


DOI: [10.52428/20756208.v20i48.1255](https://doi.org/10.52428/20756208.v20i48.1255)

# Estrés, afrontamiento y autocuidado en mujeres docentes: Impacto del COVID-19

Stress, Coping, and Self-Care in Female Teachers: Impact of COVID-19

 Mireya Isabel Mata-Solis<sup>1</sup>  Rosa Isabel Garza-Sánchez<sup>2</sup>  Alicia Hernández-Montaño<sup>3</sup>

 José González-Tovar<sup>4</sup>

## RESUMEN:

**Introducción:** En el contexto de la pandemia por COVID-19, el bienestar del personal docente cobró especial relevancia debido a los drásticos cambios en las dinámicas laborales y personales, generando un entorno de alta demanda emocional, siendo las mujeres docentes quienes enfrentaron una mayor sobrecarga en sus responsabilidades. El presente estudio tiene como objetivo examinar la relación entre los niveles de estrés, los estilos de afrontamiento y el autocuidado en docentes mujeres de educación en Coahuila, México, en el contexto de la pandemia por COVID-19. **Materiales y métodos:** El estudio fue cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional en una muestra de 100 mujeres docentes, seleccionadas de manera no probabilística y por conveniencia, con una media de edad de 36 años ( $DE = 7,49$ ), quienes reportaron dedicar en promedio 5,96 horas diarias frente a una pantalla por motivos laborales. Se emplearon dos instrumentos: el Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack y la Escala de Valoración de Agencia de Autocuidado (ASA). Se calcularon estadísticos descriptivos y se estimaron coeficientes de correlación de Pearson. **Resultados:** Los hallazgos muestran que, a mayor nivel de estrés, las docentes tienden a disminuir sus conductas de autocuidado y sus estrategias de afrontamiento, por otro lado, se encontró una relación positiva entre el autocuidado y estilos de afrontamiento que presentan las docentes. **Discusión:** El autocuidado resulta ser un factor protector clave frente al estrés y desempeña un papel esencial en las estrategias de afrontamiento que emplean las docentes. Fomentar el autocuidado puede contribuir significativamente a su bienestar físico y emocional, especialmente en contextos de alta demanda como el vivido durante la pandemia.

**Palabras claves:** afrontamiento, autocuidado, docente, estrés mental, pandemia.

## ABSTRACT:

**Introduction:** In the context of the COVID-19 pandemic, the well-being of teaching staff became especially relevant due to the drastic changes in work and personal dynamics, creating an environment of high emotional demand. Female teachers, in particular, faced a greater overload of responsibilities. The objective of this study was to examine the relationship between stress levels, coping styles, and self-care among female education teachers in Coahuila, Mexico, during the COVID-19 pandemic. **Materials and Methods:** This was a quantitative, cross-sectional, correlational study conducted with a non-probabilistic convenience sample of 100 female teachers, with a mean age of 36 years ( $SD = 7,49$ ). Participants reported spending an average of 5,96 hours per day in front of a screen for work-related activities. Two instruments were used: Kenneth M. Nowack's Stress Profile and the Self-Care Agency Assessment Scale (ASA). Descriptive statistics were calculated, and Pearson correlation coefficients were estimated. **Results:** The findings show that higher stress levels are associated with a decrease in both self-care behaviors and coping strategies among teachers. Additionally, a positive relationship was found between self-care and the coping styles adopted by the participants. **Discussion:** Self-care proves to be a key protective factor against stress and plays an essential role in the coping strategies used by teachers. Promoting self-care may significantly contribute to their physical and emotional well-being, particularly in high-demand contexts such as those experienced during the pandemic.

**Keywords:** coping, self-care, teacher, mental stress, pandemic

### Filiación y grado académico

<sup>1</sup>Doctora en Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Coahuila.

México. [mireya.mata@uadec.edu.mx](mailto:mireya.mata@uadec.edu.mx)

<sup>2</sup>Doctora en Ciencias de la Educación, Universidad Autónoma de Coahuila.

México. [isabelgarza@uadec.edu.mx](mailto:isabelgarza@uadec.edu.mx)

<sup>3</sup>Doctora en Ciencias y Humanidades para la Investigación Interdisciplinaria, Universidad Autónoma de Coahuila.

México. [aliciahernandezmont@uadec.edu.mx](mailto:aliciahernandezmont@uadec.edu.mx)

<sup>4</sup>Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad Autónoma de Coahuila.

