



Malestares y adaptaciones positivas de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de Pandemia por COVID-19

Stress and positive adaptation among University of Costa Rica professors during the COVID-19 pandemic

Volumen 22, Número 3
Setiembre - Diciembre
pp. 1-33

Teresita Cordero Cordero

Citar este documento según modelo APA

Cordero Cordero, Teresita. (2022). Malestares y adaptaciones positivas de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de Pandemia por COVID-19. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 22(3), 1-33. Doi. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i3.52112>

Malestares y adaptaciones positivas de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de Pandemia por COVID-19

Stress and positive adaptation among University of Costa Rica professors during the COVID-19 pandemic

Teresita Cordero Cordero¹

Resumen: Reconocer los malestares del personal docente generados por el confinamiento y las adaptaciones personales y familiares producto de las nuevas demandas laborales, en el marco de la pandemia 2020-2021, es el objetivo de este trabajo. El temor a la enfermedad, a la muerte, así como el confinamiento debidos al COVID-19 han generado en la población nacional e internacional una serie de afectaciones en la salud y en la vida cotidiana. La investigación cualitativa utilizó como herramienta de recolección de información la entrevista abierta y a profundidad, de once docentes de cinco unidades académicas o escuelas de formación de las Facultades de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica (UCR). Se definió como uno de los criterios de inclusión al personal docente que asumió de mejor manera el trabajo virtual, y a quienes manifestaron molestias o dificultades. El material transcrito fue codificado utilizando el paquete de análisis cualitativo Nvivo, de la siguiente manera: expresión de sentimientos generados por las circunstancias vividas, los arreglos y ajustes de la oficina en casa y las expresiones sobre el autocuidado y la autodisciplina. Los relatos describen la organización en el hogar, las afectaciones positivas y negativas de vivir con las restricciones sanitarias y las preocupaciones relacionadas con el estudiantado, así como las manifestaciones de cansancio, angustia, sedentarismo, miedo o temor, entre otros. Los cambios positivos benefician el trabajo académico, el ejercicio y la alimentación. La organización de las unidades académicas y el apoyo entre colegas son valorados positivamente. De esta manera, se comprueba la necesidad de cuidar no solo la salud física, sino también la salud mental.

Palabras clave: educación superior, pandemia - COVID-19, malestar docente, adaptación docente.

Abstract: This research seeks to identify the strains on professors generated by confinement and adjustments in family life as a result of the new labor demands in the framework of the 2020-2021 pandemic. Fears of illness and death from COVID-19, as well as confinement, have generated a series of effects on health and daily life within the national and international population. The qualitative research was generated through open, in-depth interviews with 11 teachers from five academic units or schools of the Faculties of Social Sciences and Education of the University of Costa Rica (UCR). One of the inclusion criteria was defined as the teaching staff who best assumed the virtual work, and those who expressed discomfort or difficulties. The transcribed material was coded using the qualitative analysis package Nvivo, as follows: expression of feelings generated by the circumstances experienced; home office arrangements and adjustments; and expressions of self-care and self-discipline. The stories describe organizational systems at home, the positive and negative effects of living with health restrictions, and concerns related to the student body, as well as manifestations of fatigue, anguish, sedentary lifestyles, and fears, among others. Positive changes favored academic work, exercise and diet. The organization of the academic units and support among colleagues were described positively, and the findings confirm the importance of caring not only for physical health, but also mental health.

Keywords: higher education, pandemics - COVID-19, stress, teacher adaptation.

¹ Docente e Investigadora de la Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. Doctora en Educación del Programa Latinoamericano de Educación por la Universidad de Costa Rica. Orcid <https://orcid.org/0000-0002-7873-2522>

Dirección electrónica: teresita.cordero@ucr.ac.cr

Artículo recibido: 05 de junio, 2022

Enviado a corrección: 27 de junio, 2022

Aprobado: 29 de julio, 2022

1. Introducción

En el año 2020, la Universidad de Costa Rica (UCR) aplicó la orden sanitaria por la pandemia del COVID-19 justo tres días después de haber iniciado el primer ciclo lectivo, lo que significó desalojar las instalaciones y cambiar la forma de impartir lecciones presenciales por medio de las aulas virtuales. Asimismo, el país se vio supeditado a cumplir con medidas restrictivas de confinamiento con el objetivo de mitigar el contagio de la enfermedad en la población.

Lo vivido en los años 2020-2021 a raíz del aislamiento requirió salir de los espacios habituales, confinarse y acomodarse en los lugares de residencia bajo el conocimiento de que estábamos en un contexto de emergencia nacional. Las medidas buscaron evitar las aglomeraciones y fomentar el distanciamiento físico (llamado distanciamiento social) por el temor al contagio. Los encuentros cara a cara se convirtieron en un problema, lo que vino a cambiar las relaciones interpersonales y la convivencia social.

Por tal razón, en Costa Rica, el sistema de salud público debió organizarse para invertir y establecer procesos médicos requeridos para la atención de posibles contagios. Al inicio el conocimiento científico sobre el coronavirus (COVID-19) era escaso, aunque sí fue conocido por ser altamente contagioso y letal.

Las afectaciones psicosociales tanto en el país como en el mundo a raíz de la pandemia se han dado en los planos económico, social y comunitario, así como en el campo de la salud de la población. Se evidenciaron las desigualdades socioeconómicas y se mostraron las condiciones de vida de sectores de la población mundial y nacional que solían ser invisibles a los ojos de todas las personas. De Sousa (2020) explica que ha sido un momento histórico donde se han evidenciado las contradicciones del sistema social capitalista, colonial y patriarcal.

