



# Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos

Santiago Rubén Morales Santillán

<https://orcid.org/0000-0002-2636-5687>  
Universidad César Vallejo, Perú  
smoralessan@ucvvirtual.edu.pe

## Resumen

*Este artículo identifica y resume sistemáticamente, mediante un análisis exhaustivo, las publicaciones sobre evidencias científicas disponibles relacionadas con el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos, desde que al finalizar el año 2019 el mundo se vio sorprendido por la presencia de una nueva versión del ya conocido coronavirus, enfermedad respiratoria que afecta catastróficamente los pulmones de quien la contrae. Metodológicamente, se hizo la revisión de diferentes publicaciones de revistas con alto grado de indexación en bases de datos confiables, como Scielo, Scopus, BVS y una búsqueda en referencias bibliográficas de investigaciones secundarias y primarias. En el análisis no hubo restricción de idiomas ni espacio de tiempo. Fueron incluidos todos los artículos cuyos objetivos coincidieran con el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos y solo se excluyeron los que no tenían relación con las variantes de estudio. Se plantea como conclusión que los estilos de vida de los docentes se vieron afectados principalmente en su estado emocional, lo que les provocó estrés y ansiedad, además de algunos casos de obesidad y sedentarismo, por la falta de actividad física debido al confinamiento.*

## Palabras clave (Fuente: tesoro de la Unesco)

*Docente, enfermedad transmisible; estilo de vida; pandemia; virus.*

Recepción: 05/08/2021 | Envío a pares: 23/10/2021 | Aceptación por pares: 18/03/2022 | Aprobación: 09/06/2022

DOI: [10.5294/edu.2022.25.1.5](https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5)

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Morales, S. R. (2022). Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. *Educación y Educadores*, 25(1), e2515. DOI: <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5>

# Impact of COVID-19 on Latin American Teachers' Lifestyles

## Abstract

*Through an exhaustive analysis, this article systematically identifies and summarizes available scientific evidence related to the impact of COVID-19 on Latin American teachers' lifestyles. At the end of 2019, the world was shocked by a new version of the already known coronavirus, a respiratory disease that catastrophically affects the lungs of those who contract it. Methodologically, we reviewed various journals with the highest indexing in reliable databases, such as Scielo, Scopus, and BVS, and searched for bibliographic references of secondary and primary research. For the analysis, there was no language or time-space restriction. All papers whose objectives coincided with the impact of COVID-19 on Latin American teachers' lifestyles were included, and only those unrelated to the study variants were excluded. In brief, the teachers' lifestyles were affected mainly by their emotional state, causing them stress and anxiety, in addition to some cases of obesity and a sedentary lifestyle due to a lack of physical activity during the lockdown.*

## Keywords (Source: Unesco Thesaurus)

*Teacher; communicable disease; lifestyle; pandemic; virus.*

# Impacto da covid-19 nos estilos de vida de professores latino-americanos

## Resumo

*Neste artigo, são identificadas e resumidas sistematicamente, por meio de uma análise exaustiva, as publicações sobre evidências científicas disponíveis relacionadas com o impacto da covid-19 nos estilos de vida de professores latino-americanos, desde que, ao terminar o ano de 2019, o mundo se viu surpreendido pela presença de uma nova versão do já conhecido coronavírus, doença respiratória que afeta catastróficamente os pulmões de quem a contrai. Metodologicamente, foi feita a revisão de publicações de revistas com alto grau de indexação em bases de dados confiáveis, como SciELO, Scopus, BVS, e uma busca em referências bibliográficas de pesquisas primárias e secundárias. Na análise, não houve restrição de idiomas nem espaço de tempo. Foram incluídos todos os artigos cujos objetivos coincidiram com o impacto da covid-19 nos estilos de vida de professores latino-americanos e somente foram excluídos os que não tinham relação com as variantes de estudo. Propõe-se como conclusão que os estilos de vida dos docentes foram vistos afetados principalmente em seu estado emocional, o que lhes provocou estresse e ansiedade, além de alguns casos de obesidade e sedentarismo, pela falta de atividade física devido ao confinamento.*

## Palavras-chave (Fonte: Tesouro da Unesco)

*Professor; doença transmissível; estilo de vida; pandemia; vírus.*

Desde que se declaró la pandemia por covid-19, hemos recibido diversos datos e informes de diferentes partes del mundo en los que, en su manera de ver esta terrible enfermedad, se señala que ella ha causado dolor y sufrimiento, no solo a las personas que adquirieron el contagio y sobrevivieron, sino a sus familiares, por lo que la sociedad ya no volvió a ser la misma. Debemos reconocer que el estilo de vida saludable que llevábamos también se vio modificado, a medida que la enfermedad también avanzaba. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el mundo se enfrenta a un mal que no tiene precedentes, por la pandemia del coronavirus Sars-CoV-2, causante de la covid-19, de la cual tenemos conocimientos desde diciembre de 2019 cuando los científicos chinos anunciaron al mundo lo sucedido en la ciudad de Wuhan, que hablaban de una enfermedad respiratoria aguda con manifestaciones clínicas desconocidas, por lo que las atenciones médicas debían ser atendidas con carácter urgente y especial.