México. [josegonzaleztovar@uadec.edu.mx](mailto:josegonzaleztovar@uadec.edu.mx)

### Fuentes de financiamiento

Este trabajo fue financiado mediante las Becas para Estudios de Posgrado otorgadas por el Sistema Nacional de Posgrado de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) con número 1057270.

### Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés y se responsabilizan de contenido vertido.

**Recibido:** 13/01/2025

**Revisado:** 05/04/2025

**Aceptado:** 29/05/2025

**Publicado:** 27/06/2025

### Citar como

Garza Sanchez, R. I., Mata-Solis, M. I., Hernández-Montaño, A., & González-Tovar, J. El Estrés, afrontamiento y autocuidado en mujeres docentes: Impacto del COVID-19. *Revista De Investigación E Información En Salud.*, 20(48), 81–91. <https://doi.org/10.52428/20756208.v19i47.1117>

### Correspondencia

Rosa Isabel Garza-Sánchez.

Email: [isabelgarza@uadec.edu.mx](mailto:isabelgarza@uadec.edu.mx)

Telf. y celular: 52-844.1754917.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 representó un evento histórico que impactó profundamente la salud física y emocional de la población mundial. Para contener la propagación del virus, la Organización Mundial de la Salud declaró emergencia sanitaria global el 11 de marzo de 2020 <sup>(1)</sup>, y en México, el gobierno federal estableció medidas de confinamiento a partir del 24 de marzo del mismo año, trasladando las actividades educativas a la modalidad virtual <sup>(2)</sup>. Esta transición modificó drásticamente las estrategias de enseñanza-aprendizaje <sup>(3)</sup>, evidenciando desigualdades sociales y limitaciones en el acceso a la educación.

Diversos estudios documentaron un incremento en síntomas psicológicos como ansiedad, estrés postraumático y depresión durante el confinamiento, atribuibles a factores como el aislamiento, la incertidumbre y las pérdidas económicas <sup>(4)</sup> <sup>(5)</sup>. En el caso del profesorado, estudios realizados en países como China <sup>(6)</sup>, Polonia <sup>(7)</sup>, España <sup>(8)</sup> y Vietnam <sup>(9)</sup> reportaron un deterioro significativo en su salud mental, caracterizado por altos niveles de síntomas de ansiedad y depresión. Este panorama también fue compartido por algunos países de América Latina, como Colombia, Perú y Argentina <sup>(10)</sup>, donde se registraron sentimientos de ineficacia profesional y, sobre todo, una sobrecarga emocional derivada de la combinación entre tareas escolares y responsabilidades familiares. Los niveles de estrés y las afectaciones al bienestar emocional estuvieron influenciados por factores demográficos como el sexo, la edad y el estado civil <sup>(11)</sup>, así como por las dificultades de acceso a las nuevas tecnologías <sup>(12)</sup>. En el caso de México, además de los síntomas ya mencionados, se observó que la salud mental de las docentes mujeres se vio particularmente afectada, al asumir simultáneamente responsabilidades laborales y de cuidado familiar, lo que exacerbó los niveles de estrés y agotamiento <sup>(13)</sup>.

Existe amplia evidencia de la vulnerabilidad en las mujeres de presentar síntomas psicopatológicos, tal como la ansiedad y la depresión, como se ha documentado durante la pandemia <sup>(14)</sup>. El deterioro de su salud mental está asociada a variables socioculturales, como el número de hijos, las dobles jornadas, la violencia familiar y su menor resistencia a la socialización <sup>(15)</sup> <sup>(16)</sup>. Esta evidencia refuerza la necesidad de diseñar programas de apoyo emocional y estrategias preventivas para el personal docente en el escenario pospandémico <sup>(17)</sup>.

En esta investigación, el estrés se entiende como una alteración del funcionamiento habitual provocada por estímulos externos o internos <sup>(18)</sup> <sup>(19)</sup>, y que, al superar los recursos de afrontamiento de una persona, puede generar un desbalance adaptativo <sup>(20)</sup>. El afrontamiento del estrés se refiere al conjunto de respuestas cognitivas y conductuales que las personas emplean para manejar situaciones que perciben como amenazantes o que superan sus capacidades personales <sup>(21)</sup>. Este proceso no es estático ya que puede variar según el momento o el contexto, en algunos casos, las personas adoptan estrategias adaptativas, dirigidas a enfrentar activamente la fuente de estrés <sup>(22)</sup>, mientras que otros recurren a estrategias desadaptativas, como la evitación o la negación del problema <sup>(23)</sup>.