El objetivo principal del presente artículo ha sido mostrar los malestares del personal docente universitario, generados por el confinamiento y las adaptaciones realizadas en la vida personal y familiar producto de las nuevas demandas laborales. El análisis permitió identificar sentimientos tanto positivos como negativos para enfrentar las circunstancias vividas durante los años 2020 y 2021. Reconocer los ajustes realizados y las vivencias positivas o negativas experimentadas por las personas docentes entrevistadas nos muestra las particularidades de un grupo de once docentes a quienes se les entrevistó entre el mes de julio a septiembre 2021, en el contexto de la pandemia-confinamiento. La presentación de los resultados toma en cuenta las apreciaciones dadas por el personal docente, sin perder la diversidad de

circunstancias particulares, así como se presentan las coincidencias en cuanto a sus afectaciones y experiencias.

Este trabajo es el producto de un proyecto de investigación inscrito en el Instituto de Investigación en Educación (INIE) y la Escuela de Psicología ambos de la UCR, denominado: “*Experiencias de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de pandemia*”, con el código 724-C1-072, vigente de febrero 2021 a julio 2022.

2. Referente teórico

La incertidumbre en nuestra vida cotidiana se agudiza con los momentos de tensión social. No hay duda las circunstancias de la Pandemia-confinamiento afectó la cotidianidad en cuanto a las relaciones sociales, en el mundo del trabajo y en la academia. La pandemia y el confinamiento, tal como se ha señalado, tienen efectos no solo en la salud física, sino también en la salud mental.

En el caso del sector docente de la UCR, fueron las unidades académicas, las personas colegas y la Unidad de Apoyo a la Docencia Mediada con Tecnologías de la Información y la Comunicación (METICS) de la Vicerrectoría de Docencia, quienes apoyaron y orientaron a dicho personal para incursionar, en un corto tiempo, en el uso de los medios digitales y virtuales para impartir sus clases. Haciendo un trabajo novedoso y desconocido para la gran mayoría de docentes y estudiantes en la Universidad. No hay duda, que también el trabajo y esfuerzo autodidacta de las personas docentes fue clave en este proceso para el logro de la nueva tarea.

Uno de los focos de preocupación institucional fue el estudiantado² y cómo se les podría resolver sus necesidades. Entre las tareas, la institución brindó apoyo en recursos tecnológicos, flexibilización de procedimientos, ajustes en el currículo universitario, cambios en el calendario, así como se enfrentaron situaciones de salud física y salud mental, entre otras. Regueyra et al. (2021) encuentran un ambiente de vulnerabilidad económica y social, lo que confirma el problema del acceso a la Internet y a los medios electrónicos, y uno de los aspectos más severos es el impacto en la salud mental.

² Dentro de las decisiones cuestionadas, estuvo la de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil que, en el mes de marzo del 2020, le informó a la población estudiantil beneficiaria del servicio de residencias de la Universidad que debía salir y regresar de inmediato a sus lugares de residencia, lo que produjo incertidumbre y enojo por considerarse que fue una medida violenta y desproporcionada, tal como se relata en reportaje del Semanario Universidad (Molina, 2020).

En cuanto al personal docente, Hernández-Suarez et al. (2021) reportan una investigación cuantitativa al inicio de la pandemia-confinamiento, donde encuestaron a docentes de Educación Superior. Señalan que la situación de la pandemia pone en riesgo el bienestar de esta población por factores asociados con la incertidumbre laboral, miedo a contraer la enfermedad del COVID-19 y el distanciamiento social. Dichos elementos pueden ser contrarrestados por la resiliencia que tenga la persona ante la adversidad. El bienestar también puede ser impactado positivamente si la persona cuenta con apoyos sociales y condiciones familiares óptimas, así como la confianza en las instituciones estatales y de salud.

En general, la información de los diferentes estudios reconoce que los contextos de la pandemia y, sobre todo, el confinamiento, producen importantes afectaciones no solo en la salud física, sino también en la salud mental. Brooks et al. (2020) reportan los síntomas de nerviosismo, incertidumbre, miedo, falta de apetito, dificultades para conciliar el sueño, estrés y ansiedad, entre otros. Gómez et al. (2020) concluyen que la situación de la pandemia tiene implicaciones diferentes, y en el plano psicológico, indican que se incrementó la ansiedad, el estrés y los trastornos postraumáticos.

Para Ribeiro et al. (2020), quienes examinan estudios sobre el actuar docente en el escenario de la pandemia-confinamiento, resulta una tarea clave la necesidad de realizar una permanente revisión del teletrabajo. Indican que se ha desarrollado la docencia sin planificación, con sobrecarga laboral y que esta, además, ha implicado arreglos en los hogares. Señalan para el personal docente una lista posible de sintomatología relacionada con estrés, ansiedad, inactividad física y otros. Enfatizan sobre el aumento en la carga académica y mayores dificultades para las mujeres por sus condiciones familiares, ya que ellas suelen realizar además jornadas del cuidado familiar y las labores domésticas, lo que suele denominarse doble jornada laboral. Asimismo, comentan que producto del aislamiento, se pierde el contacto con el estudiantado y sus colegas, lo que afecta el estado de ánimo de las personas. Por otra parte, informan que el uso de los medios virtuales incrementa el insomnio, estrés así como la salud y el bienestar.

