades de experiencias grupales importantes en la laboriosidad educativa. Lo dicho tiene recalcado en la conceptualización según, Perales (2020) son procesos de forma grupal para acosar y así de la misma forma según la RAE (2021), son grupos de humanos que ejecutan actividades conjuntas.

Con relación a la prevención profesional se determino que establecieron horarios de realizar actividades de trabajo de importancia de la institución. Lo destacado con anterioridad las definiciones tienen mucha coincidencia lo expresado, según, Martínez, (2020), que son manifestaciones de perfiles planificados de los profesionales de la educación, también de la misma forma definió, Flores, Bailey y Mortera. (2021), son grupos de profesionales que planificaron sus actividades con relación a su trabajo.

Y finalmente a la prevención institucional, son parte de la institución que realiza charlas y talleres acompañadas de concursos motivacionales con el apoyo del psicólogo o psicóloga realidades en el trabajo educativo. Lo afirmado con anticipación coincide según, Walter y Bez, (2020), lo institucional son organizaciones comunicativas y culturales con dominio. Y de la misma forma se relaciona la definición realizada según, Dalmonte (2021); son persistentes en su mundo de creación en la sociedad.

Finalmente se mejora el estado del arte, incrementando un componente emergente; emocional. (véase figura 7).

Figura 4: Red de triangulación del cuarto objetivo



Fuente: Atlas Ti, procesado por los investigadores

## V. CONCLUSIONES

- Primero: Luego del análisis de los resultados, en relación con el objetivo general de la investigación y conociendo los procesos de la salud mental de los profesores que ejercen en trabajo en la virtualidad en la actualidad, se está realizando soportes emocionales para la mejora del cuerpo y mente, los cuales fueron ratificados, donde interpretamos que el estado de salud mental de los docentes en nuestros tiempos en las instituciones educativas públicas se mejora a través de talleres, webinar, charlas de soporte emocional sobre salud mental, la cual serán de ayuda al profesorado con la convicción maestros saludables pueden dar soporte emocional entre pares, a estudiantes y a la comunidad integra; para ello se capacita y se brinda ayuda psicológica al profesor, conectados por medio de plataformas virtuales realizadas por personas expertas que son especialistas en convivencia tutoriales y armoniosas en tema de Salud mental, trastornos mentales, autoestima, violencia laboral y familiar.
- Segundo: Después al análisis del primer objetivo específico, con respecto a definir la salud mental en la actualidad recordemos que las alteraciones de los estímulos de la ansiedad, distreses, angustia y depresión tiene como respuesta a partir de nuestros pensamientos que en estos tiempos han sido ocasionados con el trabajo virtual que desempeñan lo profesionales de la educación en desarrollar las clases con el uso de herramientas virtuales y ha generado mucha insatisfacción y hasta creando signos de dolores de cabeza, creación de malas posturas, dolores de espalda y extremidades y hasta de repente la pérdida de interés en nuestras actividades por las constantes cargas de mensajes; pero sin embargo el distreses, esta sintomatología hace que a veces no repercute en nuestro cuerpo; pero en el caso de la angustia esta que es la intranquilidad que va rondando en nuestra cabeza va dañando nuestra salud mental por la problemática que vamos sintiendo en estos tiempos con las dolencias personales, de nuestros pares como seres humanos sobre las

desigualdades económicas, pérdidas de familiares y adquisición de enfermedades que nos aquejan padecimientos, esto puede ocasionar el trastorno, crisis mental y llegar a la depresión alterando nuestra salud y salud mental, es posible de llegar a centros psicológicos y psiquiátricos especializados al futuro.

Tercero: Al llegar al objetivo segundo va a mitigar los negativos pensamientos porque las relaciones será nuestro escudo protector porque la escucha activa y el soporte emocional aliviará, disminuirá la crisis mental contrarrestando las actividades socioemocionales en los contextos familiares, laborales y social donde realizan el contar experiencias, anécdotas y sobre todo trabajo en equipo con recuerdos y mensajes positivos.

Cuarto: En relación con el objetivo tercero sobre el desempeño del docente es fundamental tener claro los acuerdos de convivencia que fueron consensuadas por toda la comunidad educativa para así mantener la armonía en la convivencia entre todos los estamentos educativos para el mejor desenvolvimiento en la practica pedagógica dentro de la Institución educativa con la finalidad del bienestar de una buena salud reforzado con el sistema inmunológico y emocional.

Quinto: Y finalmente al objetivo específico cuarto en establecer medidas de prevención al deterioro de la salud mental, todos los seres humanos están inmersos a padecer alteraciones mentales, pero si está siendo afectada la salud mental debemos recurrir de inmediato a manera de prevención a centros especializados; para no llegar a perjudicar la salud integral porque los otros profesionales y las instituciones no solo podrán hacer mucho porque solo ellos como profesionales docentes psicólogos dan prevenciones a través de dípticos, talleres, charlas y minúsculas ayudas económicas.

## VI. RECOMENDACIONES

- Primero: A los estamentos educativos menor carga laboral con horarios establecidos, con equipamientos adecuados a la educación virtual, esparcimientos recreativos dentro de sus jornadas laborales, con ayuda de personal, especialistas, a la mejora del estado mental.
- Segundo: A los docentes y a estudiantes desarrollar actividades recreativas como leer, tocar un instrumento ver una película, ejercicios de relajación, meditación, deportivas como practicar natación, futbol, correr, caminar y salir a tomar aire y así evitar las enfermedades de la salud.
- Tercero: A los profesores brindar soportes emocionales de meditación analizando cada situación de vida en el control de acciones y emociones dentro y exterior de un contexto real educativo entre pares.
- Cuarto: A la institución representada por la plana jerárquica; director; dar cumplimiento de los perfiles docentes con beneficios en temas de metodología y didáctica apropiada en una educación formativa mediada por tecnología; con búsqueda obtener nuevos recursos digitales que modernicen su labor pedagógica y profesional.
- Quinto: Al ministerio de educación; debe otorgar prevenciones de alteraciones mentales para no llegar al fracaso como trabajador en la educación, a través de pensamientos positivos, dípticos, trípticos, charlas, talleres, seminarios con profesionales especializados; psicólogos, médicos psiquiatras y permitir asistir a consultas médicas para realizarse exámenes de diagnóstico y prevención sobre el estado mental de los docentes, administrativos y directivos.

## VII. PROPUESTA

### **PLAN DE MEJORA DE SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES QUE REALIZAN TRABAJO VIRTUAL EN NUESTROS TIEMPOS**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. UGEL                  | : 04 -06                       |
| 2. Institución Educativa | : Públicas.                    |
| 3. Responsable           | : Mtra. Norma Alderete Campos. |
| 4. Beneficiarios         | : Todos los docentes.          |
| 5. Nivel                 | : Secundaria.                  |
| 6. Duración              | : De marzo a diciembre.        |

#### **II. JUSTIFICACIÓN:**

El presente plan de mejora continua nace de la problemática de los docentes que trabajan en la virtualidad en nuestros tiempos que vienen siendo evidenciados y afectados en su salud mental. Este plan de mejora tiene como resultado obtenido en la triangulación respectiva de los objetivos propuestos en la presente investigación, se llevará a cabo a través del empleo de estrategias para fomentar el propósito de la felicidad de la salud mental de los docentes con el lema "sin salud mental no existe salud". Dicha planificación es mejorar el bienestar de salud de los profesores y así potenciar las relaciones y mejorar el desempeño de la labor educativa.

#### **III. OBJETIVOS:**

##### **OBJETIVO GENERAL**

Fomentar en los docentes la felicidad de bienestar en su salud mental a fin de mejorar su desempeño en las labores educativas en las instituciones educativas públicas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Optimizar el trabajo laboral de los docentes en su praxis para así evitar la recarga laboral y de esa manera no afectar su salud.

Sostenibilidad en su salud y desempeño de la practica pedagógica utilizando las herramientas virtuales.

Brindar atención oportuna de soporte emocional para no afectar la salud mental entre pares, estudiantes y comunidad educativa.

## IV. METAS DE ATENCIÓN:

30 docentes participantes del nivel de secundaria.

## V. ACTIVIDADES DE MEJORA

N°	ACCIONES	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
01	Charlas de salud mental a cargo de una psicóloga.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
02	Talleres sobre actividades recreativas.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
03	Talleres del uso de herramientas virtuales.						X				X

## VI. EVALUACIÓN:

Al final se entregará el informe y la premiación respectiva.

## REFERENCIAS

- Addine, F., Recarey, S., Fuxá, M., & Fernández, S. (2020). *Didáctica: teoría y práctica*. Editorial Pueblo y Educación.
- Aguirre Ríos, M. L., & Escobal Minchola, E. D. J. (2021). Salud mental positiva y Rendimiento académico en estudiantes de enfermería en tiempos de COVID-19.
- Alejandra, B. F. J., Estefanía, D. P. B., & Andrea, O. R. J. (2021). Impacto del trabajo en casa sobre factores de riesgo psicosocial en docentes de los colegios La Palestina y Pantaleón Gaitán Pérez de Bogotá, DC.
- Amaya-Castellanos, C. (2020). Comportamientos individual y social: Estrategias para mantener acciones preventivas en tiempos de epidemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(3), 337-340.
- Araneda-Guirriman, C. A., Obregón, A. F., Pérez, P. A., & Catari-Vargas, D. A. (2020). Percepción de los estudiantes tutorados sobre el programa de tutores pares y su relación con el desempeño académico: evidencia desde el norte de Chile. *Formación universitaria*, 13(3), 19-30.
- Araque, Y. P. C. (2020). Identificación de riesgo psicosocial asociados a problemáticas de salud mental en tres instituciones educativas de zona rural ubicadas en el municipio de Yopal.
- Blanco, M. A. C., & Baquero, E. A. M. (2021). Análisis evolutivo del concepto de familia: un estudio de cara con la jurisprudencia constitucional colombiana. *Derectum*, 6(1), 7-30.
- Borbar, V., & López, A. (2020). Lo personal en lo educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 34(1), 227-242.
- Borsani, M. E. (2021). Reconstrucciones metodológicas y/o metodologías a posteriori.

- Bru, G. (2020). La investigación social en el campo de la salud mental. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, (20), 78-91.
- Cabezas, V., Narea, M., Torres Irribarra, D., Icaza, M., Escalona, G., & Reyes, A. (2021). Bienestar Docente durante la Pandemia de COVID-19 en Chile: Demandas y Recursos para Afrontar la Angustia Psicológica. *Psykhé*, 31(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22427>
- Cajas Norabuena, R. B. (2021). Síndrome de Burnout y salud mental en docentes de primaria de Red 4, Ugel 1, San Juan De Miraflores, 2020.
- Camacho Gordillo, A. L., Gómez López, L. X., & Pirajan García, M. A. (2021). La salud mental de los docentes de la Universidad ECCI asociados al trabajo en casa en tiempos de contingencia COVID 19.
- Castillo, V. V. M., Encalada, S. C. O., Álvarez, J. C. E., & Herrera, D. G. G. (2020). Tecnología en tiempos de pandemia: Una panorámica de salud mental en docentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(5), 344-357.
- Cincotta, C., Micheli, G., & Labin, A. (2021). Discursos docentes: sobre su función en contexto de virtualidad forzada. *Revista de Investigación y Disciplinas*, (5), 128-147.
- Damonte, J. Cornelius Castoriadis sus conceptos.
- Díaz, A. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar Ihab Zubeidat.
- Díaz, R. R. G., Duque, Á. E. A., Gómez, S. L. G., & Ayala, K. C. (2021). Ruta de Investigación Cualitativa–Naturalista: una alternativa para estudios gerenciales. *Revista de ciencias sociales*, 27(4), 334-350.
- Díaz, Luxiérnaga-*Revista de Estudiantes de Filosofía*, 11(21), 22-43.
- Durón, J. J. L. (2021). La angustia como necesidad para la conformación de la existencia personal en Sören Kierkegaard: Eva Gabriela Morales

- Expósito, C. D., & Marsollier, R. G. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina.
- Falk, D., Frisoli, P., & Varni, E. (2021). La importancia del bienestar docente para la salud mental de los alumnos y los sistemas educativos resilientes.
- Flores-Fahara, M., Bailey-Moreno, J., & Mortera-Cavazos, L. E. (2021). Comunidades profesionales de aprendizaje en escuelas públicas mexicanas: Explorando su desarrollo. *Educación XX1*, 24(2).
- Flores Loor, g. M., & Ramírez Rosado, j. S. (2021). *Diagnóstico del nivel de estrés y ansiedad por despido intempestivo en extrabajadores durante la pandemia por covid-19* (bachelor's thesis, universidad de guayaquil-facultad de ciencias psicológicas).
- García-Conislla, M. V. (2020). Relación entre la ejecución curricular y el desempeño docente. *Investigación Valdizana*, 14(2), 103-111.
- Garrido, R. (2021). Fundamentación epistemológica de la relevancia disciplinar de la Didáctica de la Sociología. *Peldaños*, (2), 11-11.
- Hernández-Holguín, D. M. (2020). Perspectivas conceptuales en salud mental y sus implicaciones en el contexto de construcción de paz en Colombia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 929-942.
- Hernández-Méndez, G. (2021). Tortura en “El pozo y el péndulo” y su analogía con la angustia suscitada por COVID-19 y la inseguridad social. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 133-136.
- Herrera Martínez, L., & Espinoza Freire, E. E. (2020). La relación familia-escuela y el rendimiento escolar. *Revista Científica Cultura, Comunicación Y Desarrollo*, 5(3), 16-20. Recuperado a partir de <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/252>
- Hoyo, D. E. H., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1).

- Huanca-Arohuanca, J. W., Supo-Condori, F., Sucari León, R., & Supo Quispe, L. A. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Revista Innovaciones Educativas*, 22, 115-128
- Iniesta, M., Martínez, M., Ambrosio, N., & Figuero, E. (2020). APLICACIÓN CLÍNICA DE LOS CONCEPTOS DE SALUD PERIODONTAL Y GINGIVAL SEGÚN LA NUEVA CLASIFICACIÓN. *Revista Científica de La Sociedad Española de Periodoncia*, 16, 84-97.
- Lara Álvarez, Z. P. (2021). *Diseño de un plan de remuneración variable basada en la gestión del desempeño en una empresa industrial de lácteos (Pasteurizadora Quito)* (Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- Izquierdo, J. G. E., Peña, F. L. M., & Romero, J. F. G. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 670-679.
- LINDAO CACAO, K. E., & VERA BRIONES, G. É. N. E. S. I. S. (2021). *DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES INFRACTORES DE LOS CENTROS FEMENINO Y MASCULINO DE GUAYAQUIL* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas).
- López, G. G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13.
- Maquera Huanca, E. (2021). Gestión de habilidades socioemocionales de los docentes y estudiantes en tiempo de COVID-19 de una institución educativa de Kimbiri-2021.
- Mancilla Díaz, M. A. (2020). Lineamientos para la acción en salud mental en el Centro de Salud Mental Comunitario de Carabayllo.

- Martínez, L. R. (2020). El docente como profesional de la educación. *Archivos en Medicina Familiar*, 22(1), 1-4.
- Mejía Serrano, J. C., Silva Giraldo, C. A., & Rueda Mahecha, Y. M. (2020). RUTA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA DOCENTES CON SÍNDROME DE BURNOUT A CAUSA DE LA CUARENTENA GENERADA POR EL COVID-19. *Revista De Investigación En Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo - GISST*, 2(2), 133-142. <https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86>
- Morán Zambrano, D. M., & Villao Baldeón, G. B. (2021). *Estudio de la percepción de sobrecarga de trabajo en docentes de educación virtual en el primer quimestre del período 2020-2021* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas).
- Moreno Mite, M. D. L. Á. (2021). Factores psicosociales en docentes que realizan teletrabajo en la Unidad Educativa Teodoro Kelly-Durán–Ecuador.
- Muntaner Guasp, J. J., Pinya Medina, C., & Mut Amengual, B. (2020). El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos
- Muñoz Ruiz, A. B. (2020). El derecho a la desconexión laboral: un derecho estrechamente vinculado con la prevención de riesgos laborales.
- Olave, S. (2020). Revisión del concepto de identidad profesional docente. *Revista Innova Educación*, 2(3), 378-393.
- Perales, RG, Ruiz, AP y Martínez, AC (2020). Diseño y validación de un instrumento para evaluar el acoso escolar al término de la Educación Primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31 (2), 78-96.
- Pérez Zamora Tabares De Nava, L. (2021). El estrés laboral y el Síndrome de Burnout en el personal sanitario.

- Piñeros Suárez, J. C. (2021). El interaccionismo simbólico: oportunidades de investigación en el aula de clase. *Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 1(1), 211–228. <https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.33>
- Pulso PUCP, Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP y Ministerio de Educación (2021). Salud mental en docentes durante la pandemia: Reflexiones en torno al género. Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica - Pulso PUCP.
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. doi:10.33210/ca. v9i2.325
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Fecha de la consulta].
- Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado en 14 de diciembre de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es).
- Rodrigues, L. T. M., Lago, E. C., Landim Almeida, C. A. P., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242.
- Rodríguez Siu, J. L., Rodríguez Salazar, R. E., & Fuerte Montaña, L. (2021). Habilidades blandas y el desempeño docente en el nivel superior de la educación. *Propósitos y Representaciones*, 9(1).
- Rojano Alvarado, Y. N., Contreras Cuentas, M. M., & Cardona Arbeláez, D. (2021). El proceso etnográfico y la gestión estratégica de datos cualitativos con la

utilización del aplicativo Atlas.Ti. *Saber, Ciencia Y Libertad*, 16(2), 175–192. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2021v16n2.6500>

Roeder Mc Kay, J. P. (2021). Estrategia didáctica para mejorar la atención en la virtualidad en estudiantes de inicial de un colegio en Villa El Salvador.

Russo Rodríguez, S. N. (2020). Evaluación de carga mental en docentes a tiempo completo de una universidad privada de la Ciudad de Quito, en el período académico 2020-3, en el marco del Covid-19.

Silva, M. A. P., & Cáceres, O. V. (2021). Análisis de los factores sociales que afectan la calidad de servicio del mercado “San Alfonso”, Riobamba periodo 2019. *Dominio de las Ciencias*, 7(6), 223-243.

Suárez Alonso, Andrés G.(2020) la salud mental en tiempos de la covid-19 Rev. Esp. Salud Pública. 2020; Vol. 94: 9 de octubre e1-2.

Umeres Umeres, M. A. (2021). LA FORMACIÓN FILOSÓFICA EN EL CURRÍCULO NACIONAL DEL NIVEL DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA PERUANA.

Vélez, G. A. M., & Hoyos, C. M. L. (2021). Las Relaciones Interpersonales en Contextos Educativos Diversos: estudio de casos. *Perspectivas*, (21), 25-40.

Villafuerte, J., Cevallos, Y. P., & Vidal, J. O. B. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(1), 134-150.

Walter, J., & Bez, Z. (2020). *De la burocracia a la organización red: Conceptos y casos prácticos*. Lenguaje claro Editora.

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe) › políticas › docencia Ministerio de Educación del Perú | MINEDU.

[www.oecd.org](http://www.oecd.org) › education El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias

## EL TRABAJO DE LA OCDE SOBRE EDUCACIÓN Y COMPETENCIAS

Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., Sabariego, M., Sans, A., Torrado, M. & Vilá, R. (2009). Metodología de la Investigación Educativa. (2º. ed.). Madrid: Editorial La Muralla

## Anexo 1: Matriz de categorización apriorística

Ámbito de investigación	Problema de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Subcategorías
Instituciones Públicas	Salud mental de los docentes que realizan trabajo virtual en nuestros tiempos	Interpretar el estado de salud mental de los docentes en la actualidad	Definir la salud mental en la actualidad	Salud Mental	Salud	Ansiedad Diestres Angustia Depresión
			Comprender las relaciones en sus diferentes ámbitos que favorecen la salud mental de los docentes en la actualidad		Relación	Personal Familiar Laboral Social
			Analizar el desempeño docente que fortalecen la adecuada salud mental de los docentes en la actualidad		Desempeño	Metodología Didáctica Relación entre pares Relación entre estudiantes
			Establecer las diferentes acciones preventivas con relación al deterioro de la salud mental		Prevención	Individual Grupal Profesional Institucional
línea de Investigación	Tipo y Diseño	Participantes	Escenario de estudio	Técnica e Instrumentos		
Inclusión y Democracia	Tipo: Básico Diseño: Hermenéutico Nivel: Interpretativo Enfoque: Cualitativo	Docentes de instituciones educativas públicas que satisfagan los criterios de inclusión	Entorno virtual: Zoom	Técnica: Entrevista Instrumento: Guía de entrevista semiestructurada		

Fuente: Elaborado por los investigadores, Alderete y Padilla (2021)

## Anexo 2: Guía de entrevista semiestructurada

A continuación, se hacen referencia de 16 ítems con preguntas estructuradas el cual facilitará la entrevista en su desarrollo de salud mental de los docentes que realizan trabajo virtual en nuestros tiempos.