Para la elaboración de este estudio se usó la metodología de revisión de diferentes publicaciones de revistas con alto grado de indexación, como Scielo, Scopus, BVS, entre otras bases de datos confiables. Del mismo modo, se realizó una búsqueda de referencias bibliográficas sobre investigaciones secundarias y primarias. En el análisis no hubo restricción de idiomas ni espacio de tiempo. Además, fueron incluidos todos los artículos cuyos objetivos coincidían con el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de los docentes latinoamericanos. Se excluyeron los artículos que no tuvieran relación con las variantes de estudio. Un evaluador independiente se hizo cargo de la selección del estudio y las diferencias se resolvieron por un segundo evaluador.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 2020), uno de los aspectos en que se vieron afectados los docentes ha sido el socioemocional, al no poder tratar el estrés, y algunos expertos sugieren

actividades que mantengan la mente del docente en espacios de ocio, para conseguir una marcada diferencia en seguridad emocional. Según información del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), en una publicación del diario *Universo* (2020) se informa que los docentes afectados por la pandemia se sintieron irritados, con humor cambiante de manera brusca, tensión, además de padecer dificultades para dormir, y que recibieron apoyo tanto de compañeros docentes como de los encargados del departamento de consejería estudiantil. Esta realidad contrasta con la propuesta de Junchaya (2021), para quienes el estilo de vida remite a una particular forma de vida e incluye factores no tangibles y tangibles relacionados con la cultura y los valores de cada uno de los miembros de la sociedad (p. 2). Ante este panorama, se indagó por artículos científicos que explicaran y especificaran los impactos de la covid-19 en los estilos de vida de los docentes latinoamericanos.

Para Moreno (2020), la crisis por la que atraviesa la sociedad preocupa a todos en el mundo y lleva a la reflexión acerca de los estilos de vida de los docentes que, a causa de un virus, se vieron obligados a salir de su zona comfortable, lo que trajo consigo diferentes cambios físicos o emocionales. Según Pinzón *et al.* (2019), la definición de lo que constituye un estilo de vida nace en los años cuarenta, como concepto de poco significado, pero fue Pierre Bourdieu quien en 1972 teorizó sobre lo que llamó *habitus*, según el cual las personas obran, piensan y sienten, de acuerdo con su entorno social y comparten un estilo de vida similar.

Según Gómez *et al.* (2016), el estilo de vida es la particular forma de vida con un término que refiere diferentes factores no tangibles y tangibles relacionados con la cultura y los valores de cada uno de los miembros de la sociedad. Guisella Alamo (2020) concluye que haber vivido esta pandemia manifestó sus propias características económicas, así como los estilos de vida de los individuos y de la sociedad.

Este estudio tiene su relevancia dentro del campo educativo, así como en el de la salud, pues abarca impactos de afecciones producto de la enfermedad conocida como coronavirus y el cambio en la forma de vida de los docentes. Así mismo, dentro del campo científico contribuye al desarrollo de la investigación como referencia para nuevos estudios, con el fin de mejorar la condición sanitaria de los docentes. El estudio es práctico, ya que para su elaboración se revisaron y compilaron datos de variadas fuentes producto del uso de la tecnología para la revisión en línea. Se puede decir además que aportará al campo educativo, puesto que, sin lugar a dudas, llevará a nuevas investigaciones en relación con las variables que presentamos. Metodológicamente hablando, desarrollaremos herramientas e instrumentos precisos para la recolección de informes que nos den la solución a la problemática que se planteó para esta investigación.

Objetivo de la investigación: Identificar y resumir de manera sistemática, mediante un análisis exhaustivo, las publicaciones sobre evidencias científicas disponibles en relación con el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos, desde diferentes enfoques y realidades vivenciales, sobre las causas y efectos de esta terrible infección acaecida desde finales de diciembre del 2019 y principios del 2020, hasta los actuales días, todo esto gracias a los informes recabados de artículos referenciados en concordancia con las variables de este análisis.

## Método

Este artículo muestra la siguiente estructura: abordaremos temas relacionados con covid-19, pandemia, estilos de vida y docentes. “Desde que se declaró la emergencia sanitaria algunos docentes reconsideraron su estilo de vida de frente al ámbito laboral y tener mayor contacto con la comunidad educativa dando solución a diferentes problemas por efectos del covid-19” (Semana, 2020). Según Sandín (2003, citado por Iño, 2018), el enfoque cualitati-

vo de este artículo busca una comprensión profunda sobre fenómenos sociales y educativos con transformación en escenarios sociales, direccionados al descubrimiento y desarrollo de nuevos conocimientos, bajo una técnica documental, ya que “una de sus funciones principales es recoger información de otras publicaciones de forma directa desde la red de información disponible”.