En Chile Ramos-Huenteo et al. (2020) hicieron una investigación cualitativa con diez docentes de Educación Secundaria para conocer el nuevo rol en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como el apoyo institucional y la salud mental. Entre las preocupaciones de este personal se encuentra la continuidad del trabajo pedagógico y la preocupación sobre cómo apoyar al estudiantado. Indican los ajustes realizados en la rutina familiar ante el nuevo contexto y el arreglo que se hizo con los hijos o hijas, las formas de comunicación con el

estudiantado a su cargo y el uso de los equipos. En la categoría sobre salud mental, el profesorado percibe que perdieron la privacidad pues las formas de comunicación por medios digitales extienden los horarios de trabajo más allá de los oficiales. En cuanto a las emociones, agrupan aquellas personas que lo viven como un contexto laboral complejo producto del aumento de las demandas recibidas; los que expresan que tienen estrés laboral y el grupo que indica que ha sido favorable, pues tienen más tiempo para compartir en familia. Ante la consulta sobre los apoyos recibidos, las respuestas son variadas: de manera individual (solos), apoyo en la parte administrativa por medio de capacitaciones y otros expresan el haber recibido apoyo psicológico. Como conclusión general señalan que las necesidades emocionales han estado sobre las académicas e indican que la mayoría de las personas entrevistadas declaran que han vivido pena, angustia y estrés, así como la incertidumbre y el miedo han estado presentes en su estado anímico.

Dobles et al. (2021) nos presentan un estudio cualitativo sobre las afectaciones vividas y los imaginarios sociales de un grupo de costarricenses con dificultades laborales, que relatan vivencias, circunstancias y afectos en medio de la pandemia-confinamiento. Los relatos resaltan la vulnerabilidad y el desamparo que las personas sienten por las circunstancias, pero también nos demuestra que somos una sociedad altamente desigual, que ha sido también expuesta por De Sousa (2020); estas condiciones precarias hacen difícil enfrentar el confinamiento y resolver sus necesidades básicas.

En la Universidad de Costa Rica, en el Semanario Universidad del mes de octubre 2020, ya surgían voces que expresan la necesidad de contar con más servicios de apoyo psicológico para el estudiantado y el profesorado, exponiendo que lo ofertado por la institución, aún se consideraba insuficiente (Mora Montero, 2020).

La Vicerrectora de Docencia en el año 2020 en presentación de informe de la Dra. Susan Francis al Consejo Universitario, indicó que es conocido que existen profesores que no han logrado realizar las mejores prácticas, pero establece que son los menos, así como detalla que para aquellos que presentan problemas de salud mental es imposible para la institución brindarles los servicios de atención psicológica (Consejo Universitario, 2020).

No hay duda de que la nostalgia por la ausencia de los encuentros cara a cara, entre docentes-estudiantes y personal administrativo, por la falta de experiencias en las aulas, la imposibilidad de transitar por los edificios, los pasillos, así como, caminar por el campus donde se encuentran plazas, sodas, bibliotecas, residencias estudiantiles, laboratorios entre otros, cambió todas las rutinas conocidas de la vida cotidiana universitaria. El aula virtual y las formas

de comunicación por medios electrónicos en la docencia fueron los canales para continuar los procesos formativos desde la universidad como una medida de emergencia.

3. Metodología

3.1 Enfoque

La investigación fue de corte cualitativo, desde una perspectiva fenomenológica, ya que reconoce que las personas docentes cuentan con una perspectiva propia y particular, que procede de relaciones preexistentes, la edad, la etnia, el género, en fin, su ubicación en el mundo, mediatizada por los instrumentos de la cultura (institución universitaria, su concepción docente y el uso de la tecnología) y las demandas del entorno. Por tal razón, se sistematizaron opiniones, recuerdos, circunstancias personales y familiares. Es un estudio que retomó en profundidad conocimientos, perspectivas, temores y desafíos, producto de una escucha activa vinculada con el ejercicio del rol docente.

Se partió del principio de que todo aquello que nos afecta en la vida cotidiana se puede compartir y se convierte en conocimiento. Baquero et al. (2005), al igual que Toscano et al. (2008), indican que la experiencia es un acontecimiento que se registra desde la memoria subjetiva y que deja huella en la persona. Indudablemente, las experiencias personales responden a infinidad de situaciones que se significan y resignifican a través del tiempo según la propia subjetividad.

Las condiciones de la pandemia se convirtieron en un antes y un después para recrear los momentos vividos, los cuales son retomados a partir de los relatos subjetivos. En este sentido, retomando a Dobles (2009) que explica como la memoria, los recuerdos y los relatos, aunque sean individuales, se articulan a partir del mundo social. Alliaud et al. (2011) nos señalan que el profesorado busca conservar y comunicar su experiencia, lo que le permite seleccionar sus vivencias, aun cuando aquello que hicieron no fuera planificado. Por ello, los hechos son recuperados a partir de la memoria personal que relata vivencias y prácticas, sin perder el contexto social vivido.

3.2 Unidades de análisis

La selección de las personas entrevistadas se contactó en primer lugar a las direcciones de todas las escuelas de las Facultades de Ciencias Sociales y Educación de la UCR, y se les solicitó su colaboración para contar con nombres de profesoras y profesores que cumplieran con los criterios de selección: docentes que hayan impartido clase en los años 2020 y 2021;

profesoras y profesores que se hayan adaptado lo mejor posible al uso de los medios virtuales para responder a las demandas laborales requeridas y personas docentes que hayan expresado dificultades o molestias en el proceso³. Después de un tiempo prudencial, y contando con la respuesta afirmativa de cinco escuelas de estas Facultades, se procedió a enviar solicitud a las personas que podrían ser entrevistadas y se recibieron once respuestas afirmativas de las doce que se enviaron. Se definió un seudónimo para cada persona y se obtuvieron datos formales por medio de un formulario en línea que cada docente completó. Se firmó el consentimiento informado⁴, el cual sirvió de encuadre inicial.