1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?
2. En la misma línea ¿Qué es el distress?
3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?
4. ¿Qué se entiende por depresión?
5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?
6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?
7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?
8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?
9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?
10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?
11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?
12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

## Anexo 3: Carta de presentación



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 19 de noviembre de 2021  
Carta P. 1489-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Licenciado  
~~Walter~~ Rafael Vite Fiestas  
Docente  
Institución Educativa Pública N° 3066 "Señor de los Milagros"

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a ALDERETE CAMPOS, NORMA; identificada con DNI N° 21246606 y con código de matrícula N° 6000104293; estudiante del programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de DOCTORA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

### Salud Mental de los docentes que realizan trabajo virtual en nuestros tiempos

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador ALDERETE CAMPOS, NORMA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

  
Ornelio Trinidad Vergas, MBA  
Jefe (e)  
Escuela de Posgrado  
UCV FILIAL LIMA  
CAMPUS LIMA NORTE

## Anexo 4: Certificados de validez de la Guía de entrevista semiestructurada



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### Certificado de validez de la Guía de Entrevista Semiestructurada

**Observaciones:** Existe suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** colocar (X) donde corresponda

Claridad	X
Pertinencia	X
Relevancia	X

**Apellidos y nombres del juez validador:**

Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín

**DNI:** 25861074

**Especialidad del validador:**

Metodólogo / Temático

**Pertinencia:**

El ítem corresponde a la subcategoría propuesta.

**Relevancia:**

El ítem es apropiado para presentar el componente específico del constructo.

**Claridad:**

Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem es conciso, exacto y directo.

Lima, 10 de octubre 2021

**NOTA:** Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para recoger información sobre la categoría y subcategorías.

Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín  
Metodólogo / Temático



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de la Guía de Entrevista Semiestructurada**

**Observaciones:** Existe suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** colocar (X) donde corresponda

Claridad	X
Pertinencia	X
Relevancia	X

**Apellidos y nombres del juez validador:**

Dr. Quinteros Gomez, Yakov Mario

**DNI:** 41147993

**Especialidad del validador:**

Metodólogo

**Pertinencia:**

El ítem corresponde a la subcategoría propuesta.

**Relevancia:**

El ítem es apropiado para presentar el componente específico del constructo.

**Claridad:**

Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem es conciso, exacto y directo.

Lima, 10 de octubre 2021

**NOTA:** Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para recoger información sobre la categoría y subcategorías.

---

Dr. Quinteros Gómez, Yakov Mario  
Metodólogo



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Certificado de validez de la Guía de Entrevista Semiestructurada**

**Observaciones:** Existe suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** colocar (X) donde corresponda

Claridad	X
Pertinencia	X
Relevancia	X

**Apellidos y nombres del juez validador:**

Dra. Calonge de la Piedra Dina Marisol

**DNI:** 16720776

**Especialidad del validador:**

Metodóloga

**Pertinencia:**

El ítem corresponde a la subcategoría propuesta.

**Relevancia:**

El ítem es apropiado para presentar el componente específico del constructo.

**Claridad:**

Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem es conciso, exacto y directo.

Lima, 02 de octubre 2021

**NOTA:** Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para recoger información sobre la categoría y subcategorías.

Dra. Calonge de la Piedra Dina Marisol  
Metodóloga

## Anexo 5: Enlaces de grabación de entrevistas/ Consentimiento informado

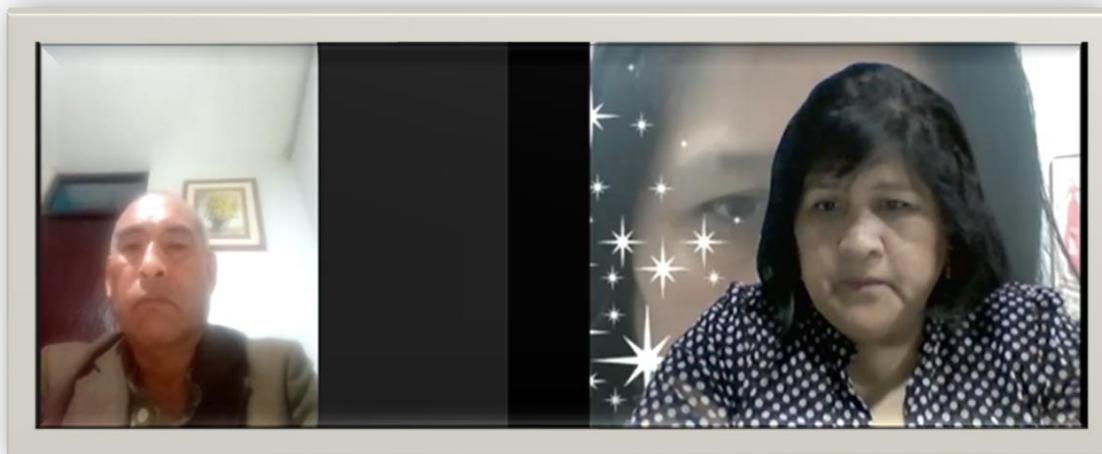
---

Entrevistado	Enlaces de entrevista
E1	<a href="https://us04web.zoom.us/j/72982866222?pwd=Mi9LMXhEQXBCQXpLL1RQTk5xSjdOQT09">https://us04web.zoom.us/j/72982866222?pwd=Mi9LMXhEQXBCQXpLL1RQTk5xSjdOQT09</a> Martín Quispe La Cotera
E2	<a href="https://us04web.zoom.us/j/74524746479?pwd=R1ZSmxwVWJvdHc2SFFwVmZEOZIZz09">https://us04web.zoom.us/j/74524746479?pwd=R1ZSmxwVWJvdHc2SFFwVmZEOZIZz09</a> Claudia Elizabeth Quispe La Cotera -21-12-2021
E3	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73385769708?pwd=bXBrSEdqRWpndmJ3QUE0eTBTQnhYdz09">https://us04web.zoom.us/j/73385769708?pwd=bXBrSEdqRWpndmJ3QUE0eTBTQnhYdz09</a> Lucia Ana Rodríguez Orellana
E4	<a href="https://us04web.zoom.us/j/71621676891?pwd=MnRGtG4wUWR6eVlhSkI3NEVZUkE0QT09">https://us04web.zoom.us/j/71621676891?pwd=MnRGtG4wUWR6eVlhSkI3NEVZUkE0QT09</a> Lucila Raquel Castillo Castillo
E5	<a href="https://us04web.zoom.us/j/76570293655?pwd=SmtxOW0wcVZGTdD0VnNacTBydEVtdz09">https://us04web.zoom.us/j/76570293655?pwd=SmtxOW0wcVZGTdD0VnNacTBydEVtdz09</a> Marlly Quispe Pastrana
E6	<a href="https://us04web.zoom.us/j/72031965566?pwd=Tm8xWkJjNXVYVlVPRWhoOVRVelpGZz09">https://us04web.zoom.us/j/72031965566?pwd=Tm8xWkJjNXVYVlVPRWhoOVRVelpGZz09</a> Freddy Gálvez Romero

---

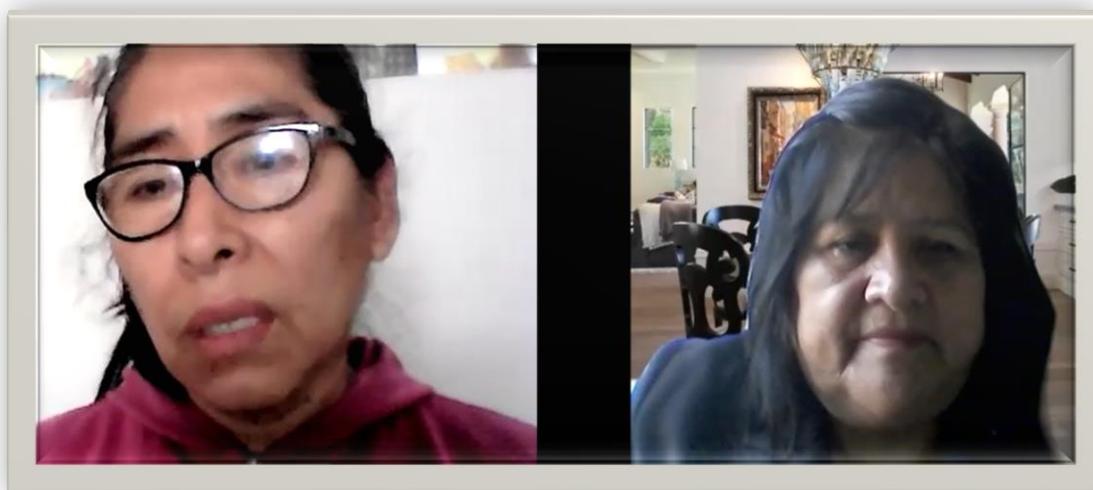
Fuente: Elaboración propia

Anexo 6: Fotos de docentes entrevistados



Entrevista al docente: Martín Quispe La Cotera.

Fecha: 04/12/2021



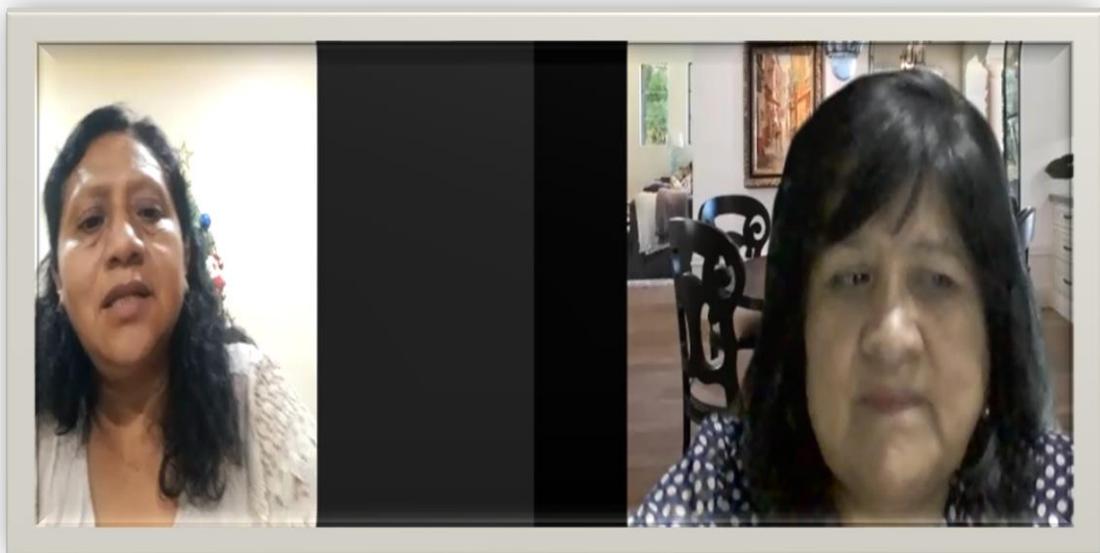
Entrevista a la docente: Claudia Elizabeth Quispe La Cotera

Fecha: 21/12/2021



Entrevista a la docente: Lucila Raquel Castillo Castillo

Fecha: 21/12/2021



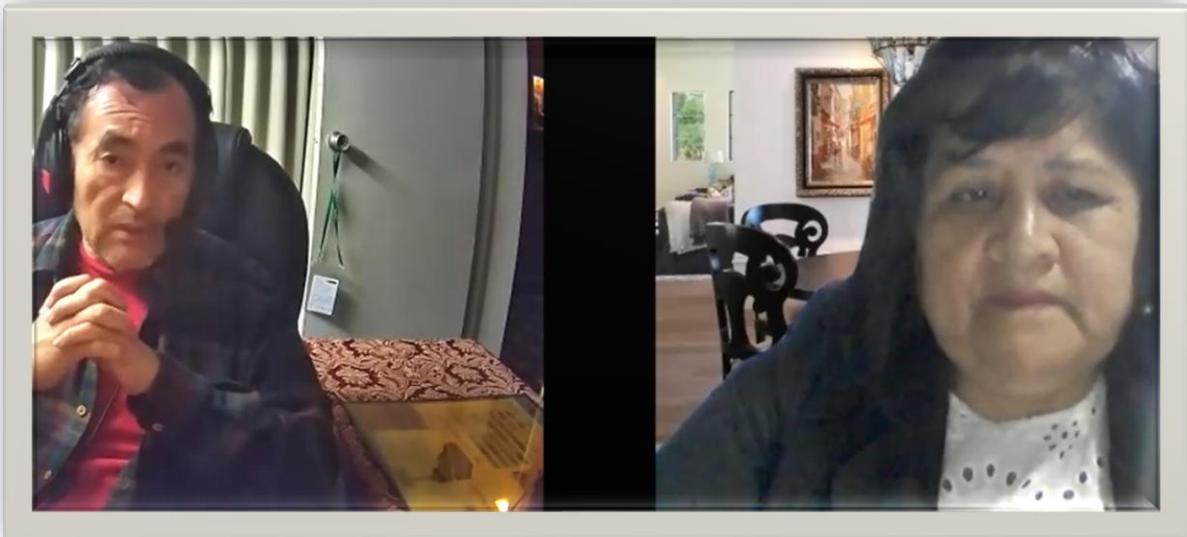
Entrevista a la docente: Marly Quispe Pastrana

Fecha: 25/12/2021



Entrevista a la docente: Lucia Ana Rodríguez Orellana.

Fecha: 25/12/2021



Entrevista a la docente: Freddy Gálvez Romero.

Fecha: 26/12/2021



Entrevista a la docente: Norma Alderete Campos.

Fecha: 21/12/2021



Entrevista a la docente: Norma Alderete Campos.

Fecha: 21/12/202

## Anexo 7: Transcripción de las entrevistas

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Martín Quispe La Cotera

Código: 06576682

UGEL: 04

Fecha de entrevista: 04/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E1: Profesora, primeramente, para agradecerle y a verme considerado para la entrevista y gracias de antemano. Con respecto a la ansiedad, usted me pide la definición, en estos tiempos de la pandemia, lamentablemente le tengo que decir que si vuelvo cotidiano con el cual tenemos que lidiar y prácticamente ya estamos preparados porque trabajamos con alumnos y lógicamente que esa palabra no lo podemos volver a mostrar ante ellos.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E1: La palabra distrees, profe, siempre lo he dicho, esto de la tecnología nos permite, no solamente aprender más sobre la web, Facebook, Instagram, WhatsApp, etc., etc. Si no nos permiten directamente a leer un poquito más, distrés, como creo que todos lo sabemos, prácticamente angustia, preocupación, etc., como lo vuelvo a repetir. se ha vuelto algo cotidiano lamentablemente, y los docentes también hay que aceptarlo también. Lamentablemente no necesitamos médico, a veces nosotros siempre lo pasamos que nosotros mismos tenemos que curarnos.

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E1: La palabra angustia, profesora, lo repito, es, para mi preocupación, estrés; pero como lo vuelvo a repetir, tenemos que estar tranquilos, definitivamente no podemos, dar una imagen de que de repente que estamos estresados, que estamos preocupado, que estamos con estrés de ninguna manera, profesora. Y en todo caso, no sé, de repente el gobierno solamente piensa en micro más no piensa en macro, igual profesora, con estrés, sin distrés tenemos que seguir adelante como docente que somos.

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E1: Depresión prácticamente es, debilitarse, de batimiento, o sea lo contrario a autoestima, no, lamentablemente, en estos tiempos también, posiblemente algunos chicos, se depriman; porque yo, creo que también todos somos conscientes que no todos tienen la facilidad de repente de la economía. y eso produce lógicamente que tengas muy buenos celulares, datos, laptops, etc., pero les aseguro, que la mayoría en el país no sólo poseen un producto de eso, posiblemente muchos chicos se depriman, en ese caso yo recomendaría al Gobierno que le ponga un poquito más de empeño, no solamente social, educativo, sino también económico.

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E1: Nos favorece, lógicamente, de muchas maneras, lo decía, nos permite, por ejemplo, conocer esto de la tecnología nos obliga, prácticamente a conocer, el meet, zoom, Instagram y lógicamente, nos favorece porque prácticamente saber de esto es hablar de que vamos a la vanguardia.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E1: De la misma manera, prácticamente, profesora, le vuelvo a repetir, esto de la tecnología, nos obliga, nos vuelve a repetir, a inclusive, a veces en muchas casas puedo atreverme decir en caso de los docentes, no les alcance lo económico; pero, tenemos, tutores, en la web que tranquilamente, de repente aquella cosa que no podamos aprender, la web nos permite aprender de repente de manera más fácil, empieza del inicio y paso a paso.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E1: Como favorece la cuestión laboral, prácticamente de manera similar, profesora, aunque también le voy a ser franco, lamentablemente, mayormente los profesores, de repente con mayor edad, definitivamente esto de la tecnología, esto, no les ha facilitado, si cabe el término y eso le produce distress, me puedo, inclusive a través decir que muchos colegas de manera especial los que ya tienen edad, prefieren cesar porque, lamentablemente, lo vuelvo a repetir, le tienen miedo a esto de la vanguardia , Estado tecnología, le produce estrés y prefieren cesar.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E1: En lo social, también, también, también lo social porque no solamente podemos, a través de la web para ver a través de la tecnología, no solamente podemos enterar lo que sucede, no solamente en la comunidad en el país, sino que tranquilamente podemos ver el planeta no a través de la web y lógicamente eso nos ayuda en nuestra salud mental, aquellos que nos gusta el estudio.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E1: Profe, ahí creo que yo y creo que todos los profesores debemos ser conscientes que nosotros, los docentes, no hemos sido preparados para dictar este tipo de clases, no, la pandemia prácticamente nos ha obligado y en el camino lógicamente aprender. Por eso lo decía denantes, de manera especial, de repente, los colegas que tienen mayor edad han preferido cesar, antes de ingresar a la tecnología porque, lamentablemente le tienen miedo, aunque Usted, no lo crea y eso les produce distrés. Muchos han cesado, muchos colegas, lo vuelvo a repetir de mayor, de manera especial, los que tienen mayor edad han tenido que renunciar ahora y estoy seguro de que hasta los jóvenes podrían renunciar, pero no pueden, los jóvenes están obligados prácticamente de ir a la vanguardia. ¿Se podría decir que la edad es primordial, ahora en el desempeño de la metodología, que se está abordando en la actualidad? No, no, no es, sino que como lo vuelvo a repetir, profesora, los profesores de manera especial, los antiguos no hemos sido preparados; para este tipo de educación virtual que le llaman, zoom, que le llaman, no, mitin, que le llaman no, y como no están preparados de manera especial, lo vuelvo a repetir los profesores, docentes, adultos o mayores, ellos prefieren cesar. Y eso lo vuelvo a repetir, tiene que ver con la salud mental y eso le produce, como le decía denantes angustia, distress.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E1: Mi didáctica, profesora, prácticamente ha cambiado, antes, por ejemplo, lógicamente, la didáctica, tú lo hacía físicamente si cabe el término; pero, le transmito, por ejemplo, la manera, de que particularmente, estoy enseñando, no prácticamente estoy, cogiendo la plataforma "Aprendo en casa", lógicamente

trabajo con el título, luego le incluyó, si cabe el término la motivación, todos los días, perdón, todas las semanas, les presentamos ahí la motivación, por ejemplo, le comento, una, con respecto a la didáctica, que hacía mención, lamentablemente hay mucha gente que se ahoga en un vaso de agua, pero la motivación es al revés, pero es el caso del profesor, Quispe La Cotera, de que como les vuelvo a repetir algunos se ahoga en un vaso de agua; pero en el caso de nosotros nos tomamos el agua y vendemos el vaso.

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E1: Pares o Padres, profesora, disculpe, No, profesor, ¿es pares? Profesora, no, a ver, no solo, se trata en lo virtual, sino inclusive antes, esto, también, se puede ver antes es cuestión de vocación, acá es todo cuestión de vocación, ósea lo que le quiero decir es, como todo, como en toda, en todo, como en todo trabajo lamentablemente, habrá colegas, que no se entreguen, pues, porque no es su vocación, están si cabe por, por trabajo; pero en cambio los que estamos por vocación, no es trabajo, esto es pasión, así de claro.

