

BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL DOCENTE DURANTE LA CRISIS DEL COVID-19. UNA MIRADA DESDE LA AUTOEFICACIA Y LA CREATIVIDAD

Bendezú Vega, Octavio Alcibiades¹ Torres Retamozo, María Isabel²

RESUMEN

El propósito del artículo es mostrar la relación entre la autoeficacia y la creatividad en el bienestar psicológico de los docentes en el contexto de la pandemia del Covid-19, dada la repentina transición de la modalidad presencial a la modalidad online para la que la mayoría de estudiantes y docentes no estaban preparados. Luego de una revisión descriptiva a la literatura publicada antes y después de la declaratoria de la pandemia, se ha llegado a la conclusión de que las condiciones de trabajo que se experimentaron durante el brote del coronavirus han potenciado la exposición de los docentes a severos riesgos de naturaleza psicosocial, fundamentalmente por la desvinculación con los estudiantes, el surgimiento de problemas relacionados con el estrés y la necesidad de adaptarse a nuevas técnicas pedagógicas. En este contexto se ha reconocido que las creencias, los afectos y las actitudes creativas condujeron a los docentes a experimentar un mayor estado de bienestar psicológico, por lo que un mayor despliegue de creatividad y autonomía puede favorecer en los docentes una mayor percepción de autoeficacia que ayude a reducir los niveles de estrés que derivaron de las condiciones de crisis e incertidumbres en las que debieron desarrollar las actividades académicas.

Palabras claves: docencia online, bienestar psicológico, autoeficacia, creatividad

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE TEACHER DURING THE COVID-19 CRISIS. A LOOK FROM SELF-EFFICACY AND CREATIVITY

ABSTRACT

The purpose of this paper is to show the relationship between self-efficacy and creativity in the psychological well-being of teachers in the context of the Covid-19 pandemic, given the sudden transition from the face-to-face mode to the online mode for which the majority of students and teachers were not prepared. After a descriptive review of the literature published before and after the declaration of the pandemic, it has been concluded that the working conditions that were experienced during the coronavirus outbreak have increased the exposure of teachers to severe risks of psychosocial nature, mainly due to disengagement with students, the emergence of stress-related problems and the need to adapt to new pedagogical techniques. In this context, it has been recognized that beliefs, affections and creative attitudes led teachers to experience a greater state of psychological well-being, so that a greater display of creativity and autonomy can favor in teachers a greater perception of self-efficacy than help reduce the stress levels that arose from the crisis conditions and uncertainties in which they had to develop academic activities.

Keywords: online teaching, psychological well-being, self-efficacy, creativity

¹ Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: granoctaviobv@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2461-9583>

² Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: isabeltorresretamoza2020@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4226-2223>

1. Introducción

La masiva preocupación internacional ante la crisis sanitaria derivada de la pandemia del Covid-19, ha provocado grandes incertidumbres en todos los ámbitos de actuación de la humanidad. Al ser una amenaza global, la mayoría de países respondió implantando severas restricciones a la movilidad en un intento por reducir el riesgo de transmisión del virus. Ante ese ambiente de temor y desasosiego un creciente número de instituciones educativas suspendieron las clásicas actividades presenciales, para transformarlas en sesiones que se tendrían que llevar a cabo en una modalidad online que, hasta ese momento, era solamente conocida y dominada por un reducido porcentaje de personas a nivel mundial (Gewin, 2020). Sin embargo, a pesar de que la gran mayoría de profesores y estudiantes manifestaban abiertamente su preocupación por la falta de capacitación necesaria para abordar esta modalidad educativa, el aprendizaje en línea se convirtió en la nueva normalidad, aun siendo notables las limitaciones por la falta de equipos y la inadecuada conectividad.

Ante tales circunstancias, el cierre de instituciones educativas como consecuencia de la pandemia facilitó la convergencia de tres condiciones que afectaron los sentimientos, los pensamientos, los comportamientos y las relaciones familiares y laborales: (1) la incertidumbre ante el incremento de contagios confirmados, hospitalizaciones y fallecimientos; (2) la creciente ansiedad derivada de las condiciones de aislamiento social; y (3) los nuevos temores sentidos ante la repentina puesta en marcha de un sistema educativo para el cual ni estudiantes ni docentes se encontraban capacitados (Al-Sabbah et al. (2021).