3.3 Técnicas de recolección de datos.

Se elaboró una guía de entrevista enfocada en profundidad, la cual partió de una conversación abierta donde el eje fue la experiencia como docente en el contexto de la pandemia-confinamiento, en cuanto a los objetivos del presente reporte de investigación, se cotejó que hubiese malestares, ajustes y frustraciones vividas, así como sentimientos y aprendizajes. Se invitó a las personas entrevistadas a plantear momentos que ejemplificaran sus experiencias. Por otra parte, fue importante detallar la auto percepción en su labor docente lo que da pie a reconocer la vinculación con el estudiantado a nivel de acompañamiento. De manera general se consultó sobre los cambios realizados en el hogar, el manejo de los horarios y los autocuidados realizados para contrarrestar el sedentarismo, así como se indagó en torno a los hábitos de alimentación. Para los datos generales, se les solicitó completar un formulario en línea donde se anotaban sus calidades.

3.4 Procesamiento de análisis

El discurso construido en cada entrevista se convirtió en la fuente de información base para realizar el análisis y las interpretaciones. Dicho material se revisó en al menos tres ocasiones, de manera completa las entrevistas y las transcripciones, luego fueron codificadas (utilizando el programa de análisis cualitativo Nvivo⁵) partiendo de los códigos predeterminados que se sintetizan: arreglos de la instalación de la oficina al hogar; sentimientos, malestares y ajustes en el contexto; autocuidados y autodisciplina. Se

³ Con respecto a este criterio, las direcciones de las escuelas no enviaron la clasificación expresa, por lo tanto, la escogencia de las personas docentes fue al azar.

⁴ Debo indicar que el Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica, valoró que la investigación no requería consentimiento informado, sin embargo, se incluyó por un asunto de transparencia con la investigación.

⁵ Versión Release 1.6.2

retomaron, por lo tanto, las circunstancias vividas que dieron pie a reacciones afectivas en el marco de la virtualidad. Se tuvo como telón de fondo la concepción de cómo se ejerce la práctica docente haciendo hincapié en la vinculación con el estudiantado, lo que mostró el esfuerzo realizado, desde la empatía y la percepción de la vulnerabilidad, así como aspectos que las personas señalaron sobre su propia autopercepción como docentes.

4. Resultados

La sistematización realizada circunscribe aspectos particulares según cada persona entrevistada y se exponen las principales situaciones que cada una de ellas relató. Cabe mencionar que las y los docentes no se vieron afectados por la inseguridad laboral, aunque sí sufrieron los efectos de las circunstancias de la pandemia-confinamiento, los cuales se relatan a continuación.

4.1 Datos y arreglos a raíz de la virtualidad

En la Tabla 1 se presentan los datos generales de las personas entrevistadas y posteriormente en la Tabla 2 se anotan los arreglos realizados para enfrentar las tareas del trabajo remoto y la virtualidad de emergencia en el marco del confinamiento. Se tuvo la oportunidad de realizar entrevistas a personal docente con diferentes calidades que definen las diferencias en cuanto a la experiencia profesional, las edades y formas de contratación.

Tabla 1

Características de las personas docentes informantes, Universidad de Costa Rica, AÑO 2021

Persona entrevistada	- de 30 años	31-40 años	41-50 años	51-60 años	Contrato	Experiencia docente
Profesor 1 Lic. Estudia maestría		X			Interino	+ de 5 años investigación y acción social
Profesor 2 Maestría			X		Interino	+ de 11 años
Profesora 3 Maestría			X		Propiedad $\frac{3}{4}$	+ de 11 años investigación y acción social
Profesora 4 Maestría			X		$\frac{3}{4}$ Interina* $\frac{1}{4}$ propiedad	+ de 11 años investigación y acción social
Profesora 5 Doctorado				X	Propiedad Completo	+ de 20 años investigación y acción social
Profesor 6 Bachiller	X				Interino	- de 5 años investigación
Profesora 7 Maestría				X	Propiedad completo	+ de 20 años investigación y acción social
Profesora 8 Doctorado			X		Propiedad Completo	+ de 20 años investigación y puesto académicos
Profesor 9 Doctorado y posdoctorado		X			Propiedad Completo	- de 5 años investigación
Profesor PC Doctorado		X			Profesor invitado	+ de 5 años investigación y puesto académicos
Hipatia Maestría				X	Propiedad $\frac{1}{2}$	+ de 20 años Investigación
Totales: 6 mujeres y 5 hombres	1	3	4	3	(3) interinos (7) Propiedad	Todos con experiencia docente

Fuente: Elaboración propia.

*Distribuye su tiempo entre la Universidad Nacional, la Sede del Caribe y la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio.

En la Tabla 2 se indican las apreciaciones que cada persona planteó sobre los ajustes realizados en el hogar y en sus condiciones de vida habituales, así como en las interacciones sociales que se venían realizando antes de la pandemia-confinamiento. Para algunas personas eso significó enfrentar no solo las tareas docentes, sino que también vivencias relacionadas con sus afectos, que serán descritas de seguido.

Tabla 2
Opiniones del personal docente en relación con los ajustes en los hogares para el trabajo remoto,
Universidad de Costa Rica. 2021