Y ¿cómo está siendo afectada su salud? ¿De repente, cuando ya no ve a sus compañeros o los ve detrás de una pantalla? ¿Cómo está siendo afectada su salud? Mire, profesora, no quiero, ser vanidoso, pero particularmente a mí, no me afecta en nada, más bien como le digo, esto no es trabajo, es pasión y de ninguna manera puedo pensar que me puede perjudicar mi salud para nada, porque, se imagina que yo piense que esto de la tecnología, me va a perjudicar mi salud, pucha, si eso fuera así, no solamente, pero me perjudicaría a mí, sino a toda mi familia, de ninguna manera eso, como lo vuelvo a repetir, esto no es trabajo, para mí, esto es pasión.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E1: Profesora, gracias a Dios, muy bien. Y ahora, como le vuelvo a repetir, profe, y disculpe que lo vuelvo a repetir, demasiado, lo repita, pero, le agradezco a Dios, haberme elegido esta profesión, porque más que trabajo, profe, disculpe que lo vuelvo a decir, varias veces y creo que lo voy a volver a decir siempre, porque me enorgullezco de ser profesor y esto, no es trabajo, para mí, esto es pasión. ¿Pero su salud frente a sus estudiantes? Lo vuelvo a repetir, profesora, la salud, la tengo

bien, muy bien, estoy contento, no me afecta, profesora, en mi salud, para nada, para nada, el producto es de vocación no es no es trabajo, para mí, esto es pasión, entonces la salud la tengo gracias a Dios, muy bien estoy contento, pero que he tenido que adecuarse lamentablemente y en buena hora, a la tecnología. ¿Pero, cómo se le ha escuchado decir, que sus estudiantes no cuentan con la tecnología y la economía está muy deficiente, Profesora, no, en ese sentido, ¿pues su salud frente a mis estudiantes? Disculpe, mi salud está como cañón, ahora, debe ser, igual no, pero por eso yo decía me gustaría que, a todos los chicos, a todos de colegios públicos o colegios estatales que se le cumplan, esa es mi propuesta. ¿Me podría repetir, por favor su propuesta, porque no le entendí, la conectividad está un poco fallando? Profesora en todo caso, formúleme otra vez la pregunta, porque mi Internet y los datos, están muy bien, gracias. Está bien pregunta doce ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor? Ya, gracias, profesora, le vuelvo a repetir profesora, mi salud, gracias a Dios, muy bien porque que mi salud, está bien, Usted, dirá le vuelvo a repetir que este no es trabajo, es pasión. Ahora, lamentablemente, en el caso de los chicos, eso, sí, que me acongojo un poco, no, por qué como docente soy consciente de que no todos tienen la facilidad estoy hablando de laptop, celulares, por eso mi propuesta es que los gobiernos no hablen mucho, sino que lo hagan, que en verdad se preocupan por la educación, particularmente yo sería de la idea de que por favor le faciliten a todos los estudiantes de colegios, al menos estatales, en la que se facilite su laptop, su laptop con datos, con Internet y con todo, eso es hablar de una educación de verdad, estar bien.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E1: ¿De qué manera individual?, profesora, mire le vuelvo a repetir, yo, no tengo ninguna posibilidad, de ver de manera individual, mi salud, producto de mi vocación, de mi pasión, de ninguna manera, definitivamente, yo, soy consciente que me voy a enfermar, pero por ser profesor, por dictar, por estar con mi chico, por ser mi pasión, de ninguna manera, profesora, no lo veo así. Bien. ¿Entonces, se podría decir de qué, Usted, está, ¿bien? no, ¿en su salud y también frente a su desempeño laboral, en estos tiempos de la virtualidad? Efectivamente, profesora, no sé si usted, me nota, estoy contento con mis ojos, brillosos de alegría; pero si

Usted, me preguntaría ¿qué le gustaría más?, ¿hacer las clases remoto o sea virtual o físico? Yo sí le diría, en verdad se lo digo, no hay como físico. El segundo plano lo pasaría el zoom.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E1: De manera grupal, el caso mío, profesora, lo práctico, como lo como lo vuelvo a repetir, me parece semanalmente, aparte de que trabajo con la plataforma aprende en casa, siempre le digo a los chiquitos, trabajemos en la motivación y eso lo trabajamos lógicamente en grupo y lo y lo reincidimos siempre lo repito una vez más, lo hacemos semanal, y me gustaría, y en todo caso lo invitó a profesora para que seas parte de una de las clases para que vean los chiquitos como de manera grupal y muy alegre desarrollan.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E1: Profesora, a ver, que creo que ahí, esa pregunta es similar a la que ya me formuló denantes, lo vuelvo a repetir, por profesora, disculpe que sea de repente demasiado cargoso, lo dije denantes, pero solo con respecto a mi salud, siendo consciente de ninguna manera, pues, yo, soy feliz de ser profesor, o sea, no considere enfermarme por ser profesor y menos en estos tiempos de pandemia, con la tecnología, a mi lado y con los chicos, a mi lado no tengo, ni debo imaginarme que me voy a enfermar de algo, no.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E1: Profesora, lamentablemente, la institución educativa, ósea, dentro de mi labor, como docente, mi institución educativa, ja, ja, ja, disculpe, que sea de repente poquito malo, pero yo, les aseguro, que no les importa, no les interesa, porque, no les interesa el gobierno, tampoco menos. tanto así, creo que todos somos conscientes, la pandemia, prácticamente a desenmascarar la salud, como esta en el país. Y viendo eso, no más, es una pena decirlo, si, ni, el gobierno está preocupado, por nosotros, menos va a estar preocupada, la institución, profesora. Y en todo caso, si tengo que enfermarme, no va a ser, como lo vuelvo a repetir, por ser docente, por ser profesor, me voy a tener que enfermar, pero, por otra cosa. Y

de repente puede ser por ejemplo por la edad, ¿no? Porque uno poco a poco se va acabando.

Nosotros, sí, de repente algún colega, se enferma, inclusive posiblemente haya pasado también en el caso de Ustedes en su institución educativa, ha habido docentes que lamentablemente, no solo se han enfermado, sino que han fallecido. Nosotros de qué manera, lógicamente, nos juntamos, o nos preocupamos, por ellos, prácticamente colaborando, con un apoyo económico y ciframos por ejemplo una cantidad. Y todos obligatoriamente, moralmente, cumplimos, a fin de apoyar a ese colega, más no hay otra cosa, colega. Gracias.

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Claudia Elizabeth Quispe La Cotera

Código:

UGEL: 06

Fecha de entrevista: 21/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E2: La ansiedad, es, para mí. El desequilibrio del comportamiento normal que podemos tener ante las reacciones de la vida. Pienso que es eso, en un actuar, que a veces este, nos desestabiliza, normalmente en las actividades.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E2: Lo contrario. Claro. .

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E2: Es la situación que estamos viviendo actualmente, no se pueden comparar con todas las experiencias, anteriormente vividas. Estoy respondiendo en base a esta situación que vivimos. En esto, es totalmente, diferente porque uno, sí puede sentir angustias, en otros casos no, pero esta es, es algo muy diferente. Observar, que la gente, se mueren, la familia, tu entorno, los padres, la familia de tus estudiantes, jóvenes, pues sí, que se van, de un día para otro de la forma es, sumamente desesperante, por no poder, este, no estar en nuestras manos; para poder apoyar, es, algo desesperante, es terrible, que, yo he sentido, que me ha afectado, mentalmente, si, ha variado mis emociones, me tiene, a la alerta, siempre, ¿no?.

De tanto conocimiento que hay en el mundo, de tanto avance que hay en el mundo, pero este minúsculo enemigo, aparentemente tan insignificante, no hemos podido tener una respuesta rápida. En fin, a mí ha demostrado que somos vulnerables.

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E2: ¡Oh!, creo que toda persona, en algún determinado momento se deprime, o sea, que se siente, que es, no sentirse con ganas de hacer las cosas, ¿no? Con esa luz que uno amanece, cada día; pero, vuelvo a recalcar, que esta situación. Yo, me veo a mí y a veces, no me he reconocido, porque yo, normalmente soy alegre, chistosa; pero, esta situación, me ha marcado, tremendamente, y a veces, ni a veces, es muchas veces, me he sentido, sin ganas de hacer nada. Incluso ahora, por ejemplo, me emociono porque, hum, mentira, que me han pasado cosas, me ha pasado, cosas tremendas; pero, este, he aprendido, que tengo que seguir más, yo, no me reconozco a veces y me digo ¿qué paso? Pero sí, es no sentir ganas de hacer. Pero el amor que uno le tiene a la gente que le rodea y le tengo fe a Dios, no sé, si, eso calce en su investigación, pero, yo, estoy completamente que existe un Dios y que me ha dado la fuerza que necesitaba; para afrontar; porque mi familia, si ha sufrido, las consecuencias, tremendas, bueno, yo, creo en Dios.

Y me he vuelto otra vez, para mí la depresión es no sentir las ganas de no hacer nada, sí, sí; pero he sentido que tengo que hacerlo, le doy la potestad a Dios, que me ha dado la fuerza, la fortaleza de seguir, me he levantado otra vez, y lo relaciono con mis estudiantes, lo relaciono con mis colegas, pero va mucho con mis estudiantes, porque también, yo creo que la emoción mental de ellos, también, sí, yo de adulta, imagínese ellos. Yo creo por eso, ahí va la respuesta a esto, de los estudiantes, ante esta situación, tampoco ha sido un rendimiento, como uno quiere, como uno anhela, como debería ser, pero tiene pues, sus consecuencias en el aspecto emocional mental, si no está bien la mente, imagínate. Nos han enseñado antiguamente, mente sana, cuerpo sano, eso es una verdad que lo queramos ver es diferente, las dos cosas no andan separadas, están, son una, para mí, que leí un poco, a veces no se toma en cuenta esas cosas; pero es bueno, la depresión y, el miedo es parte del hombre sino, imagínate, que no, hubiera logrado el hombre, el miedo es para sobrevivir, ¿no?

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E2: Yo, creo que es positivo, creo que ni positivo sino es una necesidad del hombre, es un ser social y necesita compartir, si nos apartamos, imagínate, vamos centrándonos en los problemas, en cambio, cuando compartimos es, como un desahogo, ¿no? es, como quitarte, todas esas penurias, tristezas, que tienes, cuando compartes es como que descargas es, es importante, una palabra bien dicha y con amor es válido, me ha sucedido también, a veces este unas veces, una sola palabra y en el momento indicado, ¿no? me ha levantado, para mí es imprescindible que el hombre tenga contacto con la otra persona, para estabilizarse.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E2: No, es, sí, es básico, imagínate, no, la familia ¡ay! es, la familia es agua, para mí; si no hay amor no hay vida y si no tengo familia, imagínese; tanto en el aspecto que ellos nos ayudan emocionalmente y nosotros también, es muy importante, un abrazo, un beso, un ayudar, cuando ellos, nos necesitan o viceversa, es importante, va a repercutir tremendamente en nuestra labor en la vida familiar, si todos se ayudan, todos se comprometen, enfrentar esta situación, que lo estoy viviendo, pienso que si mis hermanos, no hubiesen estado. ¿eh? pienso que no, hubiese podido enfrentar, lo que hemos vivido. En cambio, he sentido el apoyo de mis hermanos, de mis sobrinos, incluso, de gente que no, que no tenía contacto de repente tan directo conmigo, pero cuando descubrieron que estaban viviendo una experiencia ingrata, se unieron, me llamaron, me ayudaron y estoy eternamente agradecida, me ayudo. Sí, sí, definitivamente y eso repercute también en el trabajo, porque muchas veces no quise. ¿No tenía ganas, de hacerlo? ¿no? Entonces, cuando vi reacción. ¡Wao! dije: si, me están ayudando, puedo hacerlo, puedo hacerlo, nunca, nunca falle mi labor de docente, que tuve muchas, para no hacerlo, pero nunca, nunca, nunca falle en mis actividades, en mi trabajo, no hubo uso que no respondí, porque sabía que los chicos estaban esperando, fue, gracias por el apoyo de mi familia.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E2: Es cierto, todo, vuelvo a repetir el hombre, es un ser social, no puede estar sin compartir, tanto sus experiencias, como conocimientos, como su visión. En el

aspecto laboral ante esta situación, sumamente, es un desafío, particularmente pienso que todos se deben de unir para hacer un buen trabajo, dejar el individualismo, el punto débil, creo yo, humildemente, que, es el ego en creer que todo lo podemos o superior, con esta experiencia de la vida creo que todo debe dejar el individualismo, aquí no se trata de más o menos, se trata de unificar, compartir y buscar la mejor manera de poder llegar a los estudiantes, porque al final, no está con nosotros, al final ellos tiene que hacerlo solos, si no se está habituado, se están dando los pequeños pasitos; para mejorar el trabajo; nuestra labor es una profesión, yo, no sé si sería la más difícil o una de las partes más fácil. Nuestra labor es; porque nosotros podemos saber mucho y si no podemos llegar a nuestra base del trabajo que tenemos; entonces, es muy importante deberás el trabajo, la relación humana que pueda haber entre todos los docentes. que a veces por el ego creo no se puede compenetrar.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E2: No se efectuó y no hubo respuesta.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E2: Bueno, me he exigido a mí, número uno, de reconocer, no soy de la generación actual, pero me ha sido a mí una necesidad de tener que meterme a este mundo, pero que a mí particularmente, voy a ser bien sincera, no lo manejo muy bien. A mí me gusta verme la jugada, trabajarlo de frente, si mirando, hablando, interactuando, observando; pero bueno, pues he tenido el número uno que aprender, no domino todo, pero al menos ahora ya, por ejemplo, antes que ni conocía el formulario, ahora soy yo, soy la que prepara los formularios, yo, soy la preparo la ficha de comprensión lectora, antes yo, no lo hacía, yo, soy la que la encargada, ¿no?, yo soy la que hago todo ese proceso y bueno, he tenido que aprender a manejar un poco más el WhatsApp, el Facebook. Ya, bueno, ciertas herramientas, preparo eso, para poder llegar al estudiante, pero no solo eso, porque he tenido que adecuar lo que nos presentan en "Aprendo en casa" porque pienso que se le quiere mucho al estudiante, en ese sentido porque cada uno es una realidad, ¿no? entonces este he tenido que adecuarlo, no solamente eso, sino viendo la realidad, he tenido que crear, nuevas fichas, nuevas estrategias para poder llegar al estudiante para que él

lo tenga, digamos lo tenga más sencillo y que pueda comprender, tengo que preparar ejemplos, algunos videos, también utilizando recursos que hay, en YouTube, he tenido que, aprender a recortarlos, cosas que la verdad yo, no lo sabía, que me parece maravilloso, el día de hoy, yo misma he descubierto. Les doy, este, mis fichas son preparadas, paso por paso, son instructivos, Usted, va hacer esto, le doy ejemplos, no solamente les digo has esto o tal como le pido seguir las instrucciones, tal les muestro, leyendo y observa porque no está con su profesora que le pueda decir, que le puede repetir, ¿no? sí, sí, y he tenido estudiante de que ha elaborado, bonitos productos, yo quisiera que sea todo, pero no, no son todos.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E2: He tenido como de repente, ahí estaba. He tenido que, digamos yo quisiera que, cien, por cierto, he tenido alumnos que sí han estado permanentemente actividad, porque también tenemos un sector que no está. Aquel esta permanentemente en las interacciones, aquel alumno que lee ficha minuciosamente, he tenido los resultados, que me he propuesto de los trabajitos que ellos han enviado no, entonces para mí la trasnochada porque dejarán materiales, toma tiempo, no es que tú abres, los ojos, ya está, se sentía satisfacción decía al final veía un trabajo. ¡guau!, lo logré, pero otros intermedios, pero bueno, avanzaron de lo que estaba, avanzaron, entonces es esa una satisfacción pero no todos, eso es mi frustración, no lograr, todo, pero tú quieres un todo; pero bueno no se trata de lo que tú quieras sino también de verla la realidad. Y la realidad es que no todos no tienen la posibilidad, no todos tiene una familia, que lo puede apoyar la situación económica, no se puede borrar esas cosas, aunque muchos digan no, pero eso no tienes, no, no, tiene que ver pero los ayudo a todos siempre apoyándolos

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E2: Bueno, pues se trata, debo decirte que me hubiese gustado a mí, me hubiese gustado formar un equipo, estoy hablando de este año porque siempre lo bueno que se varia, me hubiese gustado en este año por el reto mucho más que sea presentado me hubiese gustado compenetrar, relacionarme mucho mejor, no, pero no sé, la vida a mi, no sé acepto el desafío ha sido muy complicado porque no

encontré un equipo que se integren al trabajo creo que se dejaron llevar mucho más por el ego, ese es un punto débil, verdad que es un momento difícil, aparte de todo lo que ha estado, pero, ha sido para mí particularmente muy difícil porque el hecho de no compenetrarte, el hecho de no compartir el hecho de esa entrega que se necesita realizar en este trabajo de todos ha hecho que yo siento particularmente en mi me ha descansado tremendamente porque tengo que asumirlo y tengo que asumir para salir al frente porque hacíamos un trabajo de equipo y ese trabajo de equipo había que presentarlo y de eso se alimentan los otros profesores. Lo dividimos así. ¿Entonces? al tener un equipo, por ejemplo, que yo tenía que entregar ese trabajo el jueves o el viernes para que ya los colegas estén preparándose, ¿no? sobre la ficha que vamos a trabajar, los encargados me llamaron domingo. 7 la noche de la noche. Y eso que yo los llamaba, llamaba entonces sería la complicado y yo no puedo esperar hasta el domingo. No tenía que hacerlo. ¿Entonces, me ha afectado tremendamente? porque no sabía que a veces ya no, no, no podía, no dormía porque tenía que cumplir porque hay un equipo que está esperando tú. No es que digas no, es que tú respondas, oye no, pues que no vino él, no vino el otro, no me no me llamo, no me contestó, eso no cabe, hay una responsabilidad, tienes que entregar porque de eso se alimentan los otros colegas, entiendes, en base a eso se va trabajando para mejoras del estudiante. Pero vuelvo a recalcar, ego y sus propios problemas, pero. no hacían nada, ayudaban en recargue y no he dormido muy bien, no, no me gustó este equipo con el respeto que se merece, pero no, ha sido bastante desgastante cuando no hay unidad de trabajo. Pienso que casi cada uno coloca su granito de arena, uno más uno va sumando dos, y dos más tres, en el problema fue que incluso yo les abrí el camino, colega. Y que, a ti, te llamen un domingo a las 7:00 pm, a las 8 de la noche, hacer un el trabajo que tenía que hacerlo. Yo, particularmente no, me parece, luego tengo que hacerlo, en el momento indicado, porque de pronto mi vida familiar, también, francamente, al final todo el año me la pase así.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E2: Ah, bueno. Sí, sí, sí, no, lo mío, lo particular, es lo mío, no puedo. esto con los estudiantes, no por aquí, qué por allá, no, no, siempre adelante, siempre con mente

positiva, siempre levantando los ánimos a los estudiantes a veces se han decaído, a veces me han dicho cosas, que no, no tenían ganas, que le duele la cabeza, que me siento mal, entonces nunca de mi labio, ha salido algo ¡qué por aquí! a ver ¿Por qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, bueno, cálmate, descansa, primero es la salud siempre con alguna palabra, frase, animando eso sí, jamás vida personal, nada de esas cosas, mis alumnos siempre, animado. Y tratando de estar bien, porque al final, cuando yo me encontraba con ellos me relajaba, porque hacen cosas, dicen cosas, ha sido una terapia también para mí el estar con ellos.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E2: Bueno he de compartir, que, a mí, me encanta hacer el deporte a mí, toda mi vida he hecho deporte, no es por esta situación, y vi esto, esto considero que es básico, que toda persona debe practicar deporte, no por el 90, 60, jamás, nunca tuve esa mira, yo lo que siempre fue que, a mí, me relajaba, me expulsaba energía negativa y me volvía otra y volví a empezar, siempre con ánimo, con alegría. Yo, siempre lo he practicado, al inicio de esta situación, igual, con toda esa angustia que me sucedió, porque sí, me sucedió, comencé a hacer deporte de esa manera podría desfogar, expulsan esa energía negativa; pero éste, estaba, como que avanzando, muy bien. Pero ahora estos últimos días me han pasado tantas cosas que, de verdad, no lo he podido hacer deporte, pero lo voy a retomar porque, gracias a Dios, me está pasando y el deporte es básico, para mí el deporte básico es esencial.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E2: Pienso que se debe compartir, no se, experiencias, anécdotas; pero sobre todo, ser sincero, la sinceridad pienso que, compartir nuestras experiencias de aprendizaje y nuestras metodologías, ¿no? pero ser sinceros y no ser egoísta. Siendo egoísta, no se gana nada, siendo egoísta que has descubierto el mundo este, oye, lo debo guardar para mí. Yo pienso que compartir las experiencias de nuestro trabajo haríamos mucho mejor, porque cada uno tiene un mundo de conocimiento, de experiencia, entonces se suma, pues, yo lo veo, así, para mí es jugar, si comparto para mí jugar, yo juego, entonces, cuando alguien juega con. Conmigo, yo doy ideas y la otra, y entonces al final suele ser divertido, pero cuando