Como criterios de elegibilidad, según López y Torres (2014), para poder identificar fuentes y bases de datos observadas deben especificarse estrategias de búsqueda, así como definir los criterios que se usaron en la selección de artículos. Por lo tanto, la revisión sistemática realizada abarcó un sinnúmero de artículos sobre el impacto de la covid-19, también conocida como coronavirus o SarS-CoV-2, además de los estilos de vida de los docentes, los cuales sufrieron o modificaron su manera de vivir por efecto de la pandemia. Su alcance se desarrolla dentro del programa de doctorado de la Universidad César Vallejo y se incluyó como participantes a docentes de Latinoamérica.

En cuanto al tipo de estudio, Reyes (2020) manifiesta que los artículos de revisión son de gran importancia, ya que constituyen la actualización, síntesis y difusión de nuevos y mejores conocimientos válidos para todas las ciencias. Los estudios que sirvieron de referencia para este trabajo fueron considerados sin discriminación, tanto cualitativos como cuantitativos, y referían el impacto de la covid-19 de manera especial en el estado emocional de los docentes y su estilo de vida, considerados como criterios de elegibilidad. Tomando en consideración el número limitado de publicaciones sobre estilo de vida de los docentes, el objetivo primordial de la revisión se centró en hacer un mapeo de lo ya conocido y reconocer algunos diseños de publicaciones de acuerdo con las evidencias.

En cuanto a los resultados, Travieso (2017) manifiesta que, al escoger resultados científicos cuyos aportes sean prácticos o teóricos o inclusive mixtos,

debe observarse el impacto del contenido y que aporten a la ciencia, con novedades actualizadas del objeto de investigación. Por lo tanto, dentro de los resultados encontramos trastornos mentales, ansiedad, estrés, depresión, sedentarismo dentro de los estilos de vida de los docentes. La búsqueda para la revisión de artículos se realiza utilizando el título de este estudio en las siguientes bases de datos: Scopus, Scielo, Redalyc, Ebsco Discovery, Dialnet, BVS, Embase (Elsevier). Así mismo, se realizó la búsqueda utilizando referencias primarias y secundarias de forma manual en las bases de datos antes mencionadas y se realizó dicha búsqueda hasta el 2 de junio del 2021. Como proceso de selección de artículos se utilizó la estrategia siguiente: una revisión de títulos y de resúmenes encontrados, de los cuales se seleccionaron estudios con alto grado de elegibilidad y la revisión completa del texto seleccionado, para, de esa manera, confirmar que era elegible. Para dicho proceso selectivo se utilizó la plataforma Rayyan. Este proceso selectivo lo realizaron dos revisores independientes y las dudas fueron resueltas por un tercer revisor.

## Resultados

Una vez realizado el proceso de selección, no se localizaron estudios aleatorizados que incluyeran el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de los docentes de Latinoamérica, por lo que se incluyeron artículos que coinciden con las variables de estudio en el proceso de revisión en publicaciones, que cubren 2017, 2019, 2020 y 2021.

La búsqueda Flórez *et al.* (2017) la definen como un formato para seleccionar y garantizar un proceso de extracción de datos eficiente que permite conocer tópicos importantes del estudio. En este caso, la estrategia de búsqueda dio como resultado 4.084 referencias. En el proceso de selección se examinaron 1.296 referencias dobles (referencias iguales) y se descartaron otras 1.174 que no estuvieron acordes con el criterio de inclusión, cuando se revisó su título. Posteriormente se leyeron 122 referencias y se descartaron otras 112, para confirmar la elegibilidad

dentro de los criterios de búsqueda, como se muestra en diagrama de flujo (Figura 1). Una vez terminado el proceso de selección, se incluyeron diez estudios, que se presentan a continuación de manera descriptiva, ya que, por su naturaleza, no se puede realizar un análisis diferente.