Profesor 1
Vive en un apartamento pequeño, lo que le obligó a realizar arreglos en el espacio, por ejemplo, el comedor es ahora también su oficina, alternando las actividades de alimentación y de trabajo. Al inicio de la pandemia compartía el apartamento y el costo de alquiler con un compañero, quien tuvo que irse para resolver una situación familiar, por lo cual quedó solo. Considera que su rutina cotidiana es pesada, ya que no volvió a realizar actividades fuera de la casa. Uno de los aspectos que reconoce es que no logra definir horarios claros entre las actividades laborales y la vida en el hogar. No consideró que la emergencia iba a durar tanto tiempo.
Profesor 2
Reconoce que es una persona más bien introvertida, por lo que se ha ajustado bien a estar en la casa, pues cuenta con su red de apoyo familiar, hermano gemelo y su madre, una señora adulta mayor de más de ochenta años. Considera que el confinamiento le ha permitido relajarse, pero, con el tiempo se ha sentido cansado y pesado por no tener otras actividades al aire libre que realizar. También menciona que nunca se imaginó que la situación del confinamiento durara tanto tiempo y que se fuera a dar tal como se generó.
Profesora 3
Ella vive con su padre, hermano y una sobrina. Tiene que organizar su tiempo para trabajar tarde-noche, pues asume las tareas domésticas. Manifestó que su casa no cuenta con patio, solo hay una terraza y que no había podido salir de la burbuja familiar, por lo que se ha sentido encerrada.
Profesora 4
Vive con sus dos hijos de 26 y 23 años, se muestra contenta con el estilo de vida actual, puede estar cercana a su familia y no debe desplazarse, que es algo que le ocupaba mucho tiempo a la semana. Su ajuste es positivo.
Profesora 5
Vive sola en su apartamento el cual considera que ha contado con las condiciones para la virtualidad. Por supuesto que ha realizado cambios en su rutina diaria, por lo que se ha disciplinado para hacer ejercicio físico (caminando dentro de la vivienda), ha mejorado la alimentación, por el consumo de verduras y frutas y ha eliminado los carbohidratos. Informa que ha seguido las medidas sanitarias de manera estricta por el temor al contagio y por el cuidado de su familia.
Profesor 6
Cuando se dio la emergencia, se vio obligado a trasladarse de las cercanías de la UCR a la casa familiar en una zona rural. Entre los arreglos que realizó estuvo contratar los servicios de internet. Entiende que el cambio fue muy fuerte pues no solo tuvo que adaptarse a las nuevas condiciones y aceptar ajustes a los horarios familiares para apoyar a sus padres. Él considera que se convirtió en el cuidador de su madre enferma y en el apoyo de su padre agricultor. Extrañó a su grupo de pares, con quienes solía compartir y conversar, así como la rutina de ejercicios en el gimnasio. Conforme pasó el tiempo y hubo más apertura volvió a realizar actividades al aire libre y ejercicio, lo que le ha permitido volver a encontrar un grupo pequeño de amigos. En cuanto a la alimentación considera que ahora se alimenta mejor y no consume comida rápida.
Profesora 7
Ella vive en las cercanías de la Universidad y una sobrina compartía el espacio del apartamento, pero tuvo que volver a su casa, lo que causó que quedara sola en la vivienda. Sus actividades laborales las solía realizar en la oficina de la UCR, cuando se dio el cambio debió de comprar equipo de cómputo, buena silla e incluso adquirió otro teléfono. Se organizó para realizar las tareas del hogar y el trabajo. Sin embargo, indica que el uso de las video llamadas le genera cansancio. Resiente estar confinada en la casa, pero expresa su temor al contagio y a la muerte pues ella es una persona de alto riesgo.
Profesora 8
La docente se trasladó a vivir con sus padres (adultos mayores) y su hijo pequeño. Considera que la red de familiares es básica para vivir el día a día. En su condición de madre, destaca lo positivo para su niño pequeño de contar con ella, pero, a la vez le ha resultado difícil tener que atenderlo sin otro tipo de actividad, ni de ayuda. Ella debió de dejar su casa e independencia personal para resolver el tema del cuidado de otras personas ya que requirió del apoyo de su familia. A pesar de la esperanza de la vacunación, el temor a la enfermedad se mantiene.

Profesor 9
El haber logrado la plaza en propiedad en la Universidad lo alivió y le permite sentir la estabilidad actual. Coincidió la pandemia-confinamiento con que su pareja se haya ido a vivir con él justo al inicio de la emergencia sanitaria. Indica que hizo cambios mínimos en el hogar. Desde su punto de vista, las circunstancias le permitieron establecer una vida más organizada al retomar el ejercicio y la buena alimentación. En cuanto a las responsabilidades de la Universidad, considera que rinde igual y se ha enfocado en su nuevo campo de investigación que lo espera continuar una vez que se vuelva a la presencialidad. Considera una gran ventaja no tener que asistir a las reuniones las cuales se han podido resolver por otros medios. Su adaptación ha sido positiva.
Profesor PC
Vive con su esposa e indica que sí hicieron arreglos en la casa para estar más cómodos. Sus horarios incluyen el día y la noche y se autodefine que en eso es poco disciplinado. Manifiesta que como no logró establecer horarios sufre de dolores de cabeza entre otros malestares. Uno de sus temores es que le falle el computador, sí considera que se le ha aumentado el sedentarismo (antes al menos caminada por la U); y expresa temor al futuro ya sea porque la pandemia continúe o por algún otro tipo de enfermedad contagiosa producto del calentamiento global.
Profesora Hipatia
Manifestó que hizo algunos arreglos en la casa al acondicionar un escritorio y compartir el internet con hijos, compró equipo y mobiliario. Se considera afortunada por contar con condiciones para hacerle frente a las demandas. Ella se solidariza con las mamás que tienen hijos pequeños y que deben atenderlos en casa. Al principio pensó que el asunto del confinamiento-pandemia iba a pasar rápido. Ahora expresa que: <i>ahora me doy tristeza al pensar que no era así.</i>

Fuente: Elaboración propia.

4.2 Malestares y sentimientos durante la pandemia-confinamiento

Con respecto a sus sentimientos y preocupaciones durante la pandemia-confinamiento, al Profesor 1, le generó miedo e incertidumbre unido al desconocimiento sobre la enfermedad del COVID-19; lo vincula con la poca o nula planificación en el cambio de la presencialidad y la virtualidad, y el desconocimiento sobre la pandemia.