Ante este panorama se ha reconocido que los docentes componen una estructura esencial para el mantenimiento de las actividades básicas de socialización durante el período de pandemia (Ribeiro et al., 2020), y aunque la continuidad del trabajo bajo la nueva modalidad a distancia pudiera interpretarse como la demostración de competencias adaptativas para evitar la suspensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje, los cambios a nivel psicológico de los docentes para garantizar esta continuidad pudieron ser muy significativos, por lo que todavía hay un vacío de conocimiento en cuanto al impacto psicosocial de la transición a esa nueva modalidad de enseñanza en el contexto de la crisis del Covid-19.

Durante este tiempo, las creencias en el potencial creativo junto con el afecto que los docentes mostraban a sus alumnos, desempeñaron un papel de apoyo en el manejo adaptativo del estrés y la recuperación emocional ante las adversidades que se estaban viviendo (Anderson et al., 2020), por lo que desarrollar una orientación adaptativa a la creatividad fue un paso de vital importancia para ayudar a enfrentar los desafíos y el estrés que representaba el aprendizaje a distancia, especialmente en los sectores más desfavorecidos.

Este particular contexto fue aprovechado por muchos investigadores para explorar el impacto potencial y las consecuencias del brote de COVID-19, particularmente en las dimensiones mentales, sociales y físicas de los profesores; sin embargo, aun cuando

la literatura reconoce los efectos de la pandemia a nivel psicológico y laboral de los docentes, una revisión preliminar de los estudios que han sido publicados revela cierto grado de fragmentación al ser incipiente la discusión sobre los factores que afectan el bienestar emocional de los profesionales de la educación, especialmente en cuanto a las percepciones que tienen de ellos mismos sobre la capacidad creativa que poseen para superar las dificultades, y la percepción de autoeficacia o de certeza para alcanzar los logros deseados.

Con base en los señalamientos anteriores, este artículo tiene el propósito de mostrar la relación entre la autoeficacia y la creatividad en el bienestar psicológico de los docentes ante la finalización de las actividades presenciales por el cierre de las instituciones educativas como consecuencia de la pandemia del Covid-19, y revelar cómo la adaptación al aprendizaje virtual (online) influyó en el desarrollo de competencias emocionales y en la forma de solucionar los conflictos que de ella se derivaron.

2. Metodología

Este artículo se elaboró con base en una revisión descriptiva de la literatura científica que abordó la problemática de bienestar psicológico de los docentes en el marco de la pandemia del Covid-19. A esa literatura, de naturaleza empírica, se le añadieron los aspectos conceptuales relacionados con las categorías de análisis implícitas en el objeto estudio. A continuación se indica el flujo metodológico de búsqueda, selección, procesamiento y análisis de la información disponible.

La información se recabó durante los meses de septiembre y octubre de 2021 a través de consultas de artículos publicados en las bases de datos Scopus y Copernicus, y escritos en español, inglés y portugués. La estrategia de búsqueda estuvo centrada en las siguientes palabras y expresiones claves: autoeficacia, creatividad, autoeficacia creativa y bienestar psicológico del docente, con sus respectivas correspondencias en inglés. Solo se consideraron para el análisis los artículos que hicieran referencia al quehacer docente en la modalidad online, tanto antes como después de declararse la pandemia del Covid-19. Este criterio se utilizó con la intención de poder establecer algún tipo de comparación entre el bienestar psicológico de ese grupo de profesionales en escenarios de normalidad (previos a la pandemia) y en el contexto de la súbita transición de una modalidad presencial a la modalidad online como consecuencia del cierre de las instituciones educativas.

De un total de 31 documentados descargados que abordaban este objeto de estudio, solo 19 fueron considerados para el análisis (Tabla 1), estando distribuidos de la siguiente manera:

- Publicaciones de naturaleza teórica = 2
- Artículos de naturaleza empírica (anteriores al Covid-19) = 8
- Artículos de naturaleza empírica (durante la pandemia de Covid-19) = 9

Los 12 documentos restantes fueron descartados por no hacer referencia explícita a las dimensiones consideradas (autoeficacia y creatividad como predictores del bienestar psicológico de los docentes), o por ser artículos de investigación no originales.