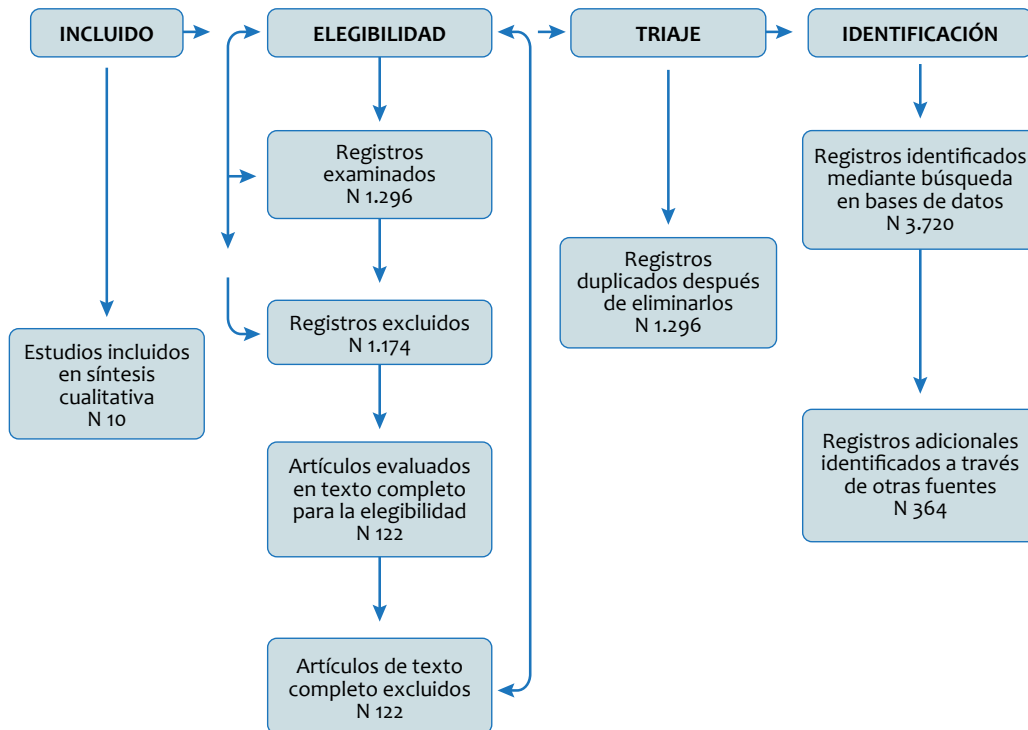
## Revisión de la literatura

El análisis de los diferentes estudios nos brinda información clara sobre el impacto de la covid-19 en los docentes latinoamericanos y obtendremos así respuestas a las diferentes interrogantes sobre sus afectaciones y la manera en que afrontaron tan delicada situación. Gamboa *et al.* (2020) determinaron los efectos depresivos provocados por el aislamiento preventivo por la pandemia de covid-19 en los estudiantes y docentes universitarios, que fueron estudiados usando un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional. El inventario de depresión de Beck se aplicó a una muestra de 100 profesores y 394 estudiantes de una universidad pública de Colombia. El artículo permite concluir que la covid-19 afectó el estilo de vida de docentes y estudiantes debido a que la infección provocó el aislamiento a nivel mundial, dando como resultado que estos cayeran en un estado de depresión severa y por ello modificaran su anterior estilo de vida, al que venían acostumbrados, lo que generó, además, trastornos, que en algunos casos exigieron ayuda especializada.

Para Morales *et al.* (2018), en los docentes universitarios se evidencia una alta frecuencia de sobrepeso y obesidad, por lo que presentan alto riesgo cardiovascular y metabólico. Se requiere del fortalecimiento de la promoción de los estilos de vida saludables, principalmente en el consumo de alimentos saludables y el aumento de la actividad física.

El artículo permite concluir que la covid-19 impactó de manera significativa la rutina de las actividades de los docentes, quienes, debido al aislamiento, permanecieron en sus casas, muchas veces en un estado sedentario, lo que provocó obesidad

Figura 1. Diagrama de flujo de selección de papel



Fuente: elaboración propia.

al personal docente y, por consiguiente, problemas cardiacos, al modificar su estilo de vida.

En la misma línea, González *et al.* (2021) analizaron la experiencia docente de los profesores de Educación Física en sus clases durante el encierro por covid-19 en México. Aquí, para varios docentes, el confinamiento los puso en riesgo de sufrir afectaciones psicológicas relacionadas con sociabilidad, adquisición de malos hábitos alimentarios y sedentarismo. Se resalta la inquietud de algunos maestros respecto a los lineamientos de actuación en el retorno a las sesiones presenciales. El artículo permite concluir que la covid-19 impactó el estilo de vida y las actividades docentes debido al confinamiento, pero de manera resiliente se fue superando dicha crisis, lo que deja sentado un precedente sin igual con relación a las cargas emocionales por el cambio brusco en sus vidas.

Así mismo, para Casali y Torres (2021), la pandemia de covid-19 ha provocado cambios profundos en toda la sociedad. Ante las medidas de aislamiento adoptadas, todo el sistema educativo, basado principalmente en la modalidad presencial, se ha visto obligado a continuar el proceso de enseñanza y aprendizaje de manera virtual. Sin embargo, la mayoría de los profesores no estaban preparados para este cambio abrupto. Muchos tuvieron que adquirir conocimientos sobre el uso de tecnologías y enfoques pedagógicos para llevar a cabo sus actividades, con un mayor aumento de su carga de trabajo. El artículo permite concluir que la covid-19 impactó al personal debido al estrés que trajo el cambio repentino en la forma en que se debían impartir las clases, ya no de manera presencial, sino virtual o remotamente, en vista de que la mayoría no estaban preparados ni físicamente ni psicológicamente, por lo que debieron adaptarse a este gran cambio.

Para Urcos *et al.* (2020), el aislamiento, como medida impuesta a consecuencia de la pandemia de covid-19, afectó significativamente la salud mental de las personas. El objetivo fue determinar los estados emocionales de los docentes universitarios ante la covid-19. El artículo permite concluir que un factor determinante de impacto de la covid-19 fue el estrés, ya que afectó no solo los estilos de vida de los docentes, sino su estado mental, provocando insomnio y estrés.