(...) el miedo del 2020 era, eh, el golpe inicial de qué es lo que está pasando acá, qué es esta situación ¿verdad?, era muy desconocido (...) yo siento que el miedo conforme hemos ido conociendo, se ha ido conociendo la enfermedad, conforme se han ido conociendo las cosas ha ido disminuyendo el miedo en específico por, por esa enfermedad (...) (Profesor 1).

En el caso del Profesor 2, menciona que las conferencias de prensa, sobre el proceso de la pandemia, solían ser escuchaban todos los días y ello fue tema de conversación en el aula virtual, lo cual se vivió con angustia y temor.

(...) yo me acuerdo el día que anunciaron los seiscientos casos porque llevábamos como cien, cosas así, el día que, fue un jueves que dijeron seiscientos casos hoy, ese día fue, digamos, los primeros treinta, cuarenta minutos fue mucho de tratar de calmar a la gente porque la gente decía profe es que yo no me puedo concentrar porque tengo

demasiado miedo, estoy demasiado asustada y estoy procesando la información (Profesor 2).

La Profesora 8 también comparte la sensación de temor a partir de las comunicaciones y noticias.

(...) para mí no ha pasado, o sea, que estamos, que todavía estamos ahí, porque no sé, es como una cuestión psicológica o algo que te, como una sensación de pánico y de miedo permanente ¿verdad?, con, con cómo los medios manejan todo ¿verdad?, digamos, hoy en las noticias decían “variante Delta ya es dominante en el país, una persona contagia a ocho personas” (...) (Profesora 8).

La Profesora 5 considera que el actuar de la Universidad fue abrupto por lo que lo vivió con confusión e incertidumbre. En general expresa cansancio y desgaste producto también de los cambios vividos.

(...) ya no me da para eso, porque le tengo horror al COVID eh, por el tema de mi familia, pero también por mí, yo de pronto pienso y ahí sí me preocupa mucho enfermarme, quedar con algunas secuelas, estee ¿verdad?, todas esas cosas, entonces, digamos que mi límite es el temor a, al contagio. (...) guardo estricto cuidado de no salir durante dos semanas (...) de utilizar todos los medios de taparme la boca, de cubrir boca de alcohol y todo (...) (Profesora 5).

En el caso del Profesor 6 recuerda las primeras semanas de marzo y el mes de abril 2020 que le embargaron sentimientos de ansiedad, miedo e incertidumbre. También concibe que sus planes de graduación y sus aspiraciones se vieron frustrados.

(...) cerrar la universidad y que el curso se iba a retomar en, en, después de Semana Santa, que perdíamos esas primeras tres o cuatro semanas de clases, si no me equivoco, entonces recuerdo que ahí también fue un choque muy grande (...)

(...) entonces no puedo recolectar y analizar datos, entonces ya llega Semana Santa [risas], que recuerdo al menos para mí una Semana Santa muy estresante (...) (Profesor 6).

En el caso de la Profesora 7 el temor al contagio y a la muerte, la obligó a mantenerse confinada y seguir las medidas sanitarias decretadas su vivencia al respecto fue sentir soledad y en cierta forma desamparo.

(...) porque le daba miedo, yo no voy, yo vivo cerca de la U y me daba miedo ir a caminar o me daba miedo, o sea, todo le daba miedo a uno ¿verdad?, es esa sensación de, de impotencia (...) y a pesar de todos los cuidados y todo yo sí me restringí mucho en la

casa, porque diay uno, yo tengo presión alta yo diay, digamos, yo soy de alto riesgo (...) a mí me daba mucho miedo y me daba mucho miedo venir a la casa de mi hermana y, y contagiarlos a ellos o que ellos lo contagien a uno (...) de verdad me da miedo porque uno ha visto de cerca gente morir, digamos, gente cercana, no de la familia, pero genteee amigos y todo (...) por cómo le cuentan y la forma en que se enferman y la forma en que mueren, es una forma muy muy triste, entonces uno dice ay yo no quiero, no quiero pasar por eso (...) (Profesora 7).

En este sentido, el Profesor 2 indica que se siente afortunado de no haber sufrido o pasado mal durante los años 2020 y 2021. Sin embargo, uno de sus temores es contagiarse de la enfermedad del COVID-19 e ingresar a un hospital, ya que tuvo una experiencia traumática previa cuando estuvo internado en un nosocomio y no quisiera volver a vivirlo. Al inicio de la emergencia expresa que realmente no se imaginó que la pandemia fuera tan grave, por ello estuvo tranquilo, no obstante, el asunto creó incertidumbre y desesperación, afectando las tareas cotidianas en la docencia y las estrategias para enfrentarlas.

(...) sí fue un poco difícil, digamos, como toda la organización que hubo, digamos, todo este proceso deeee bueno diay ¿y ahora qué hacemos?, un poco la incertidumbre y, y, y ¿cómo se contacta a los estudiantes?, y, ¿cómo les decimos como tienen que hacer cada semana?, ¿cómo organizarse?, todo eso sí fue un poco complicado las primeras semanas (...) (Profesor 2).

Además, el Profesor 2 explica cómo su Unidad Académica organizó talleres para apoyar a sus docentes y por ello pudo constatar la gran necesidad por la cantidad de participantes que se incorporaron a dichos espacios y que incluso provenían de otras nacionalidades.