Tabla 1: Naturaleza de las publicaciones analizadas (ordenadas por año de publicación)

Publicaciones de naturaleza teórica

Bandura (1997)
Bisquerra (2001)
Ventura et al. (2015)

Publicaciones de naturaleza empírica (anteriores al Covid-19)

Sweetman et al. (2011)
Bonde et al. (2016)
Chaquime y Mill (2016)
De Oliveira y Junior (2018)
Ferreira y Oliveira (2018)
Pitts et al. (2018)
Veloso y Mill (2018)

Publicaciones de naturaleza empírica (durante la pandemia de Covid-19)

Anderson et al. (2020)
Besser et al. (2020)
Casimiro et al. (2020)
Daker et al. (2020)
Mattioli et al. (2020)
Ribeiro et al. (2020)
Alva et al. (2021)
Ozamiz-Etxebarria, et al. (2021)
Soto-Crofford, y Deroncele-Acosta (2021)
Tolba y Youssef (2021)

Para el procesamiento de la información no se emplearon técnicas de estadística descriptiva. Las unidades de análisis fueron procesadas empleando únicamente técnicas de codificación y categorización que dieran sentido a los datos obtenidos. El análisis de la información recopilada se hizo en dos etapas; e la primera fase se leyeron todos los resúmenes para descartar los estudios que hicieran referencia a dimensiones distintas a la autoeficacia y la creatividad en su papel de predictores del bienestar psicológico de los docentes. Una vez realizada la primera selección, se codificaron los resultados obtenidos y se sometieron a un proceso de análisis de contenido con la finalidad de efectuar deducciones lógicas y justificables concernientes a los aspectos sustantivos del estudio y su contexto. Los hallazgos fueron posteriormente sometidos a un proceso de síntesis del que se extrajeron las conclusiones.

3. Revisión de la literatura

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 2018). A partir de esta definición se observa que el concepto de salud lleva implícita la noción de bienestar, entendida, según ese mismo organismo, como un estado en el que las personas comprenden sus propias aptitudes, pueden manejar los factores estresantes cotidianos, pueden ser productivos en el trabajo y pueden contribuir a su comunidad. Por otra parte, pero manteniendo el mismo punto de vista conceptual, la emoción es entendida como un estado complejo producido por una excitación o perturbación que predispone a un organismo a responder de determinada manera ante la ocurrencia de un evento externo o interno (Bisquerra, 2001). Este estado complejo se encuentra estrechamente relacionado con los sentimientos y sus correspondientes reacciones.

Es innegable que antes de la pandemia, los docentes ya estaban expuestos a múltiples riesgos psicosociales que derivaban del entorno en el que realizaban sus actividades cotidianas, conduciéndoles a experimentar mayor depresión, estrés, disfonías, ansiedad y, en general, una disminución de la salud mental (Bonde et al., 2016; De Oliveira & Junior, 2018). En el ámbito de la educación a distancia, la literatura también destaca la amplitud de las jornadas de trabajo de los docentes, la precariedad de las condiciones laborales y la falta de reconocimiento a su actividad profesional (Chaquime, 2016). Este contexto laboral, así como las condiciones particulares en las que trabajan los docentes, inciden en su bienestar psicológico, incluyendo el agotamiento emocional y la pérdida de entusiasmo por el trabajo (Alva et al., 2021).

A este escenario se agrega la necesidad de realizar erogaciones financieras para adquirir dispositivos electrónicos, aplicaciones específicas y tecnologías que permitieran el acceso a banda ancha (Veloso, 2018). Igualmente, los horarios de trabajo estaban condicionados a cambios imprevistos y continuos derivados de la necesidad de grabar clases virtuales en horas no laborables (Ferreira & Oliveira, 2018) o aclarar las dudas de los estudiantes en momentos no habituales y empleando medios de

comunicación inicialmente diseñados para mantener redes sociales distintas a las relacionadas con la actividad docente, sin que esto fuese objeto de reconocimiento o remuneración (Veloso, 2018). Ante estas condiciones y dadas las exigencias del momento, los docentes percibieron una significativa pérdida de autonomía para administrar su tiempo de trabajo, aumentando la precariedad con la que realizaba su trabajo y su exposición al estrés, la fatiga y la depresión. Todas estas circunstancias cobraron mayor alcance durante el período de pandemia.