Por otra parte, Abanades (2020) buscó que los alumnos conozcan lo importante que es para ellos que sus profesores tengan habilidades sociales y comunicativas. Además, se abordaron las características que debe tener un buen docente. Se propone un diseño descriptivo como método de investigación y se utiliza como herramienta un cuestionario con preguntas cuantitativas. Los resultados apuntan a la necesidad de que los profesores mejoren sus habilidades y herramientas de comunicación, así como la escucha activa. Los docentes del siglo XXI serán aquellos donde los valores, la ética y la moral prevalezcan en su persona. También será necesario que dominen las habilidades sociales y comunicativas, así como una amplia experiencia en la profesión. El artículo permite concluir que la covid-19 impactó en los estilos de impartir clases, debido al confinamiento social, lo que provocó que debieran modificar su anterior manera de dar clases y fuera necesario del mismo modo cambiar los métodos de enseñanza.

Aldana y Rodríguez (2017) analizaron la presencia de depresión, ansiedad y estrés en actores educativos durante el periodo de cuarentena por covid-19, en un estudio de tipo descriptivo con diseño no experimental. La población estuvo conformada por 434 actores educativos que cumplieran con los criterios de inclusión. Como resultados: en el rango de estrés extremadamente severo, se ubican 63 estudiantes, para un 40% de la población total de investigación, y 30 docentes, para un 40% de la población total de investigación. El artículo deja establecido que la depresión y el estrés fueron de los

impactos más acentuados en los estilos de vida de los docentes, ya que incidieron directamente en su salud mental a causa del aislamiento social y no poder realizar sus actividades cotidianas.

Para Oros *et al.* (2020), los docentes representan uno de los grupos profesionales más amenazados por el desarrollo del estrés y el agotamiento, riesgos que podrían haberse incrementado debido a los cambios laborales relacionados con la pandemia de covid-19. El objetivo de este trabajo fue desarrollar y validar una medida para evaluar las percepciones de los docentes sobre los factores estresantes en el contexto del distanciamiento social. La muestra estuvo compuesta por 674 profesores argentinos anónimos y voluntarios (MAGE = 39,08; DT = 9,10; 72,2% mujeres, 22,8% hombres) que completaron una versión inicial de la escala, integrada por 23 ítems. Luego de análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, se retuvieron 21 ítems, que representan cinco factores de estrés: clima laboral y sobrecarga laboral; uso de nuevas tecnologías; incertidumbre sobre la duración y consecuencias de las pandemias; aspectos organizacionales de la institución educativa y relaciones con el entorno del alumno; y el conflicto y la ambigüedad de roles. El artículo permite concluir que el estrés y el agotamiento causados por la covid-19 repercutieron en los estilos de vida de los docentes, que estuvieron propensos a presentar síntomas psicofísicos y de estrés.

Por otra parte, Ozamiz *et al.* (2021) hallan que, desde el inicio de las clases de aprendizaje no presencial en marzo de 2020 debido a la pandemia de covid-19, los maestros han ido acumulando estrés. Desde entonces, el profesorado ha tenido que adaptarse a las nuevas clases telemáticas, y en septiembre de 2020 ha tenido que volver a las clases presenciales, tomando diferentes medidas de higiene para evitar contagios. Los cambios en los métodos de enseñanza y la falta de pautas para los nuevos desafíos docentes han creado mucha incertidumbre en este sector. El objetivo del estudio fue medir los niveles



de estrés, ansiedad y depresión del profesorado ante la reapertura de escuelas y universidades tras seis meses de ausencia de clases presenciales. El artículo permite concluir que la covid-19 tuvo impacto en los estilos de vida de los docentes dentro del campo psíquico, con estrés, ansiedad y depresión; de ahí la importancia de cuidar la salud mental de los docentes.

Según Hernández *et al.* (2020), debido a la rapidez de propagación de la covid-19 en el mundo, muchos países han coincidido en el aislamiento social obligatorio como una estrategia para desacelerar el

contagio. Por ello, en Colombia se decretó el cierre de todo tipo de espacios en donde se congregaran las personas, para evitar contagios masivos, y se ordenó el confinamiento obligatorio en los hogares. Esta investigación busca caracterizar los efectos derivados del aislamiento obligatorio en docentes y estudiantes del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Santander, en Cúcuta. El artículo permite concluir que los docentes cambiaron antiguos estilos de vida saludable, pero también lograron adaptarse al impacto de la covid-19 en ellos.