(...) la gente tenía, había una desesperación incluso en mucha gente que decía es que yo ya no sé qué hacer, yo estoy desesperado porque no sé qué hacer yyyy, y nadie me dice y no, no sé por dónde, por dónde empezar...entonces nosotros tratábamos como de hacer el asunto ehhe más, más llevadero ¿verdad?, o sea, tratando de explicarle a la gente, bajar un poco la ansiedad ehhe, igual servía mucho de espacio, aunque no era la idea, servía a veces como mucho espacio de catarsis (...) (Profesor 2)

La Profesora 3 indica que, en el año 2020, al inicio del confinamiento, escuchó un rumor de que la Universidad tendría que irse a la virtualidad, ello le generó susto e incertidumbre y cierto caos, tal como lo dice con sus palabras:

(...) recuerdo que la orden fue “todo mundo para la casa”, por ahí un rato tratando de ayudarle a otros profesores de la Escuela de Trabajo Social, porque yo hago un cuarto

de tiempo ahí, pero, en el área de Comunicación, que vieran el campus y demás ¿verdad?, eh, el campus no, Mediación Virtual es que se usa ahí y bueno, entonces, la eh, eh, esos primeros días fueron un caos, un caos porque todo estaba planteado para la, para la presencialidad (...) (Profesora 3).

La Profesora 5 menciona como contexto el recuerdo de La Toma del edificio de la Facultad de Ciencias Sociales de parte del estudiantado, en el año del 2019, a raíz de la aprobación y discusión de lo que hoy es la ley 9635 sobre las finanzas públicas, que vendría a desfinanciar a la Educación Superior Pública. Esta situación crítica no solo rompió con la rutina que se tenía para impartir lecciones (año 2019) sino que expresó el descontento social del momento tanto en el ámbito universitario como del país. El inicio de la pandemia-confinamiento ya había un ambiente tenso, por lo que concibe al país “*como en angustia, con gran incertidumbre (...) con mucho enojo (...)*” siendo una preocupación que venía teniendo sobre cómo acompañar al estudiantado:

(...) la carga emocional que eso tiene para docentes y estudiantes es muy grande, porque, además, eh, también yo creo que una de las cosas fundamentales y que yo siento como que desde La Toma se dio es cómo hacer prevalecer el vínculo con el estudiantado, para que el estudiantado no se pierda, no se desaparezca, que se sientan con compañía (...) tratar de prestar atención a todos esos aspectos, que no se te vaya nada, que además todo lo psicoemocional, lo de la materia, lo del contexto, lo deee ¿verdad? (...) (Profesora 5).

4.3 Esfuerzos y vinculación con el estudiantado

La Profesora 3 indica que ella estuvo consciente de las afectaciones del estudiantado, tanto por sus condiciones sociales como por las situaciones relacionadas con la salud mental, por lo que ha sido empática y consciente de su propia situación como la del alumnado.

(...) yo siento que el año pasado, a pesar del cansancio y todo, no nos había azotado tanto emocionalmente como este [2021] ¿verdad?, y ya ver gente cercana morir ¿verdad?, no solo familiares, conocidos, o sea, ha sido duro, duro, los chicos lo están sintiendo mucho y los profes lo estamos sintiendo mucho (...) yo siento que solo el hecho de escuchar es, ha sido una gran diferencia, o sea, hay mucha soledad en estas generaciones, es increíble (...) otra chica que ahí muy en confianza me habló de que vivió una relación abusiva y también yo (...) “no, no, de esto se sale, de esto vas a salir,

vamos a tener estos contactos, te voy a pasar el número de tal persona”, entonces, aún y cuando uno no quiere que le afecte, claro que le afecta (...) (Profesora 3)

La estrategia utilizada por parte de la Profesora 3 fue escuchar sus estudiantes y referirles para que recibieran algún tipo de atención, aunque manifestó que aún le siguen preocupando. Valora la docente haber recibido capacitaciones coordinadas por su unidad académica sobre estrategias pedagógicas y cómo tratar al estudiantado con problemas emocionales. Ella concluye que es válido sentirse mal, en medio de las condiciones complejas que se viven y en la medida de lo posible es necesario buscar el apoyo psicológico para sobrellevar las experiencias.

(...) yo creo que es bueno que tengan apertura a decir “me siento mal, estoy deprimido, necesito ayuda”, eso es un avance, eso es algo que, di, que en generaciones como las nuestras se callaba, eh, y, y, pero sí, sí es un factor al que hay que ponerle atención porque la pandemia sí es un detonante ¿verdad?, para que surjan depresiones fuertes e ideaciones suicidas y cosas que uno, di, no quisiera ver en una persona tan joven. (Profesora 3).

La Profesora 4 considera que se ha solidarizado con el estudiantado y reconoce que, en otras condiciones no podrían haber continuado estudios. En este contexto, considera positiva la virtualidad, tanto para ella como para sus estudiantes y lo ejemplifica de la siguiente manera:

(...) ella me dijo “profe, eh, yo no me imagino mi vida si hubiera tenido que estar en Heredia, sabiendo que mi hermana estaba enferma que (...)”, bueno, enferma no, en su condición, digamos de, de riesgo (...) “yo me siento muy contenta profe, porque yo la logré cuidar, la acompañé, la cuidé y bueno, ya pues si el bebé no nació, digamos, ¿verdad?, por lo menos yo hice el esfuerzo (...)” (Profesora 4).

La Profesora 5 también se solidarizó con el estudiantado sobre todo porque comprende las afectaciones y la existencia de las desigualdades sociales y económicas que tienen.

(...) estudiantes que han empezado a tener ataques de ansiedad, que han empezado a tener procesos depresivos, eh, y bueno, tuvimos un suicidio ¿verdad?, de un estudiante yyy hemos tenido un estudiante fallecido por COVID(...) Y estudiantes que han tenido COVID o que se les han muerto familiares cercanos o que tienen familiares en hospitales todavía ¿verdad?, en situación crítica desde hace meses, entonces, la carga afectiva que eso implica también la llevamos las y los profes(...) (Profesora 5).