Son múltiples los estudios que abordan las transformaciones del estado emocional como consecuencia de la crisis del Covid-19, lo cual pone de manifiesto el creciente interés de la comunidad científica internacional para estudiar las principales dimensiones asociadas a ese constructo, especialmente el estrés y la ansiedad, que de una u otra manera se han experimentado de forma diversa en todos los sectores de actividad.

En el ámbito educativo, el estrés, por ejemplo, ha sido un objeto de estudio recurrente por muchos investigadores; esto es debido a su determinante influencia en la condición física y mental de las personas, así como en los aspectos relacionados con la motivación, el entusiasmo, el rendimiento, la visualización de oportunidades y la gestión de la cotidianidad, tanto a nivel académico y laboral como en lo concerniente a los ámbitos del quehacer particular, familiar o social. De mismo modo, la ansiedad también ha sido analizada en virtud de las repercusiones psíquicas y físicas que se producen cuando el individuo está sometido a un estado de inquietud o angustia ante una situación que entraña una amenaza o genera una incertidumbre.

En el contexto del quehacer docente, las emociones asociadas al estrés y la ansiedad no son nuevas. De hecho, un estudio realizado en Estados Unidos por la encuestadora Gallup, reveló que debido al cúmulo de circunstancias estresantes que suprimen la alegría y la creatividad, casi la mitad de los docentes de ese país estaban buscando un nuevo puesto de trabajo, o incluso estaban pensando en cambiar de profesión (Gallup, 2014, como se citó en Anderson, et al., 2021). Esas condiciones estresantes se han incrementado como consecuencia de la pandemia provocada por el Covid-19, aumentando la vulnerabilidad de las personas, tanto desde el punto de vista psicológico como físico (Casimiro et al., 2021).

Al respecto, siguiendo a Mattioli et al. (2020), la cuarentena y el aislamiento indujeron estrés y depresión, pero es indudable que la pandemia no solo ha afectado el estado mental de los estudiantes; también los docentes han acumulado un alto nivel de estrés desde el inicio de la crisis (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021), el cual ha estado acompañado por episodios de ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Según Besser et al., (2020), estos eventos psicológicos son, en parte, una consecuencia del aumento de la carga de trabajo y de la incertidumbre asociada a las transformaciones pedagógicas que se han operado en todas las instituciones educativas. A estas circunstancias se les debe añadir el papel de cuidado que muchos docentes debieron brindar a sus estudiantes, muchos de los cuales experimentaron algún tipo de episodio

traumático en sus familias al verse seriamente afectados sus miembros en materia de salud o por la pérdida de sus condiciones laborales y económicas.

Esta serie de eventos estresantes han disminuido la percepción de autoeficacia personal, la cual, según Ventura et al. (2015), es un predictor del bienestar psicosocial. Sobre este particular, las autoras logran demostrar el papel que desempeña la autoeficacia profesional en:

[...] la percepción de desafíos (sobrecarga mental) y demandas de obstáculos (conflicto de roles, falta de control y falta de apoyo social), que a su vez están relacionados con el agotamiento (es decir, el proceso de erosión) y el compromiso (es decir, el proceso de motivación). (Ventura, et al., 2015, p. 277).

La autoeficacia profesional se relaciona positivamente con el compromiso en virtud de los menores niveles de exigencias e impedimentos que se perciben, pero también tiene relación con el agotamiento mental y el estrés. Al respecto, Ventura et al., (2015) hallaron que menores niveles de autoeficacia provocan la percepción de mayores obstáculos que resultan en factores estresantes y que pueden limitar los logros personales, con la consiguiente pérdida de motivación, concentración, entusiasmo, dedicación y orgullo por el trabajo realizado.