existen egoísmo, que yo más, que tú, menos. Y entonces se lo guardan y siempre están esperando que tú, nada más; pero yo pienso que se debe compartir y sí jugamos nos yo, divertimos, el hecho de tener edad, edad no significa que no juguemos a mí me gusta jugar.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E2: No creo que voy a aprender mucho más el manejo de esa tecnología, pero así mismo asimismo, debería de organizarme bien en los tiempos porque el estar tanto tiempo pegada a esto, siento que me está afectando, también, en relación a mi visión, creo incluso a mi cerebro, porque no es tanto metida en esto, tratando de revisar, de armar cosas, porque es interesante en realidad, pero creo que de verdad está bien debo establecer mis tiempos porque pasando las 7 o 8, yo creo que ya no debo trabajar en esto porque siento que me quita la facilidad de dormir, que no capto bien y me demoro y yo, me decía porque, le estaba echando la culpa al estrés y leía un artículo que decía, que el hecho de estar permanentemente trabajando con esto con la laptop el celular, todas esas cosas pasadas de las 7:00 pm, altera tu sueño entonces aquí yo he podido descubrir que es eso, yo quiero aprender, yo aprender cosas que me ayuden, pero debo organizar mis tiempo, yo sé que uno quiere hacer lograr sus objetivos, pero también tengo que ver la realidad y no me puedo estar afectando, también estar afectando nuestras neuronas, ¿no? Ahí que incluso leí que hasta se mueren nuestras neuronas porque está el hecho de no dormir, es más importante que comer y me impresionó el hecho, que es más importante, dormir es más importante que comer, imagínate, yo, antes tenía otro concepto. Yo pienso que es eso, primero uno es bueno aprender nuevas cosas, pero también establecer los horarios para que no afecte mi aspecto de mi cerebro, como ver el aspecto de no dormir, mi salud; si estoy mal, si está mal mi cerebro no está bien mi estado emocional, no voy a rendir el 100%. Antes yo dormía bien.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E2: Bueno, con toda sinceridad, yo observo a la parte directiva, yo podría decir que, hacen documentación en relación con para que venga la UGEL, la psicóloga, el especialista para que hable de nuestra salud, una cosa es hablar y otra cosa es hacer. Yo, veo que se nos exige demasiado, que eso nos está tratando, o sea, una

cosa es que te traigan a un especialista para decir que cumplen, que estoy haciendo algo por mi personal, cuando por la otra cara, se recargan de trabajo, ya no tenemos un horario de familia, entonces que a través de estos medios del Whatsapp, en cualquier hora te manda cualquier actividad, no sé qué, no sé cuánto, la actividad no sé, qué, por aquí, que, por allá, entonces es mucho el recargo de trabajo, entonces siento yo, que no se aplica ese cuidado, que se debía detener a personal, es estresante, yo, hablo con maestra de la institución, que tengo, hay cosas rescatables, pero en el aspecto si vienen, pero ¿de qué vale? sí te recargan mucho, mucho trabajo, no hay dosificación, hay repeticiones de trabajo, no se respetan los horarios, el horario, no se respetan, así para ingresar y para para salir, sí, pero exige, te dejan el zoom a ver y entonces te exigen más, y más, entonces todo eso hace que andemos estresado, no siento que ellos realmente se preocupen por la salud mental de su personal de hay una excusa el estudiante, el estudiante, nos trata como si fuera que fuera presencial, no es cierto, no eso, nuestro horario está bien rígido según, como si fuera presencial, no es así, se hace el proyecto, sale todos los proyectos como si fueran. Y por eso también que siento que los hasta los estudiantes, se han estresado y abandona a ver, que se sienta ahí por 3 horas todos los días y saca la cuenta cada área son más de 10, doble trabajo a la semana cuanto más actividad y mirando en un celular chiquitito, porque ellos no tienen laptop, entonces yo pienso, yo siento que no hay en realidad no se han preocupado por nuestra salud, que si mandan a llamar sí. Gracias

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Lucila Raquel Castillo Castillo

Código:

UGEL: 04

Fecha de entrevista:21/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E3: La ansiedad en los maestros viene a ser una respuesta emocional producto justamente de lo que uno pues va a nivel cognitivo, recordemos que todo inicia a partir de nuestros pensamientos. Y estos pensamientos, pues muchas veces, en

esta etapa de la virtualidad han generado, que pueda haber, algunas ideas, no, de que quizás no, se va a poder con todo esto, de repente tener que afrontar una situación nueva, ¿no? el tema de poder manejar las herramientas virtuales han sido uno de los, vamos a decir estímulos, que han generado de que quizás esta ansiedad pueda incrementarse, entonces viene a ser realmente la ansiedad una respuesta emocional, pero que ya genera un malestar, no, el cual no permite que uno pueda sentirse, inclusive, pues tranquilo, pueda sentirse de repente de manera gratificante como antes se sentían o ansiedad que está llevando a que muchas veces se produjo una somatización en el cuerpo. Y puedan darse algunos cambios físicos, algunos signos o alguna sintomatología como: dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, de repente, pérdida el interés que antes teníamos por las actividades que les generaba mucha satisfacción. Hemos visto también algunos casos en los cuales, el tema tan solo de pensar en redactar, quizás algún informe o tener que, quizás recibir constantemente una carga de mensajes no, producto de esta virtualidad ha generado ahí dolores de cabeza, ¿no? Entonces esta ansiedad en esos tiempos se ha disparado muchísimo, ya que también los maestros han tenido que, ahora a convertir su ambiente familiar, no en una sala, vamos a decir así donde tienen que impartir esta educación, aprendizaje, distancia y poder también convivir con su familia, ¿no? atender la problemática de los niños adolescentes y también a los padres, ¿no? ¿Entonces estamos hablando de un maestro que ha tenido que utilizar, mucho de su empatía y muchas veces esta empatía, pues a uno, la jala, la lleva no hacía algo más personal, por eso es que, esta ansiedad pienso en los maestros? Ahí se ha incrementado, muchas veces trayendo algunos cambios, ¿no? inclusive trastornos.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E3: Tenemos el estrés y el distress no haber como para poder entender el distress tenemos que hablar un poco también del estrés, no digamos que en la vida siempre vamos a tener momentos en los cuales, pues van a haber situaciones nuevas y que esas situaciones nuevas no o que de repente representa un desafío, no a todo lo desconocido, van a abordar en mi cuerpo mis pensamientos, mis emociones y mi conducta. ¿Algún cambio no? Entonces, hasta ahí todo bien. Pero cuando de repente ya una situación nueva genera que yo me paralice, inclusive puede haber un quiebre emocional, no por decirlo así, estamos hablando ya de un distress no,

un distress vendría a ser una sobrecarga de estímulos, ¿no? que van a generar en mí respuestas negativas, en mi pensamiento, de repente eso va a generar que yo no quiera asistir, quizás esa clase no quiera hacer de repente, participantes de una reunión de equipo de trabajo. ¿No?, porque ya tengo un distress, ¿no? ¿Pueden generar ese distress, también que yo dejé mis planes, mis metas, piense que no puedo seguir adelante, ¿no? Entonces el distress vendría a ser como. Este estrés, pero, que genera que la persona se paralice, no, que genera pensamientos no gratificantes y que afecta, sí de manera directa a nuestra salud mental, ya que hay una suerte de sensación de no poder de repente por ahí seguir, ¿no? Muchas veces estas distress, es conocido como este estrés que nos genera, como lo había mencionado al inicio, esa somatización, no que hace que todas estas emociones se cristalizan la manera adecuada en nuestro cuerpo.

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E3: Bueno, a ver, angustia, también la vamos a sentir más en estos tiempos de pandemia de educación a distancia, es, una intranquilidad, es esa la angustia, una intranquilidad, hacia algo que nos está constantemente rondando en la cabeza. Por ejemplo, lo que nos ha causado angustia, ese sentimiento o estado más que todo, no de intranquilidad, inquietud, bien, quien te puede estar también por un tema de amenazas, no hacia nuestra salud, entonces, en estos tiempos nos hemos visto amenazados porque hemos visto casos cercanos de pérdida de familiares, de colegas de trabajo, de familias, de estudiantes. Entonces, el hecho de pensar que podemos tener y de repente por ahí, también no pasar por esta situación no sea generada esta este estado de intranquilidad. El hecho de pensar que de repente alguna persona muy querida puede pasar por esto también. Y entonces esto nos va a generar este estado y hasta cierto punto, yo creo que es normal y natural que lo estemos experimentando porque nos ha tocado una situación muy distinta, con mucho dolor, ¿no? Entonces en los maestros, yo, creo que este estado de angustia se puede intensificar, porque, estamos hablando que están frente de un aula, no como yo, siempre lo digo, uno tiene una familia en la casa, pero cuando es maestro uno tiene una familia que son sus estudiantes y muchos de ellos, pues en las clases, de repente, en alguna tutoría personalizada te cuenta, ¿no? Y te trasladan esta problemática y uno sigue sintiendo mucho más este tipo de padecimientos, ¿no?

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E3: Bueno, la depresión es un trastorno, un trastorno de salud mental ya está definido por la Organización Mundial de la Salud, no, acá hay una pérdida persistente, tiene niveles, no depresión, leve, moderada, grave. Sin embargo, esta pérdida de intereses por esas actividades, no, que normalmente nos agradaban, lo que puede marcar significativamente nuestra vida, no alterar nuestro ritmo de vida, hay de repente presencia de pensamientos negativos hacia el futuro, eso también va acompañado muchas veces, pues de desganos de cambio emocional, de pensamientos, quizás hacia el suicidio, vamos a decirlo así, llanto, persistente muchas personas, no, quieren salir de su casa, de su habitación, ¿no? Entonces, esta depresión está generando más que devora en estos tiempos para los maestros, vinculándolo así no el producto, a veces de una frustración, ¿no? que no se logra manejar, ¿no?

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E3: Las relaciones personales, forman parte de todo este conglomerado interpersonal que tengo hacia los demás, ¿no? Entonces viene a ser un factor protector, realmente el poder contarle a otra persona en lo que me pasa así no me vaya a dar la solución. Y hablarlo y saberme que soy escuchada, y saber que de repente la otra persona está empatizando conmigo ayuda a que, esa sensación o esa percepción desagradable o de repente de sobrecarga que puedo tener, empieza alivianarse, no va a desaparecer, pero si va a generar un efecto de disminución que puede permitirme a mí darme cuenta de que tengo alternativas. Por eso es por lo que estas relaciones interpersonales como lo he mencionado son, como ya lo había mencionado, un recurso de factor protector ya por eso ahora, pues están generando todo este tema de actividades socioemocionales donde se busca que los maestros puedan mirarse, reírse, hablar de algún tema en común, contar las anécdotas, entonces todo esto tiene buenos resultados, va contrarrestando novel justamente estas respuestas emocionales, como la ansiedad o trastornos mentales como la depresión. ¿No? Entonces, ahí favorecemos un poco estas hormonas naturales, no como la de dopamina inclusive no. Muchísimas gracias a ver.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E3: las relaciones familiares de los docentes, son muy importantes en la vida de uno y de nuestros familiares porque son parte de nosotros y nos ayudan a superar nuestras dificultades dentro de la convivencia.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E3: El equipo de trabajo a nivel, institucional es importante que pueda justamente tener una cohesión, ¿no? para que se pueda de esta manera abordar algunas situaciones de conflicto que puedan pasar dentro del trabajo, no en esta virtualidad, hay mucha cantidad de información que hay que presentar. Proyectos, planificaciones, actividades que se han tenido que adaptar y una persona sola no la va a poder realizar, tiene que trabajar en equipo, por eso es importante que estas relaciones interpersonales, pueda darse a partir de una confianza, no que pueda existir un conocimiento de los integrantes del grupo, no, ahora también es importante que las personas que forman parte de este equipo pues ser de trabajo, puedan practicar algunos valores, ¿no? Como la responsabilidad, el respeto, pero también que haya un conocimiento, una conciencia emocional acerca de cómo soy, cómo me relaciono con los demás, como suele ser, de repente mi forma de responder ante las situaciones, quizás que no me van bien no. ¿Cómo le hago saber a la otra persona que llegó que debe mejorar? ¿Cómo de repente puedo hacer para que la otra persona entienda que quizás yo, necesito una pausa? ¿no? ¿Qué de repente debemos darnos un momento porque quizás, ¿eh? En ese momento no estamos muy predispuestos para responder, por eso es por lo que las relaciones interpersonales son básicas, en este momento, ya que van a sumar a que esa meta puede resolverse, ¿puede llegarse o de repente se van a poner? No hay que trabajar mucho en ese en ese sentido.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E3: Bueno, las relaciones sociales, no se dan tan sólo con los compañeros de trabajo, se pueden dar también con los padres de familia, con los mismos estudiantes, con los con las personas de repente también que están dentro de la Comunidad ¿no? tenemos ahí nuestros aliados estratégicos, que siempre nos van apoyando y para hablar de las relaciones sociales es parte también de las relaciones interpersonales, es decir, esas habilidades que cada persona tiene no

para poder comunicarse, para tener iniciativa, para poder de repente por ahí y ser creativo en la solución de algunos problemas, entonces, las habilidades sociales, todas estas relaciones sociales también nos van a favorecer sin duda alguna, para que nosotros podamos primero, de repente, recurrir a otra persona para pedir ayuda, no darnos cuenta que no estamos solos, que podemos siempre buscar a alguien o voltear a ver, quizás por ahí alguna otra segunda opinión, no. entonces estas relaciones sociales también algunas oportunidades nos pueden distraer un poco, en el buen sentido, distraer porque nos alivian quizás de alguna tensión que podamos tener, no por eso es que, esto va a traer yo también. aunado a la primera, a la pregunta anterior, no a veces el tema de compartir alguna dinámica del grupo, reírnos, contar anécdotas, volvernos de repente a encontrar, como hemos estado haciendo ahora con esto de la "promo, vuelve" vernos otra vez, a veces sin decir alguna palabra, tan sólo con mirarnos y de repente darnos cuenta que tenemos un punto en común, como en la escuela y los estudiantes puede activar mucho más nuestro sistema inmunológico, no porque traen recuerdos positivos y agradables.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E3: Bueno nosotros utilizamos mucho el trabajo, por ejemplo, de la convivencia, no, que es el área donde yo me desempeño. Creemos que las relaciones interpersonales, no van a ir, pues eh, solas van de la mano con lo que sienten los demás integrantes de la comunidad educativa y es importante siempre tener claro en nuestras normas de convivencia con lo que son nuestros acuerdos que han sido elaborados de manera consensuada por toda la comunidad educativa, no para poder también tener un límite, ¿no? Y de repente, también reflexionar acerca de nuestras conductas, de nuestras respuestas a fin de poder seguir manteniendo una convivencia armoniosa, sano, en este caso con los docentes, directivos, auxiliares, personal administrativo, no, eso también está de la mano ligado a los padres de familia, nuestros estudiantes, sobre todo el buen trato. El buen trato es algo que nosotros, dentro de nuestra metodología de trabajo, apunta no, siempre el tema de poder, por ejemplo, fortalecer, la salud mental a través de prácticas de autocuidado, esto favorece un buen trato. Esto favorece también a inclusive no acercarnos a la resiliencia, ¿no?, buscamos que podamos brindar también soporte socioemocional a la comunidad educativa, ante un tema. De repente, por ahí que esté pasando de

una situación de duelo. estamos hablando también acerca de algún problema o respuesta emocional de la que usted me ha estado preguntando? ¿No? sobre ansiedad, angustia, de repente, estamos hablando también de atender, no algunas situaciones de violencia, pero sobre todo la prevención de situaciones de violencia y sobre todo poder incorporar actividades no actividades que puedan ayudarnos a fortalecer justamente el área emocional, por eso es que tenemos un programa de soporte emocional virtual que siempre lo hacemos, ¿no? Todos los días lo enviamos las escuelas para que puedan tener ahí algunos recursos, no hay en nuestros talleres qué hacemos con los maestros, colegios focalizados tenemos también charlas, no sea tarde del todo un tema preventivo que se enfoca al bienestar emocional, no y salud mental.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E3: Claro, la didáctica que viene a ser la metodología, no, las estrategias que utilizamos, siempre tratamos de que sea práctica, ¿no? sin embargo, no se puede alejar mucho tampoco de dar, quizás alguna base teórica o alguna recomendación, donde se vea que estas definiciones o características o donde nos basamos en el marco teórico siempre no se puede uno desprender de ellos, en este tiempo de virtualidad, los psicólogos, los profesionales, también a nivel, pues de Psicología, hablando así hemos tenido que también adaptarnos, ¿no? a esta nueva virtualidad que buscar técnicas y estrategias que nos permitan, a pesar de no estar cerca de la persona como lo hacíamos antes, que nos miráramos quizás a la cara, ¿no? Ahora buscar algunas estrategias que puedan captar la atención de los participantes no y también que tengan ese mismo efecto, no la reflexión, la sensibilización hemos tenido que también por ahí usar mucho la creatividad. ¿Yo creo que esa didáctica tenido que incrementarse en la parte de la creatividad en un cien, por ciento, no, y hemos tenido que también innovar, no? porque bueno antes había una presencia vida de la orientación era cara a cara pero ahora es a través de una pantalla no entonces también tenemos que inclusive agudizar mucho más nuestros sentidos no nuestra empatía nuestro escucha activa nuestras actividades se ha tenido que, vuelvo a decir mucho más para poder llegar, para poder entender a esa otra persona, ¿no?

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E3: Bueno, la relación de pares, que entiendo que lo está vinculando a un trabajo en equipo entre maestros, verdad, bueno, ya cuando hay dos personas implicadas en un trabajo en equipo, donde hay un producto que tienen que presentar esas 2 personas, pues tienen un punto de partida, ¿no? entonces de ahí es que se genera todo, la idea es que puedan, están las personas que trabajan justamente el equipo, puedan coincidir en horarios en tiempos y que a partir de eso pueden organizarse no para poder sacar adelante ese trabajo. El trabajo en equipo, a mí particularmente, me parece bastante fructífero, porque ayuda a que las personas se conozcan también un poco más y puedan también ver como quizás sus habilidades combinadas con las habilidades de su compañero, de su partner, como decimos pueden traer mejores resultados, ¿no? y a veces también el trabajo de equipo uno se da cuenta de que salen muchas más ideas innovadoras. ¿No? Yo creo que el trabajo en donde padres favorecen mucho, no a una construcción del otro para conocernos, vamos a llegar un momento que está pandemia va a tener que cesar, vamos a volver solamente a la presencialidad y ahí vamos a tener muchas anécdotas, no vamos a tener muchas esta historia de repente múltiples que contar en el trabajo en equipo, no, yo creo que es muy importante y valioso no perder ese trabajo en equipo..