**Tabla 1. Descripción de los estudios incluidos**

Artículo	Método	Resultado	Conclusión
Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia de covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia.	Enfoque cuantitativo a nivel descriptivo-correlacional. El inventario de depresión de Beck se aplicó a una muestra de 100 profesores y 394 estudiantes de una universidad pública de Colombia.	No hubo diferencias significativas entre docentes y estudiantes en cuanto a los niveles de afectación, pero sí con respecto al género, con mayor incidencia en los hombres. Asimismo, se identificó que las personas entre 16 y 35 años se ubican en los niveles de depresión moderada y severa.	Estos resultados evidencian el surgimiento de síntomas depresivos en la totalidad de los informantes, posiblemente derivados del aislamiento obligatorio. Este aislamiento ha propiciado cambios en la cotidianidad de las personas. Se sugiere una futura investigación que se articule con estos resultados en la que se determine si el desarrollo de los deberes académicos asociados al proceso educativo puede ser un agente generador de estos sentimientos de angustia y depresión.
Exceso de peso y riesgo cardio-metabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables.	Estudio descriptivo transversal desarrollado entre julio y noviembre de 2016, con docentes de una universidad privada de Lima norte. Para determinar el sobrepeso y la obesidad se empleó el índice de masa corporal; el riesgo cardiovascular y metabólico se evaluó con el perímetro abdominal y el riesgo de diabetes mellitus se determinó mediante el cuestionario Findrisc.	A algunos docentes el confinamiento los puso en riesgo de sufrir afectaciones psicológicas relacionadas con sociabilidad, adquisición de malos hábitos alimentarios y sedentarismo. Se resalta la inquietud de algunos maestros respecto a los lineamientos de actuación en el retorno a las sesiones presenciales.	En los docentes universitarios existe una alta frecuencia de sobrepeso y obesidad, presentan alto riesgo cardiovascular y metabólico. Se requiere fortalecer la promoción de los estilos de vida saludables, principalmente en el consumo de alimentos saludables y el aumento de la actividad física.
Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física (EF) durante el confinamiento por covid-19 en México.	Este estudio tiene un diseño descriptivo transversal, con enfoque mixto, que permitió analizar fenómenos dando mayor peso al análisis cualitativo sobre el cuantitativo.	Algunos comentarios revelan que el impacto psicológico pudiera conllevar malos hábitos alimentarios y sedentarismo, generar obesidad y sobrepeso y repercutir en la condición física.	Se encontró información valiosa en torno a la covid-19 y sus repercusiones en la docencia de EF, en función de los resultados obtenidos y las limitaciones.

Artículo	Método	Resultado	Conclusión
<p>Impacto de la covid-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés.</p>	<p>A partir de un instrumento desarrollado para una investigación similar en Brasil, participó un equipo de docentes latinoamericanos que revisó y adecuó el instrumento para su aplicación en distintos países de la región.</p>	<p>Analizando los datos, un 62% expresó haber empeorado en uno o varios de los signos vinculados al estrés relevados. Respecto de otras emociones que comenzaron a sentirse (expresadas en respuesta abierta), las que más se repiten son: "cansancio", "agotamiento" y "angustia". Se puede afirmar que hay evidencias de un mayor estrés en los profesores trabajando en el contexto la covid-19.</p>	<p>En el plano personal, muchos docentes encuestados han manifestado una baja sustancial en el tiempo de dedicación personal, lo cual repercute también negativamente en el estrés.</p>
<p>Estrés, angustia, ansiedad y resiliencia de los docentes universitarios ante la covid-19.</p>	<p>El diseño es descriptivo transeccional que midió una variable en un grupo de personas. La descripción se proporcionó en función de las dimensiones. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento el cuestionario sobre estado emocional. Este último fue adaptado a la población, con el fin de recolectar la información. Dada la situación que se estaba generando por la pandemia de covid-19, se decidió realizar un formulario de Google Forms, el cual fue difundido a través de redes sociales, plataformas virtuales y de correos electrónicos a diferentes colegas y universidades.</p>	<p>El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible, resultado del encierro experimentado y la amenaza de enfermarse. Los niveles de estrés, ansiedad y angustia aumentaron en la población.</p>	<p>Acciones que permitan que estos índices no aumenten y traigan mayores consecuencias en el estado emocional y la salud del metal de los profesores universitarios.</p>
<p>Crisis de salud, de bienestar emocional y de competencias para ser un buen docente.</p>	<p>Como método de investigación se plantea un diseño descriptivo y como herramienta se utiliza un cuestionario.</p>	<p>Los resultados apuntan a la necesidad de que los profesores potencien sus habilidades y herramientas de comunicación, así como la escucha activa. Los docentes del siglo XXI serán aquellos donde prevalecen en su persona los valores, la ética y la moral. También será necesario que dominen las competencias sociales y comunicativas, así como tener una dilatada experiencia en la profesión.</p>	<p>Los profesores que posean el conjunto de habilidades y competencias mencionados son los predilectos del alumnado.</p>