Lo anterior se traduce en que los docentes con mayor percepción de autoeficacia profesional están en condiciones de visualizar menos obstáculos y, por consiguiente, aceptar mayores desafíos, lo cual, a su vez, se relaciona con un mayor compromiso y menor agotamiento físico y mental. La autoeficacia se define como la creencia que un individuo tiene sobre sus propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción que se necesitan para producir determinados logros (Bandura, 1997). En tal sentido, la autoeficacia puede determinar la motivación y la satisfacción respecto a lo que se piensa y a lo que se hace, siendo un factor relevante en la gestión del estrés. Siguiendo la línea de pensamiento de Albert Bandura, las personas que muestran altos niveles de autoeficacia tienden a interpretar las demandas y problemas como desafíos, más no como obstáculos o eventos incontrolables. Esta percepción de autoeficacia está consustanciada con la noción de creatividad y autonomía para la toma de decisiones, habiéndose encontrado una estrecha correlación entre las creencias de los profesores sobre la creatividad en la educación a distancia y su autoeficacia profesional (Tolba & Youssef, 2021)

En este punto debe comenzar a considerarse que las experiencias negativas de los docentes y el aumento del estrés constituyen factores que pudieran disminuir la capacidad creativa de los docentes, la cual está relacionada con el anhelo y la necesidad de autonomía personal y profesional. Es así como se entienden los señalamientos de Anderson et al. (2020), cuando afirman que, de manera general pero con mayor persistencia durante la crisis por la pandemia del Covid-19, los docentes han buscado el apoyo para gestionar su propio trabajo recurriendo a prácticas creativas, pudiendo favorecerse de este modo la disminución del estrés y la mejora del bienestar

emocional. En este sentido, Sweetman et al., (2011) lograron demostrar que los recursos creativos de un individuo inciden favorablemente en el bienestar general y aumentan su capacidad de recuperación ante las adversidades; pero a pesar de ello, la mayor parte de las instituciones educativas emplean modelos de gestión que inhiben el aprovechamiento de las oportunidades para el fomento de la creatividad (Pitts et al., 2018).

Ahora bien, en un esfuerzo por relacionar la ansiedad con la creatividad, Daker et al., (2020) distinguen la ansiedad por la creatividad, de la ansiedad por los aspectos no creativos del desempeño, y señalan que el pensamiento creativo impulsa el progreso en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas, esperándose incluso “que sea más valioso que la habilidad técnica en la medida que la inteligencia artificial supere la cognición humana” (Daker et al., 2020, p. 42). En tal sentido, al haberse demostrado que la ansiedad tiene un impacto sustancial en las formas específicas de logro y compromiso, el fomento de pensadores creativos se ha convertido en un enfoque principal en el contexto educativo.

Impacto del Covid-19 en el bienestar psicológico de los docentes

Anderson et al. (2020) lograron sintetizar los efectos positivos y negativos de la pandemia en cuanto a su contribución al bienestar psicológico y la creatividad en el quehacer docente. Las categorías de análisis que emergieron de dicho estudio fueron: (a) desvinculación de los estudiantes; (b) problemas de equidad, trauma y estrés; (c) desconexión del modelo de aprendizaje virtual y (d) necesidad de adaptación a nuevas técnicas pedagógicas.

En relación a la primera categoría (desvinculación de los estudiantes), el estudio destaca que varios docentes se sintieron frustrados ante el poco seguimiento e interés demostrado por los estudiantes, a quienes se les ofrecieron nuevas y creativas formas de participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esa frustración también se evidenció cuando percibieron que los estudiantes tenían dificultades para usar las plataformas online, establecer una adecuada y constante conectividad, y demostrar un nivel de responsabilidad individual acorde con las exigencias del trabajo académico.

Respecto a la segunda categoría (problemas de equidad, trauma y estrés), Anderson et al., (2020) hallaron que los docentes se sintieron incapaces de garantizar que los estudiantes tuvieran los materiales, suministros y herramientas adecuadas para lograr los objetivos y alcanzar el éxito. Igualmente sintieron que no eran lo suficientemente eficaces para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje colaborativo que se encuentra implícito en la modalidad de educación online, percibiendo una significativa limitación de sus recursos creativos que les hacían sentir “sofocados, estresados y atrofiados en su creatividad” (s/p). En armonía con lo anterior y de manera concreta, Besser et al., (2020) hallaron que en comparación con períodos anteriores al Covid-19, durante la transición de la enseñanza presencial a la enseñanza en línea los docentes mostraron niveles más altos de estrés psicológico, que incluso podían estar

acompañados de síntomas graves de afecciones vocales que, a su vez, podían reducir su percepción de autoeficacia.