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E3: Bueno los estudiantes realmente están los que están en la promo vuelve bastante contentos de poder volver a ver con sus compañeros, no. ellos y sus familias han confiado. Siguen confiando porque el Colegio lo está haciendo de esta manera, he tenido todo el cuidado dentro de los protocolos que son importantes para. mantener esa seguridad también en la parte emocional. Esto yo creo que les ha generado emociones muy agradables, no mucho después de casi dos años se han vuelto a ver y muchos se han dado cuenta porque ya no son los mismos de antes, físicamente hablando algunos han crecido, otros les ha crecido el cabello. ¿Y esto realmente les ha gustado mucho a los chicos ¿No han venido con muchas ganas de hablar entre ellos, inclusive no de contarse tantas cosas, quizás ¿no? Y la respuesta a eso ha sido que la meta que se había pensado se ha cumplido o no

y ha habido un incremento de participación. Y ver a otra persona sonreír, ver que tu trabajo, lo que les brindase los demás genera respuestas positivas, cambios para bien que hace que uno puede sentirse reconfortado, ¿No? es como que sin necesidad de tomar alguna vitamina E física, no con una pastilla o un tónico, algo así como que tú tomas una vitamina emocional que refuerza también su sistema inmunológico, hace que te des cuenta que lo que estás haciendo va en el camino, en el camino para seguir ayudando a los demás. No igual, supongo yo lo sienten todos los docentes, no que en algún momento algún estudiante dice, gracias, maestra o maestro porque. Esta palabra que me dijo la usé en práctica, me ayudó, no pensé en lo que me dijo, Recapacite y quiero volver a retomar mis estudios y no los voy a dejar. Entonces esa misma respuesta, pues un docente al darse cuenta de que pudo contribuir un poquito, no en algo que puede haber ayudado a los estudiantes una. Digamos que es también emocional, que todos necesitamos no saber que podemos hacer grandes cosas con una palabra de repente y más con las secciones, no? Claro. Así es prosiguiendo.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E3: A ver, bueno, tener una depresión, ansiedad, en realidad, todos lo podemos padecer. ¿No, nadie está libre de eso, ¿no? es algo que, usted, yo, y los niños inclusive también pueden pasar por un episodio quizás desarrollar algún cuadro. La idea es que nosotros podamos seguir realizando actividades preventivas, no es decir, antes de que se produzca podemos hacer algunas actividades que nos puedan generar recursos para poder volver a la calma cuando sintamos que emocionalmente estamos muy agobiados, no. A veces nosotros recién buscamos el profesional de la salud cuando ya estamos realmente mal, pues no cuando ya estamos, bastante afectado recién dice, no, si necesito ayuda voy a buscarlo, pero en ese momento ya, hay una serie de situaciones que hacen quizás un poquito más complicado, no, salir quizás de ese proceso o el proceso va a ser un poquito más largo, entonces yo siempre digo que no necesitamos estar pasando por alguna situación emocional complicada. no, no, no necesitamos estar pasando por ese momento para poder poner en nuestra vida o tener hábitos saludables adecuados. Por ejemplo, nosotros estamos apuntando mucho a seguir trabajando con la convivencia, pero también la gestión emocional porque va de la mano junto con la

inteligencia emocional. entonces, trabajar mucho estas técnicas de respiración, relajación de los pensamientos positivo, de la reestructuración, a veces algunos pensamientos, nosotros, no, lo vamos a poder solos, somos de la parte de convivencia. Aquí trabajamos con nuestros aliados estratégicos, justamente los psicólogos, el equipo multidisciplinario de las postas del área de salud mental comunitaria, ellos también tienen una labor muy importante, ya que ellos hacen todos esos temas de la terapia en el caso de los psicólogos. ¿No? Y en el caso del urólogo, psiquiatras tiene que ver con toda la farmacoterapia, va unido de la mano, y podemos decir que lo vamos a solucionar, todos nosotros tenemos que trabajar en equipo también.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E3: Bueno, nosotros estamos implementando wibenar no para poder llegar a una mano la cantidad de participantes, no utilizando las plataformas que tenemos dentro del gel, también dentro de las escuelas focalizadas que tenemos haciendo infografías, cartillas que normalmente siempre compartimos, no con las redes educativas tenemos dentro de la escuela también vídeos, dípticos, también nosotros realizamos, pues un boletín de convivencia escolar, donde abordamos temas para justamente en beneficio de la comunidad educativa, de esta manera nosotros trabajamos este tema de la virtualidad, no abordamos temas que los maestros requieren conocer y también requieren tener un recurso aliado para disminuir, justamente no estas respuestas emocionales a veces aborda, no y generan respuestas emocionales que a veces, pues este por ahí llenando a los maestros de situaciones complicadas.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E3: Bueno, a ver, mi saludo detrás de tecnológicas a mí me parece mucho de mucho bien el tema de los ejercicios de pausas activas, por ejemplo, no las cosas sensibles ayudan mucho a veces a la parte visual, no utilizando los sentidos, los ejercicios de estiramiento de relajación muscular de respiración de imaginación guiada, yo creo que eso ayuda mucho a que uno esté dentro de su ambiente donde trabaja puede encontrar también el ambiente donde pueda tener algunos puntos de soporte emocional. Yo, pienso que eso sea, hay que incorporarlo mucho más.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E3: Bueno para la mejora de mi salud emocional, que van ligadas a la salud física lo que yo estoy haciendo, por ejemplo, es respetar mis horarios mis horarios en cuanto a mi limitación, eso es importante, antes no lo estaba haciendo porque quería hacer los ojos, tenerlo todo listo, controlado, pero no se puede tampoco andar así no necesitamos priorizar la alimentación, el dormir también, el sueño de la calidad que tengas eso también va a ayudar a que el día siguiente, pues puedas levantarte con más energía mayor atención, concentración en la parte de Psicología se necesita mucho esa audición en cuanto a los sentidos, no para poder percibir lo que las demás personas quizás por ahí, entre medias, palabras no quieren decir, pero nosotros ahí lo vamos captando, entonces también para la mejora de la salud es importante la actividad física, ¿no? de repente, por ahí alguna actividad que requiera Nobel. el tema de moverse el cantar, por ejemplo, el cantar alguna canción que te llene de energía o escuchar alguna música. estas actividades, que también forma parte de las actividades de autocuidado, que también se lo manifestamos a los docentes, también lo ponemos en práctica los psicólogos no, no está lejano a nosotros los necesitamos también para poder equilibrar no sé mucha presión, al menos no. Muchas gracias.

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Lucia Ana Rodríguez Orellana

Código:

UGEL: DREC - Callao

Fecha de entrevista: 25/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E4: Muy buenas noches. Sí. Bueno, con el apoyo de siempre para ayudar y reforzar lo que es la profesión, lo que son los estudios, ¿no? Sí voy a aportar ese punto, dice desde el punto de vista que me está preguntando ¿qué es la ansiedad para los docentes? Podemos observar, podemos comprender que desde que apareció la pandemia del COVID-19, exactamente en el mes de marzo del año pasado del

2020. Los docentes han ido aumentando su estrés, debido a las clases telemáticas, hay la incertidumbre que ha conllevado la reapertura de los centros educativos, en medio de la pantalla. No estábamos preparados para hacer de manera virtual, los profesores por inercia sabemos que nuestro trato es directo con las personas, con los estudiantes en ese nivel de secundaria entonces era de un momento a otro, una decisión abrupta que deberíamos de vernos a ellos solamente a través de una pantalla, entonces ver no teníamos esa cercanía con el estudiante entonces por ello que los docentes se han sentido ansiosos, se ha conllevado con la apertura de los colegios todos decíamos, incluyéndome, yo decía que va ser, si hay una pandemia, pasara la pandemia y luego trataremos directamente con los estudiantes. Pero no ha sido así, que hemos tenido que llevar ya hasta ahorita lo que es el 2021 ya son 2 años con esa ansiedad. Como docentes que han ido aumentando.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E4: Bueno, entonces con todo lo anterior que estoy mencionando, lo que es el estrés que es la preocupación e incertidumbre, pero es una incertidumbre negativa, el DISTRESS voy a hacer una referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores y entonces, si yo digo no voy a ver a mi alumno, voy a imaginarme no verle ya 2 años, entonces cuál es mi función como docente, me voy cada vez aumentando, pero de manera negativa, de manera que yo también podría ser afectado emocionalmente, ya también me voy a sentir en el plano biológico, entonces ya no voy a hacer esa caminata, esa llegada de mi casa e ir al colegio, me va a aumentar una monotonía en el plano biológico, me va a afectar también plano físico, y en el plano psicológico, con el plano emocional y bueno, se puede consumir el exceso de energía desarrollado, de pronto yo tengo mucho que enseñar, pero no puede enseñar porque al inicio todos mis estudiantes no son tenían un medio tecnológico, para poder comunicarse, esa exageración negativa o exagerada como que me van a estresar, eso es el distress.

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E4: En estos tiempos de pandemia, estamos llegando al estrés, luego seguimos del distress y la angustia es un estado afectivo, pero como una reacción modelo

anterior que estamos explicando, es como una reacción ante un peligro desconocido. No sabemos qué tanto daño nos va a hacer. Esta pandemia, en ese tiempo apenas empezaba, que nos vamos a impresionar. El año pasado, durante la pandemia, veíamos muertos los hospitales rebalsaban, las noticias no se expresaban todo, estábamos angustiados de cómo poder solucionar algo, como reaccionar. Eso es la palabra angustia, no saber qué cosa va aparecer, como vamos a reaccionar, se murió un pariente, se moría un vecino, se morían familia, no sabíamos cómo reaccionar a eso, a eso podemos llamarlo angustia

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E4: Entonces yo mencionaba anteriormente, creo que la angustia es que cosa puedo reaccionar, mientras que yo mentalmente, yo voy a decir que voy a tener un bajo estado de ánimo, voy a tener cosas negativas, voy a tener un sentimiento de tristeza, entonces voy a estar bloqueado, no voy a poder hacer más por mis alumnos, yo misma me echo la culpa, es un caso de depresión, entonces estoy triste porque de pronto se sus padres no tienen trabajo, o se enfermaron o tuvieron algún accidente, entonces la tristeza me viene a mí, me viene mi bajo estado de ánimo, mi tristeza y entonces también me pueden venir lo que es las alteraciones del comportamiento, yo puedo un momento estar bien, otro momento puedo estar triste, empiezo a llorar, y como estoy con este grado concentrado que son mis clases virtuales, bueno de actividad y de pensamientos, están concentrados en eso, que no tengo la opción o el oxígeno de poder relajarme despejarme, pues en eso nomas estoy concentrado, entonces ahí viene lo que es la depresión.

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E4: Lo que favorece es muy importante en ese punto de vista vemos, sí unas dicen las relaciones personales es donde vamos a dialogar, vamos a conversar, vamos a interrelacionar, entonces si nosotros conversamos, despejamos lo que tenemos guardado, si tenemos algo malo, algo negativo, y lo importante es desahogarse, como decían comúnmente, entonces si nosotros tenemos unas buenas relaciones personales, tenemos menor ansiedad o menor depresión, es muy importante tener una buena relación personal, entonces, si yo tengo una buena relación personal, también voy a tener un buen autoestima, voy a tener una buena empatía, entonces

esto es si yo tengo una buena autoestima, buena empatía, entonces estas relaciones son más fiables y con mayor cooperación. Me va a permitir trabajar en equipo, me va a permitir, si no estoy triste, voy a decir a alguien que estoy triste, me va a servir de consuelo y alguien de pronto me va a fortalecer con sus palabras, entonces yo voy a atender, es muy importante, es indispensable tener esa relación personal.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E4: La familia dice, las relaciones familiares, las relaciones familiares son muy importantes, desde que nosotros somos pequeños, por ejemplo, con que los hombres pequeños o un niño le den una sonrisa a su mamá ya lo es todo, entonces igualito, cuando un adolescente, un padre le da su apoyo así, nosotros seamos adultos, también la familia juega un papel muy importante en el desarrollo, en enfermedades, entonces es muy importante, si uno no tiene una familia o está aislado es donde se enferma de todo, así haya una predisposición genética, por ejemplo, si un corredor tenemos también los ejemplos, si un corredor no tiene una extremidad, pero quiere correr y tiene la seguridad de su familia, logra ese campeonato, con lo que se traza lo logra cuando hay una buena relación familiar es muy importante, entonces también lo que es la relación familiar, también vienen los factores psicosociales, sobre todo dentro de la familia, no cuando no hay bullying, cuando hay un respeto mutuo, entonces si hay un respeto mutuo en la familia una importancia de crecimiento familiar, entonces van a determinar si se desarrolla o no uno una enfermedad.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E4: Es muy importante porque no nos aislamos, no es uno consecutivo del otro. Nosotros como personas, especialmente como docentes debemos de demostrar a los estudiantes que trabajamos en equipo. Nosotros somos el reflejo. Recordemos que los estudiantes, todo lo que ven ellos seguirán, nosotros somos su imagen, no sé de ellos, de lo que ven nosotros ellos parte es muy importante los problemas de salud mental impactan directamente en los lugares de trabajo también, si todos están bien mentalmente hay un buen clima laboral, buen clima de trabajo. Entonces, si no hay una salud mental, una preocupación de cada uno, no hay una

buena relación laboral, cada uno piense en desarrollar sus clases, cada uno es aislado uno del otro, entonces hay una pérdida de productividad, es por ello que de pronto, por ejemplo, lo que es en la plataforma de aprendo en casa, ahora todos los cursos están así interrelacionados, uno sigue del otro. No han trabajado aisladamente, entonces, de acuerdo a la importancia de las relaciones laborales, en este caso de los cursos, por ejemplo, en el curso de CTS dependía mucho de DPC y dependía mucho de educación para el trabajo. En los 3 han tenido que trabajar interrelacionadas, entonces hay un buen resultado. ¿Y si hay una depresión laboral? nos va a reducir la productividad y habrá un aumento de retiro voluntario o anticipado de los docentes, si es un docente que está deprimido, aislado, trabaja, no tiene integración con otros docentes, no hay una relación laboral. Se retira. ¿Por qué? Porque empieza su ansiedad, empieza a hacer unos gastos que no están conformes. Es muy importante las relaciones laborales para una buena salud mental en docentes.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E4: Buenito anteriormente estaba hablando lo que son las relaciones laborales, ahora la relación social también es muy importante que nos van a ayudar a reducir el estrés o ya el estrés de manera personal el estrés, lo que era laboral en nuestra sociedad, con nuestros amigos, con nuestra familia. Si tenemos buena relación social, nos va disminuir esos países no va a disminuir los riesgos relacionados con el corazón, recordemos que nosotros estamos estresados hasta nos puede dar un paro cardíaco, un ataque al corazón, entonces estamos más relajados, ya no estamos tan estresados, entonces estas conexiones de las relaciones sociales, nos pueden ayudar a mejorar la habilidad para combatir también las enfermedades, ayudará a tener una mejor actitud ante la vida, entonces, es por ello en el caso del Colegio siempre se ha perdido durante casi todo el año se ha pedido un apoyo de ONG, apoyos de los psicólogos. Ellos han estado ahí cada fin de semana, con los docentes haciendo el trabajo en equipo, siempre han estado pendientes.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E4: Bueno, miren, señores, como docente, como bueno, como directivo, no es sólo este proporcionarles información y controlar la disciplina, sino que también estoy

de mediadora entre el estudiante, el ambiente virtual, el docente, que como le mencionaba al inicio antes eran los estudiantes llegaban a las aulas, y los docentes delante, viendo de manera directa, pero ahora el estudiante tiene que estar pendiente, ahora que dificultad también, por ejemplo, los estudiantes agarran y se van, están pendientes de la máquina y se van, se van a hacer otras actividades como algunos juegos, algunos distractores, entonces tenemos que tener cuidado también con eso. Entonces, la metodología es estar pendiente, dejarles cada cierto tiempo, a los estudiantes sus tareas, sus actividades han dejado de ser el protagonista, para este nuestro caso, para pasar un guía, un acompañante del estudiante, eso es lo que somos.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E4: Ha ido evolucionando a un 100%, ha dado un giro total, entonces qué pasa con la actividad, en la actualidad. En donde tenemos que estar como le mencionaba anteriormente, tengo que estar pendiente del estudiante que está, aunque no está. Pues entonces esta gente tiene, si es el estudiante o no estudiante, mencionó hay un caso, estamos pendientes del alumno a Roberto Mamani y escribían en el WhatsApp presente el alumno todos los días, puntual 8 de la mañana, un día dijimos vamos a entrar al zoom, estaba ahí en su cámara, el estudiante estaba y ahora, después decíamos solamente era prender y continuar. Un día de exposición decimos que tiene que responder y se le escapa la voz de la mamá, la mamá era la que todos los días ponía su asistencia del estudiante y le hacía las tareas, entonces que hacíamos, qué hacemos con esa actividad que ya no sabía desde cuando ya era, estábamos en el mes de julio y el estudiante todos los días, puntual. Y cuando a partir de junio vimos que el estudiante se quedaba dormido ya empezamos a decir que por voz con un mensaje de voz que ellos deberían de poner su presentación. Entonces, esa didáctica ya la hemos estado aplicando, ya que el estudiante tiene que enviar mediante un mensaje de voz que está presente en la hora virtual, porque a veces ponen su foto y ya lo pasaban no más, aunque veíamos sus fotos, ya lo consideramos presente.

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E4: La relación de padres al principio ha sido un poco tedioso, porque no todos tenían la disponibilidad de saber lo que es la tecnología, lo que es el avance. No había lugares que donde que podíamos nosotros actualizarnos, capacitarnos. No había un lugar donde que decía, así deben enseñar, este medio debe utilizar, no había y si es que había, había un poco ensimismado, cada uno iba por su lado, pero con el transcurrir del tiempo ya nos hemos ido adecuando y pues sí, sí hay buen trabajo en equipo y la institución educativa.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E4: Mi salud se encuentra un poco monótona, pero con mucho espíritu, si monótona porque es mucho el trabajo en la virtualidad, lo que es detrás de la pantalla. No tenemos horario, no hay un horario establecido. Sí, cuando de pronto en la presencialidad decía de 8 a 1. En lo que es virtual hacemos de mañana, tarde y noche, hacemos de lunes a domingo, entonces estamos más pendientes, más pendiente del celular, un poco de estrés y al inicio un poco de estrés, pero controlado con el apoyo de los psicólogos que nos ha apoyado en el colegio.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E4: Entonces siendo un poco más estricta en lo que son los horarios, diríamos yo entonces ya me daría cosas o momentos para poder hacer otras actividades, ya no tan pendiente de la computadora, ya no tan pendiente de la tecnología, entonces eso se puede prevenir. Ya haría otras actividades.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E4: Lo que es de manera grupal es primero, viendo la realidad de nuestros estudiantes. ¿De qué manera? Entonces debemos hacer una ficha, una entrevista familiar del estudiante que sinceren sus datos, en el caso de que en la mayoría de casos de familias disfuncionales, no viven con la mamá, viven con el papá o con el abuelito o un familiar, entonces se debe realizar una ficha familiar, socio familiar se diría acá, una vez que ya se puede sectorizar a los estudiantes de pronto puede haber un maltrato o algo así, no? Y se les puede dar charlas emocionales, charlas para levantar ese espíritu emocional, esa seguridad, porque sabemos que la mayoría de sus hogares de nuestros estudiantes, que es en el Callao, siempre ha

habido una pérdida debido a este covid 19. Se debe realizar con docentes, debemos de organizarnos, hacer una ficha y luego hacer un programa que les ayude en su estudio emocional a los estudiantes.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E4: Bueno en mi persona, un poco actualizándome, aunque pediría un poco más de vacaciones, entonces, sí en ese caso, como profesional, debo de mejorar mi salud, no con tanta monotonía, esté buscando mejores estrategias para los estudiantes, buscando mejoras para qué tipo, que más rápido para utilizar mis estudiantes, puede ser el zoom puede ser meet, pues el otro medio, ¿no? De qué manera hacerles una entrevista a ellos no y yo también ver la facilidad, toda mi facilidad como docente, yo puedo tener la facilidad de Internet, pero mis estudiantes no tienen Internet entonces eso tendría que ver ahora que se viene en el 2022. La semipresencial también se deberían de hacer módulos, para que los estudiantes, hacer los módulos y dejarle cada cierto tiempo como una ficha de trabajo, dejarles cada cierto tiempo con esos módulos ya los estudiantes se basan esos módulos y regresarían en nuestra siguiente clase que se desarrollaría, un módulo de apoyo académico