El concepto de autocuidado fue introducido por primera vez a finales de la década de 1950 por Dorothea Orem (1959), a través de su teoría del déficit de autocuidado <sup>(24)</sup>, la cual hace referencia a la capacidad y responsabilidad de las personas para cuidar de sí mismas. Además, el autocuidado se considera una conducta preventiva frente al desgaste, que abarca tanto aspectos personales como profesionales, y que promueve la autorresponsabilidad y el bienestar integral <sup>(25)</sup>.

Bajo este marco, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre los niveles de estrés, los estilos de afrontamiento y el autocuidado en docentes mujeres de educación básica en Coahuila, México, en el contexto de la pandemia por COVID-19.

## MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación realizada corresponde a un estudio cuantitativo, su diseño incluyó un enfoque transversal con alcances correlacionales <sup>(26)</sup>. Se recolectaron datos mediante un muestreo no probabilístico y por conveniencia de 100 mujeres, el criterio de inclusión fue que se desempeñaran como docentes, de nivel inicial hasta media superior, adscritos a la Secretaría de Educación Pública (SEP) en el estado de Coahuila, México; que contaran por lo menos con un año de experiencia laboral en la institución, y que al momento del levantamiento de los datos se encontraran en el ejercicio de sus funciones, ya sea presencial, semipresencial o en línea.

La edad promedio fue de 36 años (desviación estándar, DE=7,49), la mayoría eran casadas y brindaban atención en línea durante la tercer Ola

por COVID-19, pasando en promedio 5,96 horas diarias frente a las pantallas por trabajo, mientras que por ocio 3,51 horas y cerca de una hora en las tareas de los hijos. Además, las maestras utilizan sus redes sociales para comunicar situaciones laborales añadiendo una hora más fuera del horario laboral. Es decir que aproximadamente 12 horas al día están frente a las pantallas. La mayoría de ellas trabaja por jornada (82%), el 8% tiene doble plaza, el 57% no tiene otra actividad laboral, mientras que aquellas que si se dedican a alguna actividad adicional; el 10% es a las ventas, 20% a las actividades por honorarios y 13% a otra actividad con jornada. El nivel de escolaridad promedio fue de licenciatura 48% y de maestría 41%.

Con el propósito de caracterizar a la población participante, se aplicó un apartado de datos demográficos compuesto por siete ítems: edad, estado civil, número de hijos, rol como cuidador primario, tipo de servicio en el que labora, así como antecedentes de contagio y fallecimiento de familiares por COVID-19. Para la evaluación del nivel de estrés, las estrategias de afrontamiento y las conductas de autocuidado se utilizaron dos instrumentos, los cuales se describen a continuación.

Perfil del estrés desarrollado por Kenneth M. Nowack <sup>(27)</sup> ofrece una evaluación integral del estrés y su asociación con riesgos para la salud, al considerar diversos factores vinculados con la aparición de enfermedades relacionadas con el estrés. Este instrumento está compuesto por 123 reactivos distribuidos en siete áreas; estrés, hábitos de salud, red de apoyo social, comportamiento tipo A, fortaleza cognitiva, estilo de afrontamiento y bienestar psicológico; y se organiza en 15 sub-escalas que permiten analizar con mayor precisión la relación entre el estrés y el riesgo de enfermedad. Esta herramienta ha sido validada previamente en estudiantes universitarios mexicanos, reportando coeficientes alfa de Cronbach que oscilaron entre 0,65 y 0,93 <sup>(28)</sup>. En este estudio, se obtuvo coeficiente alfa de 0,804, lo que refleja un nivel aceptable de consistencia interna.