En cuanto a la tercera categoría (desconexión del modelo de aprendizaje virtual), algunos docentes se sintieron decepcionados por la rígida normativa impuesta por los centros educativos, la cual inhibía el desarrollo del elemento creativo de la enseñanza. Por otro lado, los docentes percibían una disminución de su autoeficacia al percatarse de que no podían leer las expresiones faciales de los estudiantes, captar su lenguaje corporal, crear confianza en los nuevos estudiantes o apoyarles a desde el punto de vista emocional.

En contraste con las anteriores, la cuarta categoría revela algunos efectos positivos que derivaron de la necesidad de adaptarse a las nuevas técnicas pedagógicas. De hecho, se ha destacado que las circunstancias demandaban que los docentes utilizaran sus recursos creativos de formas inesperadas; en algunos casos, los docentes percibieron cierto grado de libertad para modificar el plan de estudios, altamente estructurado, y crear nuevas oportunidades de aprendizaje para los estudiantes. De igual modo, las limitaciones técnicas y las dificultades de conexión a Internet activaron la generación de propuestas creativas, demostrándose de ese modo la posesión de una actitud oportunista y adaptativa ante la obligación de adaptarse a un formato de aprendizaje a distancia, que hasta los momentos era desconocido para la mayoría.

La convergencia de estos factores durante la pandemia del Covid-19 activó mayores niveles de estrés en los docentes. Según Anderson et al., (2020) la razón más común fue la falta de conexión directa con los estudiantes, lo cual dificultaba darles el apoyo para completar las tareas, fomentar la responsabilidad y mantener la interacción y la participación social. El segundo factor estresante más común fue la incertidumbre ante la ausencia de certezas sobre el efecto de la pandemia en su quehacer profesional, lo cual acarreó altos niveles de ansiedad debido al aumento de la carga de trabajo, las expectativas de trasladar el trabajo a un entorno de aprendizaje remoto y la necesidad de crear nuevos materiales de aprendizaje en línea, sin dejar de lado la angustia que supuso aprender nuevas tecnologías y nuevos patrones pedagógicos adaptados a las circunstancias del momento.

En síntesis, la literatura revisada permitió reconocer los siguientes factores que, en mayor o menor medida, afectaron el bienestar psicológico de los docentes durante la pandemia del Covid-19

- Exposición constante a actividades generadoras de depresión, fatiga, estrés, disfonías y ansiedad.
- Mayores niveles de estrés, ansiedad, depresión y trastornos del sueño como consecuencia de una mayor carga de trabajo y de la incertidumbre asociada sobre las transformaciones en el quehacer pedagógico.
- Precariedad de las condiciones laborales y falta de reconocimiento a su actividad profesional.

- Imprevisibilidad laboral y obligación de realizar funciones docentes en horarios de trabajo no habituales
- Necesidad de realizar erogaciones financieras para adquirir dispositivos electrónicos, aplicaciones específicas y tecnologías de acceso a banda ancha.
- Significativa pérdida de autonomía para administrar el tiempo de trabajo
- Agotamiento emocional y pérdida de entusiasmo por el trabajo, agravadas por el estrés y la depresión que derivaron de la cuarentena y el distanciamiento social.
- Aumento del estrés debido al cúmulo de experiencias negativas vinculadas a la disminución de la capacidad creativa y de la autonomía personal/profesional.
- Frustración ante el poco seguimiento e interés demostrado por los estudiantes y por las dificultades que demostraban para emplear tecnologías digitales.
- Percepción de incapacidad para garantizar que los estudiantes tuvieran los materiales, suministros y herramientas adecuadas para lograr los objetivos del curso.
- Impotencia y/o falta de eficacia para involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje colaborativo.
- Significativa limitación para generar y utilizar recursos creativos.
- Aparición de síntomas graves de afecciones vocales que, a su vez, reducían su percepción de autoeficacia y aumentaban el estrés.
- Decepción por la rígida normativa impuesta por los centros educativos y por la falta de apoyo de las autoridades.
- Dificultades para crear confianza en los estudiantes y apoyarles desde el punto de vista emocional, disminuyendo la percepción de autoeficacia.
- Aumento del estrés por las dificultades para apoyar a los estudiantes a completar las tareas, fomentar la responsabilidad y mantener la interacción y la participación social.
- Incertidumbre sobre el efecto de la pandemia en su quehacer profesional y en su ámbito de acción personal/familiar
- Mayor sensación de ansiedad debido a las expectativas de trasladar el trabajo a un entorno de aprendizaje remoto y ante la necesidad de crear nuevos materiales de aprendizaje en línea.
- Angustia por la urgente necesidad de aprender y dominar nuevas tecnologías y patrones asociados a la modalidad online