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E4: Sí, frente a la mejora de la salud de los estudiantes desde el año pasado que empezó en marzo de 2020, como decía al inicio de la entrevista, era un golpe emocional para todos nosotros, ¿qué hacer con los estudiantes?, ¿cómo hacer con nosotros?, si nosotros como docentes tenemos ese apego con los estudiantes. Queremos ver los estudiantes de manera presencial, no virtual, no detrás de una pantalla. Entonces, ¿qué hacer? ¿Cómo motivarles a los estudiantes? entonces nos hemos juntado una red de colegios por sectores, en este caso el colegio donde trabajo es el Colegio Ramón Castilla Marquesado, queda en el Callao centro. En el Callao centro somos 3 instituciones que pertenecemos a la Red 10, dentro de la Red 10 nos reunimos los directivos y dijimos no, o sea, ¿cuál es la solución? Porque todos salimos afectados de una u otra manera. ¿Cómo hacer? Así estemos en diferentes lugares, pero estamos afectados por la pandemia. ¿Qué solución? ¿Qué cosa daríamos? Entonces llegamos a una conclusión de incentivar al estudiante

para que permanezca siempre, no solamente es un período que esté hasta el último año, veíamos bajas, empezamos todos en marzo, todos empezamos en un aula, empezaban 35 en marzo, en abril habían 32, en mayo habían 30, en junio habían 25, en julio habían 20, pues ya íbamos, eso fue el 2020 entonces, después de vacaciones en agosto, creo que 15 estudiantes tenían por aula y eso, ¿qué estrategias nosotros hacer? o sea, dijimos que sea una estrategia que incentive a ellos de participar siempre, hasta el final ¿Qué hacer? un incentivo. ¿Qué tipo de incentivo? Ahora sí se le daba un incentivo, un celular. El celular necesitaba recarga, el celular necesitaba una autorización de un adulto, de una persona mayor. Entonces, de repente ya lo utilizaban para otras cosas, entonces qué cosa hicimos, pensamos en los padres de familia, los padres de familia están pasando por una crisis económica, juntamos una cantidad de dinero para darles a ellos buscamos donaciones con personas externas, pedimos donaciones, como hay empresas, RAMSA, ONG fuimos y pedimos colaboración, entonces que hicimos con eso, hicimos un concurso, dentro de los cuales planificamos cuatro al año. El primer concurso fue el concurso de canto. ¿Cuál es el requisito? El requisito principal era que debería de ser un estudiante regular. ¿Qué es un estudiante regular? que participas en todas las clases, que debes estar aprobado en todas las clases, que debes presentar tus actividades en todas las clases, entonces con esos 3 requisitos básicos se presentó al concurso, ¿El costo de inscripción? cero. Todos se inscribieron, pero les mencionamos leer las bases, empezamos a depurar poco a poco, total en el primer concurso todos querían participar, pero llegamos a pocos, a pocos que habían cumplido las 3 funciones, que se le sacó el ganador, se le dio su premio. Y para el segundo concurso, cuando dijeron que era el concurso de declamación, ahí entre el primero y segundo es donde aumentaron la participación de los estudiantes, porque ellos están muy emocionados por sus padres, también que les habían incentivado a participar. Eso fue una de las estrategias que nosotros hemos realizado frente a esto, para que mejoren su salud y no se sientan muy estresados, los estudiantes y a la vez los padres de familia también les daban el apoyo. Ya no nos sentíamos obligados, si ellos querían participar, entonces esas labores hemos hecho, hemos hecho también labores, que convenios con instituciones externas, como que, como con el ministerio de la mujer, donde que se les daba charlas, charlas de emprendimiento y especialmente a las mujeres, a las

adolescentes, que querían cuidar su cuerpo, a ser emprendedora desde jóvenes. Y también hemos buscado convenios con algunas universidades y que también nos han respondido bien, en el caso de que la Universidad Vallejo, por ejemplo, lo que es el Callao, nos ha dado muy aparte de dar charlas, para ver qué carrera, charlas vocacionales, les han tomado una evaluación vocacional a las estudiantes. Eso hemos hecho también aquí. También hay centros ocupacionales, que a las estudiantes y en si el Colegio también es un colegio técnico, salían los de quinto de secundaria, sabiendo lo que es costura, cocer una prenda de vestir, salían haciendo una manualidad, sabían hasta haciendo instalaciones eléctricas, sabían también lo que es una gastronomía, un preparado para un buffet, para un restaurante. Entonces todas esas actividades se han desarrollado en lo que es la institución educativa, pues si nosotros es nuestra llamada de atención, o sea que les llama la atención a los estudiantes para que puedan continuar estudiando. Sí, y sobre todo los docentes están muy predispuestos a hacer unos amigos, claro, con respeto. No de los estudiantes que eso es lo que se está haciendo con las labores en la institución educativa. Gracias.

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Marilly Quispe Pastrana

Código:

UGEL: 04

Fecha de entrevista:25/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E5: En este caso, la ansiedad es un problema emocional que los docentes estamos atravesando y sobre todo ahora en esta etapa de la virtualidad porque no es lo mismo trabajar con los estudiantes de manera presencial, sobre todo porque nos genera mucha incertidumbre, sobre todo cuando nosotros queremos tratar de dar el 100% pero no recibimos lo mismo de los estudiantes. O sea, nosotros damos el 100% mientras los chicos están con el 20 o 30%, por lo que nos genera mucha ansiedad. Y para nosotros la ansiedad nos enferma emocionalmente por qué estamos dando todo nuestro esfuerzo, pero no vemos resultados, Eso hace nos

genera una ansiedad, convirtiéndose en un problema emocional. Que no nos hace sentirnos bien frente a la labor que estamos desarrollando.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E5: El distress sería lo opuesto del estrés, pienso yo

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E5: Bueno, yo creo que la angustia es similar a la ansiedad, porque la mayoría de nosotros los docentes tenemos eso ahora, porque queremos que los estudiantes capten y recepción la información, pero vemos que no dan resultados por diferentes situaciones. Hay estudiantes que no se adaptan a esta virtualidad. También hay estudiantes que no tienen la conectividad, algunos trabajan con datos y entonces, al no dar su 100%, los chicos nos generan angustia, Y esa angustia este prácticamente también a nosotros nos desfavorece porque psicológicamente, pues nos perjudica, sobre todo en la parte de nuestra salud emocional. no?

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E5: La depresión significa que nosotros estamos muy mal emocionalmente, ¿no? Esa depresión nos lleva a tener tristeza, angustia. no?, porque de repente no logras los objetivos como docente. Por más que des tu 100%. Tristeza, emocional, porque como le manifiesto, en estos tiempos de pandemia muchos docentes hasta para nosotros es difícil, porque no es como el colegio presencial. Nosotros trabajamos más y vemos que los chicos no están recepcionando la información como debería ser, no, pero no porque nosotros no logramos brindarle la información, sino porque el chico no presta atención al 100%. Si tú te pones a pensar tu estas frente a la pantalla de estudiantes, de pronto desaparece y le preguntas ¿a dónde te has ido?, mi mamá me mandó a la tienda, etcétera, etcétera, no, o sea, no hay una atención al 100%. Por lo tanto, el estudiante tampoco te entiende, si él no te presta atención, como te va entender, no, y eso tampoco los padres no apoyan porque el papá dice bueno, si es que él se queda cuidando a su hermanito, tiene que verlo. Y cómo sería la clase presencial también va cuidar al hermanito, también va ir a comprar. Entonces todo eso nos genera realmente también mucha depresión porque es una labor para nosotros muy sacrificada, tratamos de dar lo mejor, preparamos nuestra clase, preparamos materiales. Sin embargo, el estudiante no recepciona la información como debería ser, y eso también este tiene que ver mucho la familia, ¿no? La familia tampoco apoya.

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E5: Bueno yo creo que las relaciones personales son muy importantes, porque de una u otra manera va favorecer el trabajo de uno, porque tú al intercambiar experiencias, esto te va a generar de repente nuevas ideas para poder trabajar con los chicos y eso es lo que se hace en los colegiados, nosotros los docentes nos reunimos de manera colegiada con los demás, con los demás docentes de algunas áreas también de nuestra área y compartimos experiencias, y esas experiencias son enriquecedoras porque nosotros podemos plasmarlo con los estudiantes. Entonces me parece que sí son favorables las relaciones interpersonales.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E5: Me parece que también las relaciones familiares tienen que ver mucho, con tu estado emocional . Si tú sientes que tu familia está bien y hay una buena relación, también una buena relación familiar. Entonces también emocionalmente, tú te sientes bien y transmites también esa emoción a los demás y, sobre todo, en la clase de virtuales. Se han visto casos muy palpables, docentes que perdieron sus familiares y emocionalmente estaban muy mal. Requerían de ayuda psicológica para poder superar esa situación. Porque yo conozco docentes que perdieron a su papá, su mamá, sus hermanos, y realmente es una situación crítica, pero si los demás familiares apoyan, buscan ayuda psicológica, entonces yo pienso que el docente puede superar esa situación y estar emocionalmente bien también para poder trabajar con sus estudiantes. Es importantísimo también la parte de las relaciones familiares.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E5: Las relaciones laborales también son muy importantes porque si tú sientes que estás trabajando en un ambiente donde hay reciprocidad, donde de repente, si hay algún. Problema entre todos apoyan, ayudan a resolver esa situación, entonces este creo que la labor del docente va a ser favorable. Entonces las relaciones laborales tienen que ser muy importantes y favorables, tienen que ser de manera satisfactoria. ¿Si hay algún problema, se conversa, se soluciona, no? Y se dice las cosas tal cual, para poder nosotros de repente enmendar. Sí por ahí se cometen

errores, porque creo que nadie es perfecto. Pero siempre y cuando éste se establezca una comunicación asertiva. ¿Si hay comunicación asertiva, yo creo que va a ser favorable no? Y eso debe de primar en un ambiente laboral.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E5: Las relaciones sociales también son muy importantes porque de esa manera tú puedes también sentir de repente el apoyo emocional en los amigos, en algunos familiares, en los vecinos, siempre la salud mental es importante, tanto familiar, social, laboral no para que uno se pueda sentir bien. Si tú te sientes bien, pues también vas a dar lo mejor de ti. Si tú te sientes mal, entonces también creo que no llegarías al estudiante. Entonces este creo que un docente tiene que tratar de tener buenas relaciones sociales, porque eso también va a implicar que te sientas bien, te sientas útil, un docente siempre en una comunidad, pues se caracteriza por eso no por tener buenas relaciones sociales y de ayuda también a su comunidad, entonces tú te sientes un líder en tu comunidad y así como líder de tu comunidad, también eres líder con tus estudiantes.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E5: Bueno, en mi caso yo como docente en la virtualidad, estoy tratando de desempeñarme. Lo más posible, trato de estar en las capacitaciones que da el Ministerio constantemente, también tiene que ver mucho con el tema de la virtualidad, la parte emocional del docente, comprender la situación también de los estudiantes, porque aquí no solamente el docente está pasando por situaciones difíciles, también el estudiante y entonces uno tiene que tratar de entender cada caso, porque para nosotros, los docentes, cada estudiante es un caso diferente y también nosotros tenemos que evaluarlos de manera diferenciada por esta situación que es difícil para nosotros, pero como docentes tratamos de buscar la metodología que el estudiante nos pueda entender si el estudiante no te entendido, no te comprendió, entonces nosotros entramos a la parte de la retroalimentación, donde nosotros les explicamos más detalladamente sobre el tema, para que el estudiante por lo menos pueda desarrollar luego sus actividades de manera favorable. Porque en este trabajo en la actualidad, nosotros dejamos actividades del estudiante donde te das cuenta que el estudiante recepción de la información

muy bien cuando él desarrolla sus evidencias, si nosotros vemos que el estudiante desarrolla sus evidencias a medias, o no lo hace, entonces tenemos que entrar a la retroalimentación, ¿Que no entendió qué pasó? ¿qué sucedió? Y entonces ahí empezamos, pues este a ver las situaciones de cada estudiante, porque como le digo, cada estudiante es diferente, no podemos evaluarlos de manera general sino de manera diferenciada.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E5: En cuanto a la didáctica, creo que éste ha sido favorable porque nosotros hemos tratado de trabajar con los chicos empleando el zoom, empleando el WhatsApp, empleando en mí. Creo que la didáctica ha sido favorable porque la mayoría de los chicos este. ¿Cómo le digo? Tratan de participar. El gran problema es la conectividad, porque algunos chicos cuentan con datos y eso también es un impedimento, pero yo creo que en cuanto a la aplicación de la didáctica. Si es favorable, o sea, si es favorable para el estudiante, ya que no hay otra forma, estamos en todo el proceso de la virtualidad, entonces tanto el docente como el estudiante se ha tenido que adaptar a este nuevo tipo de enseñanza.

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E5: Sí, bueno, la relación entre pares yo creo que nos está afectando no tanto porque por lo menos entre los docentes sí hay una buena relación. Nosotros cada semana nos reunimos con los docentes y compartimos experiencias y, sobre todo, también nosotros tenemos el monitoreo entre pares, entonces este como es un colegio GEC, nosotros tenemos un monitoreo de parte de la dirección. Y también tenemos monitoreo entre pares entonces, ¿qué significa eso? Que un docente nos observa nuestra clase y también nosotros observamos la clase del docente y eso como que al inicio de repente algunos docentes lo toman como que, como una supervisión. Pero luego fuimos entendiendo que no, que, o sea, la intención no era esa, sino que la intención era aprender algunas estrategias de otros docentes, no? Y entonces este para mi caso fue favorable la relación, como le digo, entre los docentes ha sido favorable entre nosotros no había muchas dificultades en cuanto a la comunicación porque la mayoría sí tenemos conectividad. Y ya dentro del horario de clases, todos tenemos que estar ahí porque era parte de nuestra labor.

Entonces éste ha habido buena relación, yo por lo menos tengo una bonita experiencia de este colegio. Porque hemos visto en las reuniones colegiadas las experiencias de cada docente, Y esas experiencias han sido enriquecedoras, entonces este yo creo que, en cuanto a los docentes, las relaciones han sido muy buenas.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E5: Bueno, creo que al inicio me afectó porque yo veía que me sentía un poco estresada porque sentía que me daba mi mayor esfuerzo, preparaba materiales porque la plataforma están las sesiones, pero nosotros tenemos que avanzar, tenemos que contextualizarlos, a la realidad de los chicos, y de la comunidad. Y hemos hecho esa esa adaptación, hemos buscado materiales, vídeos, organizadores visuales, pero veíamos que los chicos no respondían, pero esto a la larga o la corta nos generaba ansiedad, estrés, nos sentíamos angustiados. Porque no teníamos resultados, pero luego hemos tratado de cómo se llama de comunicarnos de manera individual con los chicos en horarios alternos, para poder este mejorar esa situación y también veíamos que los papás poco apoyaban, porque cuando tú llamabas los papás no estaban en casa, estaban trabajando. Entonces los chicos, como que no están acostumbrados a trabajar sólo, siempre quieren el empujón del padre de familia. No son autónomos, y eso realmente a nosotros nos ha generado como le digo estrés, nos ha generado angustia, ansiedad, pero luego ya lo hemos estado asimilando, superando esa situación, porque a nosotros, ya en mi caso sí me sentía mal, ya sentía los dolores de cabeza, el adormecimiento de la cara. Hemos tenido que recurrir al médico, porque sentíamos que si yo sentía en esa parte, que si nos estaba generando un malestar.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E5: Bueno, yo creo que de manera individual trató de ahora ya calmarme, estar este de repente, emocionalmente generarme más tranquilidad. Y ver que esta situación de la virtualidad es parte de no, entonces adaptarte a esta situación y tratar de no estresarte, porque realmente si uno se estresa pues ya se ven los resultados, te enfermas emocionalmente, no, y eso no te permite avanzar. Entonces uno tiene que controlar sus emociones para no poder afectarte mucho más la salud.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E5: Bueno, en nuestro caso, nosotros hemos este recibido el apoyo, El colegio cuenta con un psicólogo, entonces, también le pedimos a el que nos dé terapias, Y el psicólogo nos ha apoyado virtualmente en algunas terapias que sí nos ha ayudado también. Entonces también yo creo que en equipo eso da resultados, entonces este no solamente era mi caso, éramos la mayoría que estamos con dolor de cabeza, con la parálisis facial y toda esa situación hasta que bueno, pues el psicólogo nos ha dado algunas terapias. También nos sugirió ir al médico si seguían los problemas, pero en equipos hemos recibido ese apoyo.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E5: Bueno, este de repente, como le digo, este cuidar mi salud como tratando de no estresarme y no generarme ansiedad y tratar de controlar mis emociones y, de repente, también distribuyendo mis actividades, seleccionando el desempeño de los estudiantes. Separando de repente por grupos para que pueda trabajar mejor con ellos de manera grupal e individual. De acuerdo a lo que los estudiantes requieran, y eso como que me va a ayudar a que yo esté de repente más calmada y emocionalmente, para poder estar desempeñando mejor.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E5: A cómo está institución educativa nosotros recibimos el apoyo de terapia psicológicas. El colegio también se ha preocupado, nos ha dado también charlas de salud mental, y tratarnos de que el docente esté bien, ya que este cambio de trabajo nos ha afectado a todos, tanto a los docentes como a los estudiantes. Pero el Colegio sí se ha preocupado y nos ha apoyado bastante con el psicólogo. nosotros como docentes también nos preocupamos de asistir a un consultorio médico, para estar bien, y también esté mentalmente prepararnos y. Y tratar de sentirnos bien para poder dar también lo mejor a los chicos.

Los colegios GEC tienen un psicólogo, cuentan con un psicólogo y este psicólogo, tienes sus aliados, él trabaja con la UPN y el SEN, entonces ellos constantemente nos han estado dando a nosotros estos talleres.

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Freddy Gálvez Romero

Código:

UGEL: 04

Fecha de entrevista:26/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E6: Bueno, gracias. En primer lugar, a la gentileza de hacerme esta entrevista y ser partícipe de colaborar con una investigación científica que eso es muy importante y más aún cuando uno tiene la meta de obtener 1° académico más en la carrera, a la cual uno se dedica, se ha dedicado, se dedica con tanto posicionamiento que es la educación, lo felicito a usted. Y yendo a su respuesta, ¿qué es la ansiedad? Bueno, es parte de nuestra condición, Fisiológica, física o psicológica. Creo de todo profesional. No solamente en lo que hemos tomado la carrera de educación, sino yo creo que, en todas en sí, eso es algo propio del ser humano al cual nosotros no podemos negar ni tampoco marginar. Sino somos conscientes que la ansiedad es parte de nuestra condición fisiológica.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E6: ¿Es una buena pregunta no?, lo que es el distress. Dicen los expertos, de que es una de las enfermedades del siglo XXI, que tenía sus antecedentes en el siglo pasado. Que afecta el aspecto emocional de la persona, no solamente del trabajador, sino del ser humano común y corriente, al decir ser humano me estoy refiriendo tanto al hombre como a la mujer, y me estoy refiriendo tanto al niño, al adolescente, al joven y por supuesto al adulto, incluso al adulto mayor. El estrés es algo que también como la ansiedad nos acompaña y más aún en tiempos de crisis, en tiempos donde la Humanidad atraviesa diversos retos, no sólo en el campo del trabajo, en el hogar, en los estudios, en la vida misma del ser humano, no como decía, la ansiedad está ligada al ser humano. También el estrés está ligado, es algo de que se puede decir que es una enfermedad más que ha entrado a hacer partícipe del hacer diario de cada uno de nosotros. Muy poco de escuchado esa palabra no, de repente usted podría un poco orientarme Bueno, yo creo ahí a entrando ya a la polémica, disculpe que yo lo refute esto, el distress entonces sería una felicidad. Yo

creo, no lo sé porque si el estrés es una tensión, el distress sería un relajamiento, una tranquilidad, creo que en ese aspecto o entendiendo su concepto, su marco teórico que usted me está dando su apreciación, sería una tranquilidad, una serenidad.

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E6: Sí, la palabra angustia. Bueno. Es una palabra, angustia. En tiempos de pandemia podríamos aplicarlo en tiempo de pandemia, su propia terminología dice angustia es una ansiedad, es una preocupación, es un temor, ¿no? Más aún que creo que con el tiempo se va a extender, si bien es cierto, hemos pasado 2 años difíciles el 20 y el 21. La angustia de tener al frente una pandemia ha generado cierto miedo, para mí la angustia podríamos decir es un miedo. Un miedo no solamente hacia la persona, hacia la salud, hacia la condición física de la persona, sino al que está al acostado, que viene a ser la familia, que viene a ser la esposa, que viene a ser el hijo, que viene a ser la madre, que viene a ser todos los que están en un círculo. Esa angustia es una tensión, yo desde mi punto de vista, lo he entendido como una tensión nerviosa. Una gran preocupación o del temor ante la amenaza de una pandemia a que nos afecte a uno en lo físico y no solamente a uno, sino a que sea una especie de cadena hacia los que estamos en el círculo familiar, en ese círculo cerrado.