Escala de valoración de agencia de autocuidado (ASA) <sup>(29)</sup>, en su versión en español <sup>(30)</sup>. Esta escala fue desarrollada para evaluar cómo las personas gestionan su salud de manera autónoma, enfocándose en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar. La escala se centra en las conductas

relacionadas con la prevención de enfermedades, el manejo de condiciones crónicas y la toma de decisiones en relación con el cuidado personal. Este instrumento consta de 24 ítems, con un formato de respuesta tipo likert de cinco opciones. Su objetivo es evaluar tres tipos de capacidades: estimativas, transicionales y productivas. Las capacidades estimativas se centran en identificar condiciones y factores internos y externos relevantes para el autocuidado; las transicionales orientan la toma de decisiones sobre las acciones a seguir respecto al autocuidado y las productivas se relaciona con la ejecución concreta de dichas acciones. Asimismo, contemplan aspectos como el desarrollo de habilidades, el uso eficiente de la energía y la adquisición de conocimiento. En investigaciones previas realizadas en población mexicana se han reportado niveles de consistencia interna entre de 0,84 y 0,90, (29-30), mientras que en el presente estudio se obtuvo un coeficiente alfa de 0,875.

El procedimiento de recolección de datos comenzó con la difusión del instrumento de autoinforme a través de Google Forms®, utilizando herramientas digitales y redes sociales para facilitar el acceso. Se aprovecharon grupos ya establecidos de maestros en Facebook® y WhatsApp®, lo que permitió llegar a las participantes que cumplieran con los criterios de inclusión del estudio. Las respuestas recopiladas se almacenaron de manera segura en un archivo electrónico. Al concluir el periodo de aplicación, el instrumento fue desactivado temporalmente para dar paso a la organización, análisis y limpieza de la base de datos. Posteriormente, el análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Durante este proceso, se identificaron y eliminaron 8 casos que no cumplieran con los criterios establecidos para la muestra.

## RESULTADOS

Durante la pandemia, el 27,6% de las profesoras enfermó de COVID-19 y el 34,3% reportó que algún familiar lo contrajo; además, el 27,6% vivió la pérdida de un familiar cercano. En cuanto a la adaptación laboral, el 91,4% recurrió al uso de redes sociales personales. Pasaban en promedio 5 horas diarias frente a la computadora por trabajo (18,1%), entre 1 y 3 horas por ocio (18,4%) y alrededor de una hora acompañando las tareas escolares de sus hijos (16,2%).

Los resultados revelan que las docentes de esta muestra reportan en general un nivel medio alto de estrés (Tabla 1). En los componentes respecto a los hábitos saludables se encontró un nivel bajo en higiene del sueño, alto nivel de ejercitación, muy bajo en hábitos alimenticios, en prevención y en uso de drogas recreativas. Las maestras reportan

tener una red de apoyo en un nivel medio bajo. En cuanto a las características de acuerdo con la conducta tipo A y fuerza cognitiva reportan niveles bajos. Contrario a la percepción de tener bienestar psicológico donde reportan un nivel medio alto y un nivel alto para el afrontamiento.

**Tabla 1** Estadísticos descriptivos de las subescalas del perfil de estrés

	N	Mín.	Máx.	M	DE
Puntuación total estrés	100	9	26	16,65	3,5058
Sueño	100	4.2	20	13,126	3,04135
Ejercicio	100	2.33	11.67	6,7267	2,6244
Alimentación	100	9.6	16.4	12,882	1,43015
Prevención	100	7.13	30.13	18,315	4,55953
Conglomerado	100	3	9.67	4,7133	1,2014
Puntuación total red de apoyo social	100	22	90	45,43	12,57885
Puntuación total conducta tipo A	100	8	35	22,62	4,70499
Puntuación total fuerza cognitiva	100	53	120	89,52	12,18998
Puntuación total de estilo de afrontamiento	100	41	85	62,7	7,51228
Puntuación total de bienestar psicológico	100	21	60	43,92	9,26782

Nota: N=muestra, Min= mínimo, Max= máximo, M= media, DE= desviación estándar

El tipo de afrontamiento más utilizado por las docentes (Tabla 2) se encuentra la valoración positiva con un 15%, seguido del afrontamiento en el cual minimizan la amenaza o situación conflicto

con un 12,7%, posteriormente el afrontamiento donde se concentran en el problema con un 12,6% y finalmente el afrontamiento por valoración negativa con 114%.