Artículo	Método	Resultado	Conclusión
Depresión, ansiedad y estrés por covid -19 en actores educativos.	Estudio descriptivo con diseño no experimental. La población estuvo conformada por 434 actores educativos que cumplían con los criterios de inclusión.	En el rango estrés extremadamente severo, se ubican 63 estudiantes, para un 40% de la población total de investigación. En el rango estrés extremadamente severo, se ubican 30 docentes, para un 40% de la población total de investigación.	El estudio confirma la presencia de depresión, ansiedad y estrés en la muestra poblacional. Queda evidenciado que la covid-19 incide directamente en la salud mental de las personas, por ende, contribuye al reforzamiento de depresión, ansiedad y estrés en los actores educativos cuando deben asumir su rol académico y reconfigurar su estilo de vida y aprendizaje por la tensión de prevenir la covid-19.
Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración.	Se realizó una investigación empírica, no experimental, cuantitativa y transversal, de tipo instrumental.	La falta de conciliación trabajo-familia es comprensible en el contexto de aislamiento y distanciamiento social. Durante los últimos meses, los docentes han tenido que realizar tareas laborales en su lugar de residencia, sin dejar de atender a responsabilidades de índole familiar y doméstica.	Recoger información relativa al estrés laboral en docentes tiene gran relevancia, fundamentalmente porque diversas investigaciones han podido determinar que experimentar niveles moderados y altos de estrés conlleva consecuencias nocivas para el educador (p.ej. repercute negativamente en la salud física y mental).
Estado emocional del profesorado de escuelas y universidades del norte de España ante la covid-19.	Han participado un total de 1.633 profesores y profesoras del Departamento de Educación de la Comunidad Autónoma Vasca (CAV), todos ellos profesionales que trabajan en diferentes centros educativos, desde educación infantil hasta estudios universitarios. Se aplicó el cuestionario DASS-21 para medir la sintomatología que presenta el profesorado ante la reapertura de los centros.	Los resultados muestran que el 32,2% de los participantes tuvieron síntomas de depresión, el 49,4% síntomas de ansiedad y el 50,6% síntomas de estrés.	Los resultados muestran que el profesorado tiene síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Por lo tanto, es importante atender la salud mental de los profesores para cuidar así la del alumnado y la calidad de la docencia.
Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos de covid-19.	En este proceso investigativo se recurrió a un enfoque metodológico de corte cuantitativo adoptando las características de un proceso transversal descriptivo, con un nivel de profundidad en que se aborda el procesamiento de los datos y las interpretaciones que de ellos se deriven.	Los docentes manifiestan que han tenido el tiempo para reflexionar sobre su actuar y sus posibles errores y ello les ha generado sentimientos de autocrítica severos, que, sumados a sentimientos de inquietud, desencadenan un aumento en los niveles de tensión física y emocional.	Se evidenció como sentimientos comunes intensificados durante el aislamiento social obligatorio en docentes, el aumento de la tristeza, cambios en aspectos como el descanso y la alimentación, por ejemplo, y se determinó la reducción en las horas de sueño, en contraste con el aumento del apetito, la sensación de fatiga o cansancio y dificultades para mantener la concentración.

Fuente: elaboración propia.

## Discusión

Al perfilar las conclusiones y las recomendaciones de todo trabajo investigativo, basados en los objetivos, los resultados y la discusión, como mínimo se debe colocar una conclusión por cada objetivo. Al contrastar los estudios 1 y 4 referenciados por Gamboa *et al.* en su estudio “Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia de covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia”, lograron identificar el impacto producto del aislamiento por covid-19 como pérdida de interés, dudas al tomar decisiones, sensación de agotamiento físico, irritabilidad, depresión. Situación que coincide con el estudio realizado por González *et al.*, quienes determinaron que la pandemia repercutió en la percepción de mayor estrés, ansiedad y angustia, sumados a dolores del cuerpo. Para Urcos *et al.* (2020), en general, el impacto se relaciona negativamente con el estado emocional, pues aumentó predominantemente de forma severa, elevando significativamente los niveles de estrés, ansiedad y angustia. Afecta principalmente a mujeres de 44 a 54 años. Sin embargo, hay una reacción positiva en el aspecto de la resiliencia, en la forma de afrontar y reaccionar ante los acontecimientos. Esta situación se confirma en la revisión que tuvieron Morales *et al.* de 2018 donde los docentes, a causa de un mal estilo de vida, vieron afectada su salud con problemas de sobrepeso y riesgo cardiovascular. Esta investigación contrasta con el estudio de Román *et al.* (2020), que obtuvo resultados positivos en relación con los estilos de vida de los docentes, ya que

un gran porcentaje mejoró su alimentación, realizó actividad física, logró consiliar el sueño, mejoró su espiritualidad con técnicas de relajación.

## Conclusiones

Desde el enfoque de Castilla *et al.* (2021), el impacto por la covid-19 no solo afectó los estilos de vida, sino también la calidad de vida de los docentes latinoamericanos, repercusiones que ameritan ser estudiadas principalmente en lo que toca a su labor como docentes en confinamiento. Gracias a la búsqueda de información por medio de la revisión de diversos artículos que trataban temas sobre el impacto de la covid-19 en los estilos de vida de los docentes, se pudo conocer que la gran mayoría coincide en que los estilos fueron modificados con efectos nocivos, ya sea por el confinamiento social o por trastornos sufridos por parte de los docentes. Una gran mayoría supo reponerse gracias a la ayuda de propios compañeros y de los departamentos de consejería. En cualquiera de los casos, nos queda una lección de vida y es que debemos seguir adelante enfrentando las adversidades que se presenten y que no habrá pandemia que detenga la noble labor que hacen los profesores. Inga *et al.* (2020) concluyen que el impacto en los docentes tuvo sus implicancias en los estilos de vida, al cambiar su modo de descansar y de alimentarse y que su estudio pretende evitar que sus estados de ánimo y, por ende, su salud se acoplen a ese estilo. En este sentido, los docentes deben capacitarse y autoformarse para tratar de que el impacto recibido cause el menor daño posible en sus estilos de vida.