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E6: Depresión, buena palabra. ¿Un término muy interesante, no? Aplicado en lo que es la psicología, porque prácticamente todas estas preguntas que usted me está haciendo está enmarcado en lo que es la psicología, no? En lo personal no me ha afectado mucho, no lo he percibido en mi persona. Pero sí lo he percibido en mi círculo familiar. en mi madre, sobre todo en mi hijo. La ventaja de hacer una educación virtual o este tipo de medio de forma de comunicación que tenemos, no me hace. Puede decir, no lo he percibido en lo personal. Pero si lo he percibido en mi madre, mi hijo, a mi señora. ¿Es un círculo no? E incluso para la anécdota, saliendo un poco puedo decir que muchos de mis amigos que han fallecido no lo han percibido como algo, no? Temor. Sino incluso han sido un poco bien descuidados, los han generado, pues a contraer enfermedad y bueno lamentablemente para perder la vida, propio del descuido.

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E6: Dialogo, dialogo. Conversatorio. Hacer lo que decía a los estudiantes informémonos, analicemos y hagamos, nuestro juicio de valor. Sobre esa información que tenemos, compartamos con la persona que tenemos en al frente. Compartamos con las personas que están alrededor. En el diálogo la comunicación, y que este punto de vista básico es importante. A través del diálogo la comunicación se puede tranquilizar. Ah, mira a través del diálogo, la polémica, también se puede exacerbar. Pero lo importante, creo en nosotros, sobre todo usted, yo y muchos de lo que somos profesores, tenemos la capacidad de entender que la comunicación es básica y a través de la comunicación uno puede contribuir al equilibrio, la tranquilidad emocional. Y, sobre todo, a superar los momentos de crisis que se puede presentar o que se ha presentado. Yo creo que en esa parte los profesores están altamente preparados, no? Están muy bien preparados. Porque imagínese un aula donde tienen 45 alumnos en algunos colegios, se pueden calmar, se puede apaciguar el ánimo, el carácter, el temperamento, de esos jóvenes. Yo, creo que en espacios reducidos puede ser mucho mejor.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E6: Muy importante las relaciones familiares, lo que siempre he dicho a mis estudiantes y lo sostengo con los académicos, la comunicación. Si hay comunicación, si hay diálogo, si hay tolerancia y, sobre todo, si hay en estos momentos de una relación de la sociedad atípica. Sí hay diálogo fluido, y eso también tenemos que superarlo. Esta crisis tenemos que superarlo y la armonía en el hogar es muy importante. Y yo en esta parte debo felicitar indirectamente, no? Este, así podríamos usar esa frase, un poco cuestionable la pandemia ha hecho que la familia se vuelva a reencontrar. La unidad familiar, la pandemia ha hecho que se aísle en los núcleos que son la familia y que los miembros de la familia se protejan, se cuiden y la armonía en esa familia ha sido muy importante. Puede haber sus excesos, puede haber este, no todo es perfecto, cómo se dice, pero la armonía en esta pandemia ha hecho que la familia, se una y sea más solidaria, sean más comunicativa, se integren cada vez más, se protejan más. Que hijo cuide a la mamá, al papá, y qué papá cuide a la mamá, cuide a los hijos, que los hermanos

se cuiden entre ellos, que cuiden a los hermanos menores. Eso es lo que al menos yo he percibido, en esta ocasión y en esa parte la familia ha estado, la familia producto de la sociedad de consumo producto del Estado de que cada uno tiene que realizar sus actividades, muchos han descuidado. Yo creo que ahora esta pandemia ha hecho que la familia se fortalezca la unidad e integración de la familia. Ya que desde mi punto de vista un poco desintegrada.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E6: Muy bien, muy importante. Las relaciones laborales para mí, desde el punto de vista es importante no solamente en el momento de esta cuestión atípica que se está viviendo, sino en todo momento. Usted y yo que somos tenemos 1° y usted va a tener 1° más que yo, no sé, todavía está joven, yo ya estoy para irme a mi casa, ¿no? Pero hay una cosa que es importante. El éxito de una institución pública o privada. Y lo sabe usted muy bien en la administración pública y privada, las buenas relaciones permiten el éxito. Si no hay armonía, no hay buena relación, en una institución pública o privada entre todos sus miembros, no triunfa, no hay éxito y hay un total fracaso. En ese aspecto, el trabajo que dicen los doctrinarios de la administración científica, dicen que todo tiene que hacerse en equipo, y el equipo es muy importante cuando tiene un líder al frente y el líder hace, y es exitoso cuando, ¿tiene un equipo a su espalda, que trabaja armoniosamente, y en educación más, lo que pasa es que, en esta vez, por ser virtual. Usted mejor que yo, sabe que nosotros llevábamos cursos cuando llevamos cursos en instituciones extranjeras o cuando tenemos que llevar cursos acá lo hacíamos vía teleconferencia. Era la clase expositiva que profesor y nosotros tenemos que engancharnos a través de la de la computadora y nos enganchemos con las clases que hacía el profesor, o sea, nosotros en parte ya teníamos una experiencia, sobre todo los que hemos tenido la oportunidad y creo que usted vio o yo hemos tenido mucho, pero se puede decir que una gran mayoría no lo ha tenido y al no tenerla han tenido cierto grado de dificultad, dificultad, no, o sea, el trabajar en presencia física es muy distinto de trabajar via virtual, y a veces, y ahora, cuando se hace vía virtual, a veces se tiene que simplificar el proceso administrativo. Porque no es igual, son cosas muy distintas, no es igual que usted se reúna con su equipo de 30 Profesores, pero no es igual que se reúna con 30 por virtualidad. Entonces él líder,

y aquí juega un papel importante las relaciones, porque si todos contribuyen ante una crisis de esta naturaleza, ante un nivel de dificultad, el trabajo de equipo se hace cada vez más importante.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E6: Yo lo entiendo como relaciones sociales, el vínculo que hay entre usted y yo, no solamente como profesionales, sino también como persona. Como profesionales podemos ser malos de repente, pero como personas podemos nosotros compatibilizar algunas ideas contrario sensu, podemos ser unos excelentes profesionales académicos con PhD, pero somos malos como personas. Totalmente se va al fracaso, creo que aquí la empatía en las relaciones sociales juega un papel importante. Sobre todo, el primer año, ha sido un poco difícil, ¿no? Pero muchas veces hay que rescatar lo positivo con lo que le digo. La pandemia ha hecho de que muchos que de repente no se llevaban muy bien en lo que pretende relaciones sociales, en lo presencial, ahora en lo virtual de repente han superado eso porque han tenido que trabajar y poner un esfuerzo de empatía para tratarme de compatibilizar ideas, y ya no solamente a nivel de grado, sino no solamente a nivel de sesión, sino no solo a nivel de especialidad y si no tenían buena relación es bueno. Yo creo que en esta ocasión no creo que la relación la educación virtual a contribuido bastante, lo que es superar los problemas sociales dice habido antes, ¿no? Es mi opinión, salvo que me equivoque en esto.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E6: Bien. Bueno, yo le voy a contar como anécdota que yo me inicié muy joven en el servicio educativo, empecé a enseñar y le voy a hacer bien franco, yo no tenía título pedagógico y yo luego ingresé a estudiar pedagogía y tuve la suerte de tener buenos profesores chileno, peruanos, alemanes, americanos, italianos, por el lado de la congregación salesiana en San Juan Bosco, entonces tuve también la suerte de ser estudiante de pedagogía y ser promovido a profesor de educación superior no universitaria. No, todavía no teniendo mi título pedagógico, entonces, compartir la educación primaria, secundaria y compartir la educación superior. Paralelamente, tuve la oportunidad de ser profesor, también siendo todavía no titulado. Bueno, vino de mi persona y dijeron, bueno, usted va a ser profesor del

pro. Y él me enseñó muy importante, era de que había que trabajar con la metodología presencial. Tú has sido escogido, me dijo, No vas a enseñar a las jóvenes aspirantes a las señoritas o jovencitos, y también ¿quién quería enseñar a las jovencitas?, me dijo tú vas a enseñar a los adultos porque ese es tu fuerte, entonces me sentó a su lado y yo fui su asistente y me decía, vas a enseñar presencial, y vas a enseñar a distancia, entonces yo empecé a enseñar, o sea, tengo un embalaje, se puede decir lo que es la educación presencial, lo que era los ciclos de verano, y cuando ellos regresaban a su plaza de origen, en su plaza, a sus puestos, ellos tenían que llevarse las carpetas. Mire, ya se hablaba de carpetas, pero no era carpeta, sino en base los temas que se iban a desarrollar en el ciclo y que debían rendir exámenes en el mes de junio, julio, que regresaban de vacaciones y de ahí llevar sus nuevos temas, nuevos cursos con sus nuevos temas y de nuevo rendían su examen en el siguiente verano. Entonces yo ya he tenido una experiencia, por eso es que no me ha sido muy difícil enseñar en esta ocasión. Lo que sí me ha sido difícil, debo ser honesto, es que no dominaba mucho lo que era las tecnologías. Entonces, eso ha hecho de que yo siempre me ha gustado lo presencial, porque decía lo que decía el maestro: en contacto con el estudiante, entonces tener ahora la virtualidad para mí el uso de las herramientas tecnológicas para mí ha sido un gran problema y a Dios gracias, he tenido un asistente. Un asistente que me ha orientado, me ha conducido, me ha llevado de la mano como si fuera un niño de inicial y me ha dicho así lo vas a manejar, no voy a mencionar su nombre, pero este ya tú te puedes imaginar quien es, me ha llevado de la mano y me enseñar a editar, pero bueno, este que yo he sido un autodidacta en lo que es en computación pero en Word, en el Power Paint, en el no mucho el Excel, en el playmaker, no sabía manejar lo que era el Whatsapp y, sobre todo, las últimas que zoom, en meet, El zoom, etc. pero ahí a gracias a Dios, debo señalar que la señora Directora del Colegio donde yo trabajo y usted también, me oriento con mucha paciencia, me dijo, esto es así y así, y con mi asistente, que está a mi costado.

En el canal de comunicación, canal que también lo han tenido los estudiantes pero que, de una u otra manera, hemos tratado de superarlo. No creo que hayamos llegado a la perfección, no creo eso, inclusive falta mucho, pero esto ha sido un gran paso y yo estaba en el último Congreso de tecnologías educativas, de

tecnologías de comunicación de programa de democracia digital y en realidad. Nos han abiertos los ojos de que esta educación virtual ha venido a quedarse, lo que tenemos es que de repente para mí, le reiteró, repito, la metodología de haber trabajado con la educación a distancia, la antigua, la básica no esencial, no me ha sido difícil.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E6: ¡Qué bien que haya usado esa palabra! ¡Muy bien que usted haya usado esa palabra didáctica! Porque los que hemos sido formados de mi generación hemos estado encuadrado enmarcado, lo que era la tecnología educativa, y la tecnología educativa nosotros teníamos que manejar mucho la didáctica, ahí estaba la investigación científica, estaba la planificación, estaba la organización, los principios básicos de la administración científica que entre ellos estaba jugado un papel importante ideal la didáctica y la didáctica general que tenía que se apoyaba en los 2 pilares que eran fundamentales, que era la pedagogía y la ciencia del educación. Porque usted y yo sabemos, ¿no? ciencia de la educación y pedagogía, pedagogía en la base de lo que va a ser el soporte epistemológico de lo que son las ciencias de la educación o la llamada teoría de la educación, en esa parte, la didáctica en mi persona. Sí me ha servido y he tenido buenos maestros, en didáctica. José Chávez Mego, Demetrio Valqui Valdivia, profesores que he tenido de Alemania, de Italia, que conocía muy bien la didáctica, el director de UGEL 04 en la década del presidente Alan García, si no me equivoco, profesores que me enseñaron muy bien la didáctica., y parece mentira, pero creo que la nueva generación de profesores está olvidando eso, y ustedes saben que la básica de la didáctica, que en lo que nosotros manejamos en el área, es la metodología. Usted mejor que nadie sabe la metodología que no se centren, son los actuales exponentes de la corriente, sino la didáctica se nutre de la pedagogía y de la pedagogía, se nutre del pensamiento de muchos doctrinarios de educación. Y ahora nosotros creo que han olvidado, están olvidando, están dejando de lado la didáctica porque consideran, puede que ya no, que eso es cosa del pasado. Desde mi punto de vista, es la fuente de inspiradora, la fuente doctrinaria de todo profesor. Es todo pedagogo, más aún del pedagogo. Porque profesor puede ser cualquiera, pero pedagogo es el que va entender, que va a manejar la psicología, la filosofía,

la economía, la antropología, novela, sociología, administración, entonces ese pedagogo es el que va a manejar la didáctica y para tratar para su metodología de enseñanza, va a tener que conocer ese soporte. Lo llevábamos antes ¿cómo lo llamamos? ¿Te acuerdas? Tecnología educativa, todo eso estaba enmarcado en la tecnología educativa.

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E6: Voy a empezar con la segunda parte de la pregunta, a mí no me ha afectado, y con respecto a la primera parte de la pregunta. La ventaja en mi persona es de que he trabajado, ¿como se puede decir? Mi fuente, mi compañera de trabajo han sido los libros. En mi curso me ha permitido ir a las fuentes o revisar, tratar de adaptarlo, acomodarlo, hacerlo de la manera más sencilla posible. La educación, y usted y yo lo sabe, ¿no? La educación cuando es virtual o es a distancia, tiene que ser sencillo. Tiene que ser lo que dice, lo que llamamos en el argot criollo la carnecita. El lomito, no le puede mandar toda la res tiene que mandarle lomititos, la parte de la res, lo esencial, y sobre eso tiene que comenzar uno a ramificar y disgregar ¿no? Entonces, en esa parte el trabajar sólo me ha permitido adecuarlo. Porque la nueva generación de profesores, si bien es cierto, me supera, eso te voy a decir me supera en conocimiento en las teorías, pero yo lo que siempre sostengo, usted y yo somos fruto. Somos buenos profesionales, somos honrados, somos trabajadores, somos responsables, somos investigadores, sabemos analizar, pero somos el producto de esa educación de décadas atrás. ¿Esa educación de décadas atrás era mala? No era, Porque entonces usted y yo no estaríamos conversando en este momento como profesionales de manera alturada, de manera científica, de manera, de carácter ¿No?, no seríamos profesionales con sentido de tolerancia, ¿no? Si es que no hubiésemos tenido esa educación de atrás, del pasado. ¿Esa educación era mala? Esta educación buena, podríamos decir que sí hay que decir que sí. Pero no fui a ver, no puede decirse, aquí sabe que de aquí esta educación de aquí que se está impartiendo es mejor que la que está atrás. Cuidado, yo ahí sí, discrepo con los académicos y puedo polemizar, yo lo he hecho. Y con mis colegas hay muchos que son pegados justamente esa corriente, la corriente Dios y con el diablo ¿no? Aunque bueno, la corriente constructivista, contrario a lo que la corriente conductista ¿no? Nosotros somos de la época de Pávlov. ¿Y somos

malos? No somos malos, ¿podemos debatir? si estamos debatiendo. Usted ya este de repente un poco más de la corriente de Dostoievski no es mala la de Goleman, no es mala, pero tampoco podemos decir la de Pávlov fue mala, no, un momentito, son complementarios, Y lo que se quiere mejorar, pero tampoco se puede desechar. Es como decir ahora, en este momento usted y yo, para enseñanza de un curso de historia, ¿uno debe desechar el pasado?, la historia del pasado, ¿no? Pues no se puede. Lo que pasó detrás no interesa, ahora interesa el futuro. Y un ejemplo bien claro es esta pandemia, ¿nunca más volver después de la gripe española?, vino la pandemia y qué dicen los investigadores? La pandemia va a seguir. Y van a venir más, no sabemos. Entonces no podemos decir no, esta es la última pandemia.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E6: ¿Cómo me ve usted? Creo que esa es mejor respuesta, un poco parco, serio, la verdad no entra mucho palabreo es que yo si soy palabreador; pero lo hago con sentido, pero sí podríamos decir que he encontrado una frustración en sentido porque no todo es bueno, una frustración en los estudiantes que muchos no han podido comunicarse por A o B, por razones económicas, 8 no han podido comunicarse, porque han perdido sus familiares han sido afectados por el COVID y otros se porque la situación de conectividad y la pobreza que atraviesa el país. Eso se debe a que es real, pero también he sentido frustración por aquellos que se han querido sobrepasar y han abusado de la confianza. Mire, le voy a decir recién exactamente hace antes que usted me llame, hace 10 minutos antes me llama una mamá para decirme cómo está su hijo en sus notas. No puede ser eso, pues yo le respondo, disculpe, pero yo no atiende días feriados, pero lo voy a atender y segundo, tienes que llamarme a partir del día martes, porque además no es el momento, pues señora, ya las notas están puestas, comuníquese, eso es aprovechamiento y en esa parte es un poco la frustración. Decirle que muchos se han querido aprovechar de las circunstancias. Le voy a decir con toda franqueza, creo que lo sabes. Ellos han pensado que iban a pasar de año. Así que cuando pasar a promocionarse automáticamente, bueno, yo considero que es muy adecuado, porque una crisis de una pandemia tampoco podemos ser radicales, pero yo también decía, cómo conversaba con uno de nuestros colegas, decía

cuidado. Nosotros teníamos que ser exigentes y en esa parte yo trato de serlo porque si no estamos creando una cultura de mediocres. A lo que tiene que poner de su parte, cuando hablo con ellos y hago filosofía con ellos, digo joven, yo los felicito, aquel que ha tenido un montón de obstáculos y ha cumplido y ha llegado desde marzo a la fecha, me ha cumplido a pesar de todos los problemas. A pesar de todos los problemas y obstáculos, me han cumplido, me ha dejado un día, 2 día, 3 clases no importa, le voy a decir yo tengo, tengo 36 notas de muchos estudiantes que a pesar de tener dificultades me han cumplido con sus 36 notas, ¿para qué más?, cuando llegaban a la nota 30 decía, hijo ya no me mande, ya estás en la casa porque eso es lo que el valor y le digo ellos. Eso es lo que ustedes merecen a todos aquellos que, a pesar de las dificultades, ustedes han contribuido a salir adelante. Y ustedes son la generación del bicentenario, ustedes son, ¿pero y aquellos que se han querido aprovechar?, bueno qué vamos a hacer, entonces yo cuando hablo con mis colegas o con otros colegas de otros colegios, decir. A esos tenemos que aprovecharlos, a esos. Y les digo a ellos también a pesar de sus dificultades, ustedes han sabido salir adelante, han superado los obstáculos y esos obstáculos que usted los fortalece y lo va a ser grande. A esos tenemos que nosotros rescatar a eso, nosotros tenemos que jalar y llevarlos hacia adelante, a que sean los grandes líderes y el que se aprovechó, que se encargue la Universidad de la vida, que se encarguen ellos ya serán, no nos preocupemos, desde mi punto de vista, no nos preocupemos por ellos. Rescatemos a los que tienen gran potencialidad, bueno, no quiere decir que marginemos a los otros también vamos a traerlo, pero si no quiere. Estamos en una sociedad de tolerancia que no quiere no quiere.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E6: Bueno, yo básicamente, pues en esta virtualidad que nos ha traído, por eso tenemos que remontarnos al tema de la pandemia que nos ha hecho que vayamos a la victoria de la pandemia que ha exigido la pandemia. Cuidado, cuidado físico, cumplir con las medidas, el procedimiento de sanidad, las medidas sanitarias. Aunque decían que uno no debe estar expuesto a las noticias trágicas, yo soy contrario, ¿uno tiene que ser realista y si el mundo se está muriendo? Pues es mejor saber que vivir con una careta y decir no. El mundo está viviendo una

fantasía. No, es algo suave, creo que la mejor manera de mi punto de vista para mi protección a mi salud, salud física y salud mental ha sido, constata la realidad en la cual estaba la humanidad. Y eso he tratado de transmitir a los miembros de la familia del círculo familiar decirles esta es la realidad. Esta es la forma que tenemos nosotros que cuidarnos física, emocionalmente y psicológicamente. La virtualidad también ha traído como consecuencia que nos exponamos al monitor, nos exponamos al celular y nuestra visualidad se ve afectada. Eso ha tenido que generar que tenga que a mi hijo comprarle lentes especiales para trabajo en computadora. Yo he tenido también que comprar bueno y también éste ha generado, pues no que se corte un poco la vista, sobre todo mi persona un poco, pero tratando también de tener una buena alimentación que me permita, pues no perder la vista, que es la que más afectado, ¿no? y hacer actividad física en casa. A mi hijo, pues le hago que corran media hora todos los días, trato que coma menos, pero como es muchachito le gusta, pero también a veces se pega ansiedad, nos lleva a comer, pero tenemos que controlar, ¿no? Y. Este eso básicamente, el cuidado no es solamente cuidado aquí sino cuidado cruzar la puerta cuando tiene que cruzar la puerta hacia afuera tiene que tener también los cuidados, los cuidados físicos, psicológico, emocional. También porque estar en contacto, complementando la anécdota, ¿no? Yo era el único que salía de la casa. Soy el único hasta ahora, soy el único que sale a comprar. Soy el único que hace bueno ya ahora salgo con mi madre porque ya está permitido, pero yo antes era el único que salía a comprar, ¿no?, yo soy el único que iba a comprar y también el que cocinaba. El que viene de compra de la calle y todavía cocina, pero el aspecto teníamos, desde mi punto de vista, creo que he tenido que superar la ansiedad, tenía que superar el temor y tenía que ser fuerte y creo que en esa parte de mi carácter me ha permitido no flaquear o sino al contrario transmitir a los miembros de mi familia, la seguridad necesaria, yo creo que ellos se han sentido seguro, tanto en el miembro de la familia, yo no soy el cabeza de familia de mi madre entonces, pero yo pensé cumplir o no con todos los protocolos sanitarios para no contagiarlos, también les he dado la seguridad, también les he dado la tranquilidad, he mantenido la seguridad en momentos difíciles he transmitido la emoción también de estar juntos en mi casa, bromas, anécdotas haciendo chabacanería pero ¿por qué? porque también los que están alrededor de nosotros necesitan apoyo.