**Tabla 2** Estadísticos descriptivos de afrontamiento

	N	Mín.	Máx.	M	DE
Afrontamiento valoración positiva	100	5.4	21	15.036	3.07343
Afrontamiento valoración negativa	100	4.2	20	11.474	3.44851
Afrontamiento minimización de amenaza	100	6.2	21	12.796	2.56739
Afrontamiento concentración problema	100	6.6	21	12.61	2.81071

Nota: N=muestra, Min= mínimo, Max= máximo, M= media, DE= desviación estándar

En el análisis de correlación de Pearson (Tabla 3) los resultados revelan que, en general, existe una correlación positiva entre la mayoría de los estilos de afrontamiento y el autocuidado. Esto significa que, a mayor autocuidado, las docentes tienden a centrarse más en resolver problemas ( $r = 0,306$ ),

realizar una reevaluación positiva de las situaciones ( $r = 0,195$ ) y buscar redes de apoyo social ( $r = 0,192$ ). Sin embargo, también se observaron correlaciones negativas en la expresión emocional abierta ( $r = -0,109$ ) y la auto-focalización negativa ( $r = -0,160$ ).

**Tabla 3.** Correlaciones entre los estilos de afrontamiento y el autocuidado

	Puntuación total autocuidado
Búsqueda Apoyo Social	.192**
Expresión Emocional abierta	-.109**
Religión	.067*
Focalizado en solución problema	.306**
Evitación	0.058
Autofocalización negativa	-.160**
Reevaluación positiva	.195**

Nota: \* correlación  $p < 0,05$ , \*\*correlación  $p < 0,01$

En el análisis de correlación entre el estrés, el autocuidado y los estilos de afrontamiento (Tabla 4), se observó que niveles elevados de estrés en las docentes están asociados con una disminución en la valoración positiva ( $r = -0,365$ ) y en la concentración en el problema ( $r = -0,244$ ), así como con un incremento en la valoración negativa hacia sí mismas ( $r = 0,503$ ). En cuanto al autocuidado,

se identificó una correlación positiva moderada-alta con la valoración positiva ( $r = 0,547$ ) y con el enfoque en la concentración del problema ( $r = 0,473$ ). lo que indica como el estrés puede afectar las estrategias de afrontamiento que pueden tener las docentes y el autocuidado aumentan estrategias positivas.

**Tabla 4.** Correlación entre el estrés, el autocuidado y los estilos de afrontamiento

	Valoración positiva	Valoración negativa	Minimización de amenaza	Concentración problema
Puntuación total	-.365**	.503**	-0.077	-.244*
Estrés	0	0	0.447	0.014
Puntuación total	.547**	-.353**	.219*	.473**
Autocuidado	0	0	0.028	0

Nota: \* correlación  $p < 0,05$ , \*\*correlación  $p < 0,01$

## DISCUSIÓN

Los hallazgos del estudio evidencian que, en el contexto de la pandemia por COVID-19, las docentes de educación básica en Coahuila, México, experimentaron niveles bajos de estrés, aunque con características particulares. Entre las estrategias de afrontamiento predominó la valoración positiva, lo cual indica que las participantes tienden a enfocarse en los aspectos constructivos de las situaciones adversas, recurriendo a la automatización y al apoyo social para manejar el estrés. En cuanto a las conductas de autocuidado, se observaron hábitos orientados a la preservación de la salud física y mental; no obstante, las áreas más afectadas fueron la alimentación y la higiene del sueño, junto con un elevado nivel de sedentarismo, factores probablemente influenciados por el confinamiento.

La mayoría de las participantes eran mujeres casadas, con hijos menores de 10 años y responsabilidades como cuidadoras principales de sus familias, lo cual podría estar vinculado con la prevalencia media-alta de estrés reportada. Los hábitos alimenticios y el descanso fueron los componentes con menor frecuencia, resultado que coincide con otras investigaciones que relacionan variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el estado civil y el tipo de familia con la aparición de síntomas de estrés durante los primeros meses del aislamiento <sup>(9)(33)</sup>.

El aislamiento alteró la vida cotidiana al difuminar los límites entre la esfera personal, familiar y laboral, este fenómeno afectó con mayor intensidad a las mujeres quienes presentaron síntomas de ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (TEP) <sup>(14)</sup>. En esta población se identificaron signos de estrés y un deterioro en los hábitos saludables. Asimismo, factores como la migración forzada a la modalidad virtual de enseñanza y el incremento

en la carga laboral impactaron negativamente en la percepción de eficacia personal, el control del entorno y el acceso a redes de apoyo, estos hallazgos coinciden con lo reportado en estudios que señalan que la sobrecarga de información, las interrupciones constantes y la insuficiencia en las competencias tecnológicas afectaron significativamente el bienestar psicológico y la percepción de autoeficacia de los docentes <sup>(34)</sup>. Además, se ha documentado un aumento en la prevalencia de depresión, ansiedad, insomnio y agotamiento en docentes mexicanos <sup>(35)</sup> como peruanos <sup>(36)</sup>.