4. Discusión y conclusiones

No cabe duda que el ejercicio de la docencia impulsa al desarrollo de una sociedad fundamentada en el respeto, la paz, la solidaridad y la difusión del conocimiento

contribuyendo a fortalecer las señas de identidad de una comunidad; pero en un contexto repleto de incertidumbres, exigencias y repentinos cambios ante la crisis generada por el Covid-19, los retos de los docentes fueron aún mayores. Las modificaciones significativas en sus rutinas, los nuevos roles que debieron asumir para apoyar a los estudiantes, las dificultades para hacer frente a los retos tecnológicos y motivacionales, el aumento de las horas de trabajo, la ausencia de los apoyos requeridos para llevar a cabo su misión y, por supuesto, los temores ante la vulnerabilidad en materia de salud tanto propia como de sus familias, hicieron que disminuyera su bienestar psicosocial, experimentando mayores niveles de estrés, ansiedad, angustia y estrés, así como dudas sobre su autoeficacia ante las nuevas exigencias que restaban capacidad creativa para su desempeño docente, reafirmando que los aspectos estructurales y culturales que caracterizan los contextos laborales, influyen de manera significativa en el bienestar de las personas.

Los hallazgos que derivan de la revisión de la literatura permiten inferir que en el contexto del Covid-19, las creencias, los afectos y las actitudes creativas condujeron a los docentes a experimentar un mayor estado de bienestar psicológico y, tal como lo reveló el estudio de Anderson et al (2020), una mayor percepción de autoeficacia puede contribuir a desarrollar iniciativas creativas y aumentar el dinamismo de los procesos pedagógicos. Por su parte, un mayor despliegue de creatividad puede ayudar a reducir los niveles de estrés derivados de las condiciones de crisis e incertidumbres en las que se estaban desarrollando las actividades académicas. En tal sentido, resulta pertinente destacar que el apoyo que reciban los docentes para estimular la creatividad es un factor fundamental para aceptar nuevos desafíos, aumentar la disposición para superar retos y dificultades, incrementar las capacidades afectivas positivas, fortalecer las competencias emocionales y mejorar el bienestar psicológico.

Los resultados permiten considerar la docencia como una actividad propensa al desequilibrio emocional, sin dejar de reconocer que las condiciones de trabajo que se experimentaron durante la pandemia han potenciado la exposición de los docentes a severos riesgos de naturaleza psicosocial; de hecho, el estrés derivado de su rol, la sobrecarga de actividades, la ambigüedad de sus funciones, la gestión permanente de conflictos y la ansiedad, son elementos negativos que actualmente pueden estar experimentando los docentes al haber sido partícipes de súbitos cambios, visualizándose la necesidad de programas psicosociales que se enfoquen en las potencialidades de los sujetos, más que en el tratamiento de posibles enfermedades (Soto-Crofford & Deroncele-Acosta, 2021)

En este contexto de crisis, esa parece ser la clave para afrontar las consecuencias del Covid-19. Dichos programas deberían estar enfocados a incrementar la capacidad de los docentes para enfrentarse a las adversidades de forma constructiva, por lo que los docentes más resilientes serían aquellos que reúnan las mayores competencias emocionales y las mayores habilidades para gestionar los conflictos, tanto propios como los que derivan del compromiso laboral.

Con base en estas inferencias y dado el incipiente estado de conocimiento sobre el bienestar psicológico de los docentes en un contexto de pandemia, se sugiere la realización de nuevos estudios fundamentados en datos empíricos, que permitan conocer la relación entre resiliencia y bienestar psicológico. Dichos estudios estarían enriquecidos mediante el establecimiento de comparaciones en función del género, experiencia en el ejercicio docente y nivel educativo en el que desarrollan las actividades profesionales, reconociendo las distintas responsabilidades y compromisos que se asumen en función de dichos niveles.