Si le voy a contar como por ejemplo en la familia, pues un infectado en la primera ola y adiós gracias no fue a la Villa deportiva, estuvo en casa. Y mi hijo, pues tuvo un shock emotivo, y tengo que calmarlo, serenarlo y de que esto lo vamos a superar, y a mi lado debe ser porque fue mi señora la que se contagió y cuando tuvo la noticia, pues tuvo un shock, justamente delicado, pero tuve la fortaleza, le tengo que darle la tranquilidad, serenidad y lo he sentado a mi lado y hemos agarrado la agenda, además del celular, hemos llamado al MINSA, al ESSALUD, hemos llamado a un consejero, un médico que es colega de nosotros y de repente cometer una infidencia es psicólogo y Beto reto buen profesional, que nos ha asesorado, no? Entonces tenemos asesoramiento de salud, tenemos adentro de MINSA, tenía asesoramiento de nuestro colega y así, y yo lo he sentado a mi hijo, y le dicho así vamos nosotros a proceder, se superó el problema, todo bien, todo salió adelante y entonces le he dicho ahora, pues tenemos que cuidarnos nosotros, lo bueno, es de que mi señora no ha estado acá, ha estado en la casa de sus padres cuando llegó la pandemia, mi hijo ha estado acá, todos hemos estado acá, entonces le dije, pues mejor quédate acá y señores, dijo no, no me voy donde tu papá para verlo, entonces me dijo, muy guapa, ya presumía yo que ya se venía la pandemia, porque ya me habían informado, de que señala la cuarentena entonces, donde se había disparado y que había que hacer cuarentena y que iba a ser muy extenso, no iba a bajar de un año. Entonces ella quiso irse, me dijo voy a visitar a mis abuelos, mis padres. Y ahí se quedó allá. Y ahí, pues ella se contagió a Dios gracias, no contagió a sus padres, y bueno, pues había que darles el soporte emotivo a mi hijo, que es cuando se enteró, pero yo lo sentía y dije, si algo me pasa, hijo, y yo me contagio, tú tienes que tomar la cabeza y tú tienes que ir, sé el qué va a pensar el que va analizar, y qué vas a encontrar, soluciones y vas a hacer esto y esto en el caso que a mí me suceda. Ya papá. cuándo va yo le decía, ¿Te vas a proteger?

Y cuando va donde sus abuelos y oye, que tú eres un exagerado doble mascarilla, porque a mí en el barrio me veían como bicho raro, doble mascarilla, gafas, casco, me veían así, ¿no? Yo decía, esto es peligroso y esto se va a poner cada vez peor. Salió el positivo de MINSA, de que se use doble mascarilla. Me jacto, me jacto de yo usar en el barrio y se puede decir a nivel de todo el Perú en el mundo que desde

el primer día de la pandemia usaba doble mascarilla. Dejando de ser el primero del principio de usar gafas. Y me jacto de ser el primero y usar mi casco de soldador. Sigo sosteniendo para finalizar su pregunta, no podemos dejar de usar la doble mascarilla, los lentes y la máscara facial, por eso Europa está viviendo su sexta ola. Por eso porque que creyeron de que esto ya se acabó, no se va a acabar esto por lo menos 1 par de años más, y creo que de aquí en adelante todos vamos a tener que usar mascarilla, por lo menos unos 5 años. Porque si dejamos. El virus va querer por ahí cabrearse, y atacarnos. Eso es lo que le ha pasado Europa. se presumía que la vacuna iba a durar un año. Todos los años tenemos que vacunarnos, no quiero estar todos los años, no todos los años. Ahora se dijo que la vacuna duraba 10 meses. Apareció la variante Delta, Gamma, 6 meses después aparece la variante omicron, ahora 3 meses. Se dice por ahí, yo no quiero especular, pero ya de repente cuestión privada, podríamos decir que va a haber otro reajuste porque el nivel de eficacia y protección de la vacuna está bajando.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E6: Yo creo que aquí es lo que decía, el manejo metodológico es importante y tiene que hacer un replanteamiento de lo que nosotros estudiamos didáctica y lo que estudiaba pedagogía, porque los profesores quieren abarcar tanto que se está volviendo un poquito desesperados, están perdiendo el equilibrio, quieren enseñar un montón de cosas, quieren enseñar todo este libro a los estudiantes, pero no se dan cuenta que el contenido de todo este libro, no es posible cuando es educación a distancia y menos aun cuando es educar virtual entonces de este libro, tienen que sacar solamente de repente 5 hojitas y esas darlas y reforzar con lo que es la retroalimentación, de repente, tenemos que dar contenidos, pocos contenidos los más importantes, Porque no se puede en educación a distancia no se puede transmitir eso. Lo va a ver usted ahora que va repente que está haciendo su trabajo de investigación, no se puede enseñar que es un tratado de 5 tomos en un año, a las justas hará un tomo y si es posible, verdad medio tomo y si lo puede hacer en 10 hojitas mucho mejor porque no es posible, porque en la educación a distancia, la educación virtual, la educación, este tipo de educación. Tenemos que nosotros dosificar es la palabra, lo que nos enseñaron los viejos maestros, acuérdesse de Peñaloza, diversificar y dosificar que el estudiante se aburre. Y el maestro por

intentar demás se vuelve loquito, se desespera, y en eso voy a decir con toda objetividad, felicito a los de aprendo en casa porque han sabido seleccionar de 10 cursos, tomar los 5 cursos básicos. Y complementando la idea que yo tenía, ellos dijeron los otros 5, deben ser solamente de apoyo. De carácter emocional, de carácter de relajamiento, de no exigirle, pero muchos colegas, pero Dios mío ¿cómo es posible que solamente a nosotros nos cargan? Y esos 5 se van de alivio, esos están flojeando, no trabajan, no somos iguales. ¿Qué prefiere? Darle los 5 cursos básicos.

En muchos colegios han hecho esto, es que los 5 profesores de los cursos de las áreas complementarias los apoyaba, pero no en otros colegios que han hecho han hecho la política, no cada uno dicta su curso, transmite la mayor cantidad de contenidos, expone su nota, y ya con el tiempo fueron cediendo, es que entendía fue algo típico, y en esa parte de la desesperación que no se conecte, desesperación de que no hagan su trabajo, la desesperación que no van bien sus evidencias. Hay que ser francos no enviaban sus tareas, no enviaban sus tareas, no hacían su carpeta. Hay que decirle su folder, después su cuaderno. Mi carpeta, mi folder. Estos chicos no entienden, entonces había que decirles compadrito tu cuaderno y tu folder de tareas. Ah ya, ya entiendo.

Y me vas a enviar, tu tarea. Ah, ya entiendo. Entonces esa desesperación, esa frustración, y lo he conversado con muchos colegas que los ha visto, de que no tenía ninguna tarea, ni una sola tarea. Ya llegaba de noviembre y octubre, noviembre, diciembre no tenía ni una tarea. Y yo decía Dios mío ¿qué le pongo a este muchacho? Y el muchacho al final, profesor voy a mandar todas mis tareas, mandaba sus 36 tareas, el profesor ¿lo va a leer? ¿Usted lo va a leer? Entonces yo le decía mándame a partir de agosto, no mándame las últimas octubre, noviembre y diciembre. ¿Usted lo va a leer? Por supuesto que lo va a hacer, yo sé que lo van a hacer, pero a costa ¿de qué? Acosta del deterioro de su salud, en esa parte si coincido con usted, sí hay un deterioro de salud, la frustración.

M. 15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E6: Bueno, mi experiencia ha sido repasar un poco las metodologías de la tecnología educativa, la metodología de la enseñanza que nos dejó a nosotros somos discípulos de la tecnología educativa. Simplicidad, hacer las cosas simples,

no complicada. Yo le comento en ese marco, yo les decía a muchos colegas, a mis colegas, sean ustedes simples. Si el estudiante, se conecta con usted y usted conversa con ellos, intercambian opiniones, ya es bastante. Sí le envía, si el recepciona la tarea que usted, el contenido de la lección de clase que ustedes le han enviado, él lo lee, y le comenta la siguiente clase, está muy bien. Sí le envía una tarea, una evidencia mejor todavía, pero no lo descalifica aquel que solamente se conectó, le preguntó, charlaron, conversaron. no lo descalifica a que usted no lo ayude y no lo apruebe. Puede hacerlo usted también, sí, pero no tengo evidencias, no es necesario. Acuérdese.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E6: Primero este voy a hacer una pequeña corrección, no sin un comentario de la institución educativa no me gusta, yo le digo colegio, hay más calor cuando yo digo institución educativa es tan frívolo, por eso me gusta y dime cómo colegio, escuela, escuelita, a mi colegio porque hay más calor partir de eso. Este diálogo lo estamos haciendo porque trabajamos en un colegio. Colegio significa, institución educativa es frío. En ese aspecto y en ese marco, yo le voy a decir cuál ha sido el Colegio ha contribuido muchísimo en lo que es el apoyo psicológico que ha hecho la labor que ha hecho la psicóloga del colegio. Eso también hay que reconocer el apoyo de los directivos, especialmente de la Dirección General. Qué ha hecho o intentado también hacernos el trabajo sencillo y no muy complicado, como en otros colegios que sí lo han hecho. También ha habido otro colegio, que han sido puestos ya se han tirado un poquito al avance, pero en esa parte creo el Colegio ha contribuido a profesores de dar el soporte emocional, el soporte psicológico, darle las orientaciones para su cuidado, en lo personal, en lo físico y lo psicológico. Apoyo de parte del auxiliar de educación, el señor Edilberto Reto, y luego mencionarlo, y debo subrayarlo. Su persona ha sido muy importante para intercambiar opiniones, conocer el aspecto emocional y psicológico de los estudiantes, de los padres de familia que la he transmitido. Ha servido para intercambiar información. Eso ha sido muy importante. Lo que es los padres de familia, también me han agradecido o los estudiantes, también me han agradecido, entonces también me decían profesor cuídese y cuide a su familia, yo les decía eso cuiden a sus padres, cuiden sus hermanos menores, cuídense y ellos también me devolvían eso, no? Entonces esa

correspondencia, ese intercambio de expresiones, de opiniones, ha servido para que lo que, en su conjunto, al decir el Colegio, estamos hablando, estudiantes, profesores, autoridades, todos en su conjunto, de una manera u otra han contribuido, para la buena salud de mi persona y creo que los demás ahora también hay algunos “haraganes” que dan cólera, y como dice mi brazo derecho y mi asistente, que es mi hijo: No te compliques la vida, me dice, atiéndelos. Como tú dices al Consejo. Y yo también, los he cuadrado diciéndoles esto es así y así, sobre todo a los estudiantes de quinto año, que están a un paso de estar en la Universidad, de esta en un Instituto armado como Policía Nacional a sanidad e instituto superior, lo que cree que esto sea una cosita sencilla, me tocó eso con los del año pasado, que fue algo anecdótico. Se tiraron a la vagancia, pensaron que esto iba a pasar, pero cuando yo le dije, ustedes van a irse a la Universidad y van a seguir estudiando con esta metodología. No, no creo, ahora, los que están, los que pensaron que el año pasado que en marzo iban a regresar este año a las clases presenciales. Yo le dije, no van a regresar, así que dedíquense a estudiar y he tenido fuertes polémicas con ellos, ellos se han enfrentado conmigo, pero como decía mi asistente déjalos si ellos no quieren comprender ya es otra cosa, no tienes por qué amargarte la vida y eso también es una filosofía que les digo a mis colegas, cuando tenía más trabajo de colegiatura para la tranquilidad, para tener un estado emocional equilibrado, no nos compliquemos la vida no se compliquen la vida, traten de hacerlo lo más sencillo que sea, bueno, bonito y barato, no? Apéguese a esa filosofía bueno, bonito y barato. Entonces para su tranquilidad, y ustedes no se desesperen, el mundo no se va a acabar, la humanidad ha sabido superar estos momentos. Y lo voy a decir con toda franqueza, aunque tengas cierto cierta discrepancia y crea una polémica, el mundo no se va acabar porque se haya tenido problemas en la educación. Se va a superar poco a poco, pero se va a superar. Tiene su parte de abajo, de repente otro día podríamos abrir una charla. ¿Cuál es lo bueno? Y lo pro de esta pandemia también tiene su parte positiva. ¿Cuál? Bueno se lo guardó para de repente cuando bueno usted me invite a un conversatorio.

Entrevistadora: Norma Alderete Campos E-7

Docente: Norma Alderete Campos

Código: 6000104293

UGEL: 04

Fecha de entrevista:26/12/21

M.1. A la educación actual se le suma diferentes conceptos que debemos tomar atención, ¿Qué es la ansiedad para los docentes?

E7: Buen día a todos, la angustia es una emoción , un sentimiento, que tienen todas las personas que están sujetas, como a una condición o un comportamiento desagradable, desesperante que deseas realizar, pero ahí es estar con el tiempo o las situaciones de la labor y en la vida que no te dejan desarrollar y cumplir.

M.2. En la misma línea ¿Qué es el distress?

E7: El distres, es una respuesta negativa o exagerada, consume mucha energía en el ser humano, y esta propiciada por otra persona, que puede ser las dolencias de un familiar, el acoso en el trabajo. También es conocido como el estrés agudo de corta duración.

M.3. ¿Cómo se debe entender la palabra angustia?

E7: Se debe entender como el estado de intranquilidad o desesperación que tiene el hombre (docente), que es ocasionada por algo desagradable o por amenaza de un peligro en su trabajo y en su vida cotidiana.

M.4. ¿Qué se entiende por depresión?

E7: Sé, entiende por depresión a la tristeza profunda, al desánimo, al agotamiento físico y pérdida de energía, frente a la labor que se desarrolla y estos pueden ser con llantos incontrolables, con ánimos irritables, movimientos, lentos o rápidos para realizar alguna actividad.

M.5. ¿Cómo favorecen las relaciones personales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E7: Las relaciones personales favorecen en estos tiempos a través de la comunicación, del trabajo colaborativo, el trabajo en equipo en las horas colegiadas en el intercambio de experiencias de aprendizaje entre docentes y también entre el profesor y el estudiante.

M.6. ¿Cómo favorecen las relaciones familiares para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E7: Las relaciones familiares, ayudan mucho a los docentes a través del respeto, empatía, ayuda mutua y la resiliencia entre familiares porque se conoce de, que el

aula, está dentro de la casa y tiene transformaciones en estos tiempos de pandemia.

M.7. ¿Cómo favorecen las relaciones laborales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E7: Las relaciones laborales favorecen a los docentes para una adecuada salud mental esta en establecer el tiempo dedicado al trabajo y al tiempo personal, contando un horario especificado durante el día y la noche; para desarrollar sus actividades laborales que viene realizando en 20 y 21 y así no afectar su salud mental, también, se debe tener en cuenta la planificación de los aprendizajes que deben ser acompañadas con técnicas y estrategias virtuales que se va a emplear en el desarrollo de actividad laboral. También es muy importante el trabajo en equipo por que el trabajo no es solo de uno, sino de un grupo humano, el conversar, el vernos cara a cara nos va a ayudar mucho emocionalmente sobre todo a compartir ideas, informaciones relacionadas a la labor pedagógica.

M.8. ¿Cómo favorecen las relaciones sociales para una adecuada salud mental en docentes que vienen laborando en la virtualidad?

E7: Las relaciones sociales favorecen a los profesores en su salud mental a través del desarrollo en la interacción de comunicación entre docentes, generando un ambiente armonioso porque, es ahí, que intercambian comunicando sus miedos y preocupaciones, planifican e incrementan conocimientos sobre las técnicas y estrategias de la tecnología de la información y comunicaciones y se brindan apoyos de soporte emocional.

M.9. ¿De qué manera su desempeño y metodología está siendo abordada en la actualidad?

E7: Bueno, sobre mi desempeño está siendo abordada con mucha responsabilidad ya que estoy frente a un gran grupo humano que son los estudiantes que se encuentran con diversas problemáticas y a esto se suma con ayudas de soporte emocional. En cuanto a mi metodología empleada es activa ya que se tiene metas trazadas a cumplir y es con mucho rigor y responsabilidad.

M.10. ¿Qué pasa con su didáctica empleada en la actualidad en su desempeño laboral virtual?

E7: Sobre la didáctica empleada en estos tiempos en nuestros desempeños a variado por que antes era presencial el dictado de clases, hoy en los años atípicos

son diferentes porque hay que planificar en utilizan la laptop, celular y esto debe estar acompañado del WhatsApp, zoom, meet y otras plataformas acompañadas de Power Paint, kan vas, Blogger, blackboard, etc. Para la asimilación con rapidez el contenido brindado.

M.11. ¿Cómo es la relación de pares frente al trabajo virtual actual y cómo está siendo afectada su salud?

E7: La relación entre pares es de apoyo mutuo, de acuerdo con una carga laboral en determinados contextos y tiempos y en mi salud está siendo afectada creando un sentimiento de tristeza ya que no los veo, de manera presencial, puedo decir que los extraño mucho, y esto ha conllevado que afecte mi salud, ya que ahora soy una persona con trastornos de miedo, de nervios y con sobresaltos.

M.12. ¿Cómo se encuentra su salud frente a sus estudiantes en la actualidad en su labor?

E7: Bueno, mi, salud frente a los estudiantes, está bien aunque ha variado porque ellos, son un mundo cada uno, tienen sus virtudes y dificultades; pero me alegra de saber que están superando sus dificultades de alguna manera con el apoyo de sus padres; pero también me apena mucho que otros no lo superen, es una gran angustia, de no poder ayudarlos.

M.13. ¿De qué manera individual podría prevenir su salud frente al desempeño laboral de la virtualidad?

E7: Trabajando y utilizando el tiempo previsto para cada uno de ellos (estudiantes y amigos de trabajo. Además asistiendo puntualmente a las reuniones programadas de talleres, seminarios, a las horas colegiadas y presentando a tiempo lo planificando de las labores educativas, como son: proyectos, experiencias de aprendizaje, notas de los estudiantes, informes.

M.14. ¿Qué debemos realizar de manera grupal en el trabajo de la virtualidad para la mejora de nuestra salud?

E7: Desarrollamos de manera colectiva los trabajos en equipos, colaborativos, participativos, compartiendo diversas herramientas tecnológicas y soportes de ayuda emocional.

M.15. ¿Cómo profesional docente que debería realizar con su salud en el trabajo actual del uso de estrategias tecnológicas?

E7: No estar demasiada expuesta frente al computador; porque dañan la vista, la columna y los miembros superiores e inferiores. Debo estar 4 horas frente a la laptop o al aparato celular.

M.16. ¿Cómo docente dentro de la institución educativa que labores realizan frente a la mejora de su salud?

E7: Si existen talleres de salud mental, soporte emocional, ejercicios de relajación, autocuidados y prevención sanitaria; sin embargo, eso es momentáneamente.