A diferencia de lo reportado en otra investigación <sup>(37)</sup> en la que las docentes manifestaron un nivel medio-alto de bienestar psicológico, los resultados del presente estudio sugieren que el uso de un estilo de afrontamiento centrado en la valoración positiva (como recordar momentos felices o pensar en lo positivo de la situación) pudo haber contribuido a atenuar el impacto emocional de la pandemia. Asimismo, se identificó que, a mayor nivel de estrés, se reducen tanto las conductas de autocuidado como la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento, lo que, de persistir en el tiempo, podría derivar en la aparición de síntomas clínicos graves <sup>(4)(5)</sup>. Además, se observó que las docentes menores de 50 años, con enfermedades preexistentes, dificultades para adaptarse a la enseñanza remota o conflictos entre las demandas laborales y familiares, presentan un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental <sup>(38)(39)</sup>.

Al contrastar estos hallazgos con estudios previos <sup>(40)(41)</sup>, se confirma que los docentes con mejores herramientas personales tienden a tener niveles más bajos de estrés, lo que coincide con la observación de que el autocuidado funciona como un factor protector en situaciones adversas. Por el contrario, altos niveles de ansiedad, depresión y

estrés fueron asociados con la falta de habilidades de afrontamiento en crisis y con la dificultad para establecer límites entre el trabajo y las actividades domésticas, especialmente el cuidado de los hijos <sup>(7)</sup> <sup>(8)</sup>, elementos también presentes en esta investigación.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el momento de recolección de datos, realizado ocho meses después del inicio del aislamiento, periodo en el cual muchas docentes ya se habían adaptado o capacitado para la virtualidad. Esto plantea la necesidad de desarrollar estudios longitudinales que permitan observar la permanencia de las estrategias de afrontamiento y autocuidado. Además, se utilizó una muestra no probabilística compuesta exclusivamente por mujeres docentes de ciertas instituciones, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la población docente ni a otros contextos.

Con base en los resultados obtenidos, se propone continuar investigando sobre el estrés, el

afrontamiento y el autocuidado a lo largo del tiempo, especialmente en el periodo post-pandémico. También se sugiere incluir docentes varones para realizar comparaciones por género y comprender cómo influyen las diferencias socioculturales. Sería valioso, además, extender el análisis a docentes de distintos niveles educativos y regiones, con el fin de explorar el impacto del entorno laboral y geográfico.

En conclusión, el estudio permitió reconocer el efecto que tuvo la pandemia en la salud emocional de las mujeres docentes, quienes enfrentaron estrés relacionado con el uso intensivo de tecnologías y las responsabilidades del hogar. A pesar de ello, demostraron capacidades resilientes mediante estrategias de afrontamiento funcionales y conductas de autocuidado, las cuales operaron como mecanismos protectores. Estos resultados destacan la necesidad de fortalecer el bienestar docente mediante programas institucionales enfocados en el manejo del estrés y el fomento del autocuidado integral.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Brote de enfermedades por coronavirus (COVID-19). OMS [Internet]; 2020 [consultado el 17 de Noviembre de 2024] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Diario Oficial de la Federación. Suspensión de clases en escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás. Secretaría de Gobernación [Internet]. 2020 [Consultado el 19 de octubre de 2024]. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020#gsc.tab=0)
3. Daniel J. Education and the COVID-19 pandemic. Prospects [Internet]. 2020 [Consultado el 21 de Octubre de 2024];49(1–2):91–6. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet [Internet]. 2020 [consultado el 15 de mayo de 2024];395(9):12-20. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
5. McIntyre RS, Lee Y. Preventing suicide in the context of the COVID-19 pandemic. World Psychiatry [Internet]. 2020 [consultado el 23 de agosto de 2024];19(2):250-1. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/wps.20767>
6. Kukreti S, Ahorsu DK, Strong C, Chen IH, Lin CY, Ko NY, et al. Post-traumatic stress disorder in Chinese teachers during covid-19 pandemic: Roles of fear of COVID-19, Nomophobia and psychological distress. Healthcare [Internet]. 2021 [consultado el 10 de mayo de 2024];9(10):1747. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare9101288>
7. Jakubowski TD, Sitko-Dominik MM. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. PLoS One [Internet]. 2021 [consultado el 10 de mayo de 2024];16(9):1–25. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252>
8. Ozamiz-Etxebarria N, Mondragon NI, Bueno-Notivol J, Pérez-Moreno M, Santabárbara J. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. Brain Sciences [Internet]. 2021 [consultado el 12 de febrero de 2024];11(9):1772. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
9. Vu CT, Hoang AD, Than VQ, Nguyen MT, Dinh VH, Le QAT, et al. Dataset of Vietnamese teachers' perspectives and perceived support during the COVID-19 pandemic. Data in Brief [Internet]. 2020 [consultado el 21 de febrero de 2024];31. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.105788>
10. UNESCO. Education in Latin America and the Caribbean in the second year of the COVID-19 pandemic. [Internet] 2022 [consultado el 22 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383468>
11. Ali MF, Kundra S, Alam MA, Alam M. Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. Heliyon [Internet]. 2021 [consultado el 15 de mayo de 2024];7(8):e07860. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07860>