Otros estudios que conviene realizar debieran estar enfocados a comprender y evaluar las acciones que se han puesto en marcha en distintos centros educativos para aumentar la autoeficacia y la capacidad creativa de los docentes. Esto fundamentará la elaboración de planes de desarrollo profesional que tome en consideración los riesgos biopsicosociales a los que están expuestos los docentes durante el ejercicio de su profesión.

Referencias bibliográficas

- Alva, R. D., Ugarte, S. J., & Dioses-Rizzi, J. E. (2021). Psychological Well-Being in Teachers: A Literary Review. *Journal of Business and Entrepreneurial Studies*
<http://journalbusinesses.com/index.php/revista/article/view/239>
- Anderson, R. C., Boussetot, T., Katz-Buoincontro, J., & Todd, J. (2020). Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11. 614774.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614774>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Ed Freeman, New York
- Besser, A., Lotem, S., & Zeigler-Hill, V. (2020). Psychological Stress and Vocal Symptoms Among University Professors in Israel: Implications of the Shift to Online Synchronous Teaching During the COVID-19 Pandemic. *J. Voice*, 20.
<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.05.028>
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bonde JP, Gullander M, Hansen ÅM y otros. Health correlates of workplace bullying: a 3-wave prospective follow-up study. *Scand J W Env Health*. 2016, 42(1) 17-25.
<https://doi.org/10.5271/sjweh.3539>
- Casimiro, W.H., Casimiro, C.N., Barbachán, E.A., & Casimiro, J.F. (2020). Estrés, angustia, ansiedad y resiliencia de los docentes universitarios ante el Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25 (7) 453-464 <https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790>
- Chaquime L.P., & Mill D. (2016). Dilemas da docência na educação a distância: um estudo sobre o desenvolvimento profissional na perspectiva dos tutores da Rede e-Tec Brasil. *Rev. Bras. Estud. Pedagog*, 97(245) 117-130. <https://doi.org/10.1590/S2176-6681/361514036>

- Daker R.J., Cortes R.A., Lyons I.M., & Green A.E. (2020). Creativity anxiety: Evidence for anxiety that is specific to creative thinking, from STEM to the arts. *J Exp Psychol Gen.* 149(1):42-57. <https://doi.org/10.1037/xge0000630>
- De Oliveira L.A.T.C. & Junior E.P.L. (2018). A educação a distância, o teletrabalho e o direito: os profissionais da docência na educação virtual. *Rev Univap*, 24(45) 17-33 <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/download/2006/1476>
- Ferreira J.P., & Oliveira R.M.S.R. (2018). O teletrabalho no contexto da educação a distância. *Multifaces*, 1(1): 90-100. <http://multifaces.ifnmg.edu.br/index.php/multifaces/article/view/84/17>
- Mattioli, A. V., Puviani, M. B., Nasi, M., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European journal of clinical nutrition*, 74(6), 852-855. <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0646-z>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi, N., Idoiaga, N. & Dosil, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in Psychology*, 11, 3861. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.620718/full>
- Pitts C., Anderson R., & Haney M. (2018). Measures of instruction for creative engagement: making metacognition, modeling and creative thinking visible. *Learn. Environ. Res.* 21. 43-59. <https://doi.org/10.1007/s10984-017-9238-9>
- Ribeiro, B.M., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137141. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.
- Soto-Crofford, C.A., & Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 18(4)1633-1654 <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5441/5135>
- Sweetman D., Luthans F., Avey J. B., Luthans B. C. (2011). Relationship between positive psychological capital and creative performance. *Can. J. Admin. Sci.* 28. 413. <https://doi.org/10.1002/cjas.175>
- Tolba, E.G., & Youssef, N.H. (2021). Beliefs about entrepreneurial distance education and its relationship to teachers' professional self-efficacy. *Journal of Entrepreneurship Education*, 24(S2), 1-27. <https://www.proquest.com/openview/55b229bf511b35dd8292634d55b9832f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28224>
- Veloso B., & Mill, D. (2018). Precarização do trabalho docente na educação a distância. *CIET: Educacion atencion, Juiz de Fora*, 23(1). 111-132, <https://doi.org/10.22195 / 2447-5246v23n120183344>
- Ventura, M., Salanova, M. & Llorens, S. (2015). Professional self-efficacy as a predictor of burnout and engagement: the role of challenge and hindrance demands. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149 (1-26) 277-302. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.876380>