## Referencias

- Abanades Sánchez, M. (2020). Crisis de salud, de bienestar emocional y de competencias para ser un buen docente. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 249-63. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).249-263](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).249-263)
- Alamo, G. (2020). La vida en tiempos de covid-19. [pdf] Academia.edu.
- Aldana-Zavala, J. J. y Rodríguez-Partidas, N. J. (2017). Depresión, ansiedad y estrés por covid-19 en actores educativos. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(6), 2020-22. <https://doi.org/10.5688/ajpe816118>
- Casali, A. y Torres, D. (2021). Impacto del covid-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, 28, e53. <https://doi.org/10.24215/18509959.28.e53>
- Casimiro Urcos, W. H. C., Casimiro Urcos, C. N. Barbachán Ruales, E. A. (2020). Stress, anguish, anxiety and resilience of university teachers in the face of covid-19. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25(esp. 7), 453-64. <https://www.redalyc.org/journal/279/27964362053/>
- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J. y Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1-14. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1995>
- Flórez Mantilla, N. A., Barbosa-Chacón, J. W. y Rubio Rodríguez, A. (2017). Búsqueda y recopilación de información: Aportes para el desarrollo de estados del arte. *Espacios*, 38(47).
- Gamboa Suárez, A. A., Hernández Suárez, C. A. y Prada Núñez, R. (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Gómez Rosas, M. A., Camargo Bravo, A., García Jiménez, M. F., Estrada Pérez, J. L., Calderón Murillo, A. y Saucillo Vela, B. (2016). Estilo de vida y problemas de salud de los docentes universitarios. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilo-vida-problemas-salud-docentes-universitarios/>
- González-Rivas, R. A., Gastélum-Cuadras, G., Velducea Velducea, W., González Bustos, J. B. y Domínguez Esparza, S. (2021). Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por covid-19 en México. *Retos*, 42. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86242>
- Hernández Vergel, V. C. Prada Núñez, R. y Hernández Suárez, C. A. (2020). Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del Covid-19. *Redipe*, 10(2). <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1214>
- Inga-Paida, M. I., García-Herrera, D. G., Castro-Salazar, A. Z. y Erazo-Álvarez, J. C. (2020). Educación y Covid-19: percepciones docentes para enfrentar la pandemia. *Koinonía*, 5(1), 310. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i1.785>
- Iño, W. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. *Voces de la Educación*, 3(6), 93-110.

Junchaya, V. (2021). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Revista Roosevelt*, 6(S1). DOI: <https://doi.org/10.47186/visct.v6iS1.76>

López Hernández, D. y Torres Fonseca, A. (2014). Criterios para publicar artículos de revisión sistemática. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 19(3), 393-99.

Morales, J. *et al.* (2018). Excess weight and cardiometabolic risk among faculty members at a private university of Lima: Opportunity to build healthy environments. *Educación Médica*, 19, 256-62. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>

Moreno-Correa, S. M. (2020). La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus. *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 14-26. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:S4r5tPytg00J:https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/download/2290/2863/+&cd=33>

OMS (2021). Información básica sobre la covid-19. 28 de mayo. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Oros, L., Vargas Rubilar, N. y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3), e1421. <https://doi.org/10.30849/ri-pijp.v54i3.1421>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragon, N. y Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la covid-19. *Revista Española de Salud Pública*, 95.

Pinzón, E., Cendales, Y. y Casadiego, R. (2019). Estilos de vida saludables en docentes de la institución educativa la Garita en el año 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-169.

Reyes, H. (2020). Artículos de revisión. *Revista Médica de Chile*, 148(1), 103-108. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000100103>

Román, F. *et al.* (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>

Travieso, N. (2017). Los resultados científicos en las investigaciones biomédicas: un desafío pendiente. *Medisan*, 21(5), 611-621.

Semana (2020). ¿Qué han aprendido los docentes de la crisis por el coronavirus? 27 de abril. <https://www.semana.com/educacion/articulo/que-han-aprendido-los-docentes-de-la-crisis-por-el-coronavirus/666477/>

Unesco (2020). Soporte emocional al docente. [Webinar], 8 de julio. <https://es.unesco.org/news/soporte-emocional-al-docente-webinar>

Universo (2020). En Ecuador, alumnos y docentes se sienten muy angustiados por pandemia del covid-19; cuatro de cada diez, tensionados. 13 de octubre. <https://www.eluniverso.com/guayaquil/2020/10/12/nota/8011690/salud-mental-covid-19-ecuador-alumnos-docentes-angustiados-unicef/>