12. Zapata-Garibay R, González-Fagoaga JE, Asadi-González AA, Martínez-Alvarado JR, Chavez-Baray SM, Plascencia-López I, et al. Mental health stressors in higher education instructors and students in Mexico during the emergency remote teaching implementation due to COVID-19. *Frontiers in Education* [Internet]. 2021 [consultado el 25 de agosto de 2024];6:1–12. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.670400>
13. Orrego V, Rojas-Mata N, González-Arratia NI, Domínguez-Espinosa AC. COVID-19 y salud mental docente: diferencias en torno al sexo y el rol de cuidador(a). *Rev Mex Invest Educ [internet]*. 2023 [consultado el 24 de mayo de 2025];28(97):587-613. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662023000200587&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662023000200587&script=sci_arttext)
14. Huang JZ, Han MF, Luo TD, Ren AK, Zhou XP. Encuesta de salud mental de 230 miembros del personal médico en un hospital terciario de enfermedades infecciosas para COVID-19. *Chin J Ind Hyg Occup Dis* [Internet]. 2020 [consultado el 29 de agosto 2024];38(3):192-5. Disponible en : <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063>
15. Hernández-Montaña A, González-Tovar J. Predictores de ansiedad en mujeres con trabajo remunerado. *Informes Psicologico* [Internet]. 2019 [consultado el 29 de agosto de 2024];19(2), 11-23. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a01>
16. Zapata-Garibay R, González-Fagoaga JE, González-Fagoaga CJ, Cauich-García JR, Plascencia-López I. Higher education teaching practices experience in Mexico during the emergency remote teaching implementation due to COVID-19. *Frontiers in Education* [Internet]. 2021 [consultado el 11 de Marzo de 2024];6:1–14. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.628158>
17. Jiménez-Sánchez C. Impacto de la Pandemia por SARS-CoV2 sobre la Educación. *Rev Electr Educare* [Internet]. 2020 [consultado el 14 de febrero de 2024];24(Suppl), 1–3. Disponible en: <https://doi.org/10.15359/rec.24-s.1>
18. Carlotto MS, Câmara S. Perfiles del Síndrome de Burnout entre Profesores. *Escritos Psicol* [Internet]. 2017 [consultado el 30 de marzo de 2024];10(3):159-66. Disponible en: <https://www.revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/10050>
19. McEwen BS, Akil H. Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. *J Neurosci* [Internet]. 2020 [consultado el 39 de abril de 2023];40(1), 12-21. Disponible en: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
20. Tobón S, Rojas ACN, Vinaccia S. Diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica en el área de la salud a partir del enfoque procesal del estrés. *Revista de Estudios Sociales* [Internet]. 2004 [consultado el 10 de abril de 2024];18:59–65. Disponible en: <https://doi.org/10.7440/res18.2004.05>
21. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
22. Contreras F, Esguerra G. Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas* [Internet]. 2006 [consultado el 27 de noviembre del 2024];2(2):311-9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
23. Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 2002 [consultado el 23 de febrero de 2023]; 82:102-11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>

24. Orem D. Guides for developing curriculum for the education of practical nurses. Washington (DC): Department of Health, Education, and Welfare; 1959.
25. Véliz Burgos AL, Dörner Paris AP, Soto Salcedo AG, Arriagada Arriagada A. Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta Univ [Internet]*. 2018 [consultado el 12 de abril de 2024];28(3):56–64. Disponible en: <https://doi.org/10.15174/au.2018.1895>
26. Ato M, López JJ, Benavente A. A classification system for research designs in psychology. *An Psicol [Internet]*. 2013 [consultado el 23 de abril de 2024];29(3):10, 38-59. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
27. Novack KM. Perfil de Estrés. Ciudad de México: Manual Moderno; 2002
28. De la Roca-Chiapas JM, Pérez V, Huerta-López JE, Acosta-Gómez M, Nowack K, Colunga-Rodríguez C. Validación del Perfil de Estrés de Nowack en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev Salud Pública [Internet]*. 2019 [consultado el 23 de abril de 2024];21(2):146-53. doi: [10.15446/rsap.v21n2.73864](https://doi.org/10.15446/rsap.v21n2.73864).
29. Evers GCM. Evaluación de la Agencia de Autocuidado: escala ASA. Van Corcum; 1989.
30. Gallegos E. Validez y confiabilidad de la versión en español de la Escala: valoración de las capacidades de autocuidado. *Desarrollo Científico de Enfermería [Internet]*. 1998 [consultado el 10 de noviembre de 2024] :6(9):260-6. Disponible en: <https://www.scienceopen.com/document?vid=be8e7559-7e02-4ddd-b9f0-c467feaa423e>
31. García-Valenzuela LR, Valtierra-Oba ER, Díaz de León-Castañeda C. Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado en mujeres mexicanas. *Psicología y Salud [Internet]*. 2024 [consultado el 28 de marzo de 2024];35(1):1-21. doi:[10.25009/pys.v35i1.2960](https://doi.org/10.25009/pys.v35i1.2960).
32. Díaz de León Castañeda C, Valencia Guzmán MJ, Lemus Loeza BM, Martínez Ávila B. Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado en adolescentes mexicanos. *Revista Ciencias de la Salud [Internet]*. 2023 [consultado el 14 de abril de 2024];21(2):1-21. doi: [10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10435](https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10435).
33. Hernández-Montaña A, González-Tovar J. Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología [Internet]*. 2022 [consultado el 14 de abril de 2024];25(2):90-103. Disponible en: <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.6>
34. Rodríguez-Barboza JR. Desempeño laboral y tecnoestrés en la enseñanza virtual de inglés. *Rev Docentes 2.0 [Internet]*. 2023 [consultado el 22 de mayo del 2025];16(2):273–80. Disponible en: <https://doi.org/10.37843/rtd.v16i2.414>
35. Godínez-Tovar A, Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano ML. Mental workload in Mexican teachers teleworking during COVID-19 pandemic. *Acta Universitaria [Internet]*. 2023 [consultado el 22 de mayo de 2025];19;33. Disponible en: <https://doi.org/10.15174/au.2023.3734>.
36. Minaya Herrera ME, Requena Cabral G, Mamani-Benito O, Apaza Tarqui EE, Landa-Barzola M. Adaptación y carga laboral como predictores de la autoeficacia profesional durante la Pandemia COVID-19 en docentes universitarios peruanos. *Electron J Res Educ Psychol [Internet]*. 2022 [consultado el 22 de mayo de 2025];20(56):27–42. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v20i56.4917>

37. Barbosa MDM, Garcia LH, Frota AMMC. Childhood & philosophy. Childhood & Philosophy [Internet]. 2021 [consultado el 24 de mayo de 2024]:17(e57915). Disponible en: <https://doi.org/10.12957/childphilo.2021>
38. Ma K, Liang L, Chutiyami M, Nicoll S, Khaerudin T, Ha XV. COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. Work [Internet]. 2022 [consultado el 23 de junio de 2024]:73(1):3-27. Disponible en: <https://doi.org/10.3233/WOR-220062>
39. Santiago ISD, Dos Santos EP, Da Silva JA, De Sousa Cavalcante Y, Gonçalves Júnior J, De Souza Costa AR, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2023 [consultado el 12 de junio de 2024]:20(3):1747. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph20031747>
40. Herman KC, Sebastian J, Reinke WM, Huang FL. Predictores individuales y escolares del estrés, el afrontamiento y el bienestar de los maestros durante la pandemia de COVID-19. Psicología Escolar [Internet]. 2021 [consultado el 24 de mayo de 2024]:36(6):483-93. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/spq0000456>
41. Alam MA, Alam M. Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. Heliyon [Internet]. 2021 [consultado el 19 de junio de 2024]:7(8). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07860>