Al igual que otras personas entrevistadas, la Profesora 5 realiza una escucha activa no solo sobre las situaciones relativas a las condiciones estudiantiles, sino también en relación

con cómo el estudiantado está aprendiendo, en este sentido, indica que ha establecido una estrategia para valorar cada clase junto con sus asistentes con el objetivo de llevarle el pulso al proceso de enseñanza-aprendizaje.

(...) por el otro lado la demanda contradictoria de que necesitan darse cuenta de que sí están aprendiendo, que sí les va a servir los contenidos que están recibiendo ahora, esteee, que van a pasar si están bien formados y formadas para, para salir al campo, entonces son como demasiadas preguntas sin respuesta (...) (Profesora 5).

Expresa, la Profesora 5 que esta situación le ha generado mucha angustia y ella a veces nota que otros docentes *“prefieren seguir haciendo como si aquí no pasara nada”*; y pone el ejemplo sobre la carga emocional cuando algún estudiante no regresa o se ausenta sin comunicarse *“(...) el terror a que se te desaparezca un estudiante y que sea que tiene una situación”* de crisis personal (Profesora 5).

La Profesora 7 comprende que la pandemia-confinamiento no solo le afectó a ella, sino que el impacto ha sido generalizado a todas las personas. Por tal razón, ha detectado en el estudiantado angustia, esto la llevó a establecer la estrategia de mantenerse en estado de alerta para escuchar y apoyarles en la medida de sus posibilidades. También, ella es empática al comprender que los temores ante la enfermedad y el contagio, así como la soledad durante el confinamiento, fueron asuntos difíciles de enfrentar. Sin embargo, algo que la mantuvo fue la esperanza por un futuro promisorio.

(...) el primero [ciclo 2020] fue como de choque entonces usted vaa a atender las cosas, a apagar incendios, a lo que sea, pero ya cuando uno se, se sienta, se calma ¿verdad?, ya esteee en el segundo semestre sí, lo sentí más y, de hecho, la soledad se siente ¿verdad?, en la casa porque diay estoy sola, estoy sola y no, no es lo mismo en, digamos, que uno está acostumbrado en San José (...) (Profesora 7).

Por tal razón la Profesora 7 plantea de manera consciente que parte de su tarea docente es apoyar al estudiantado no solo en sus aprendizajes, sino también en aspectos de acompañamiento solidario, por lo que concluye.

(...) y lo emocional ¿verdad?, porque yo no sé si mental y emocional será lo mismo, pero para mí la parte de emociones es tan importante (...) que la gente se sienta ¿verdad?, acompañada, aceptada, querida, tanta cosa ¿verdad?, que en este momento hay que como solidarizarse en esa parte. (...) a mí me preocupa muchísimo esa, esa parte y me dan lástima los chiquillos, imagínate los que entraron el año, por ejemplo, mi sobrina entró a Generales (...) en el 2019, en Turrialba, se pasó a San José y fue (...) una

semana nada más y esa ilusión, imagínate ya lleva dos años, casi dos años en virtualidad (Profesora 7).

El Profesor PC menciona que al estudiantado le ha afectado la pandemia de diferentes maneras. No obstante, reconoce que sabe poco de quiénes son, posiblemente no tiene muchas estrategias de acompañamiento. Lo que sí relata es su molestia porque en las sesiones virtuales los encuentra ausentes.

(...) también desde un nivel humano, o sea, me parece ingrato que muchas veces no responden ni un buenos días ¿verdad?, o, o sea, elementos tan básicos de esa interacción, ausentes. (...) hay gente que ya está harta de Zoom, o sea, casi que se conectaría en cualquier otro programa con tal de no ver el Zoom (Profesor PC).

Hipatia señaló que le hizo falta impartir las clases presenciales, pues está acostumbrada a mirar y conversar con sus estudiantes. Además, que le ha preocupado mucho cómo la han estado pasando y conocer realmente cómo están.

(...) yo la docencia la ejerzo mucho como con el cuerpo y el sentir, entonces yo pienso en ese chico y digo, no sé, tal vez igual no lo habría captado estando en presencial, tal vez de veras no me habría dado cuenta, peeeero, yo sí siento que tengo muchas más herramientas. (Profesora Hipatia)

4.4 Sobrecarga de funciones docentes

No hay duda de que las condiciones sociales y la situación de emergencia cargada de incertidumbre y temor, así como las tareas demandadas crearon nuevas responsabilidades y cargas no solo académicas, sino personales y colectivas, llevando a las personas docentes a experimentar cansancio y sobrecarga de funciones.

El Profesor 1 menciona que, en relación con el primer ciclo lectivo del año 2021, se encuentra agotado producto quizá de la exposición a los medios virtuales.

(...) este semestre lo interesante es que me siento más agotado, es decir, yo creí que, que, habiendo pasado el primer año, ya este, este segundo año y primer ciclo se me iba a hacer más fácil, lo que me siento es más agotado incluso queeee, el segundo semestre del año pasado (...) (Profesor 1).

Con respecto a sus propias expectativas decidió tener-se paciencia a sí mismo y cierta condescendencia, si no logra realizar lo que ha propuesto hacer para un día, lo deja para otro momento. También tuvo que aprender a poner límites a las comunicaciones recibidas.

(...) tenerme mucha paciencia [risas], el día que no logro mucho, pues tampoco me odio a mí mismo, nada más digo “bueno, fue un mal día, no logré tantas cosas”, otros días logro hacer más. Entonces, con respecto a lo de contestar y eso sí me ha costado un poco porque en general yo siempre he trabajado y tengo todo abierto, digamos, tengo mi correo abierto, tengo mis documentos abiertos, si está, digamos, el Zoom está abierto (...) (Profesor 1).

En el caso del Profesor 2 menciona que siempre ha trabajado durante la madrugada y eso le afectó durante el confinamiento, por no dormir bien.

(...) sí reconozco que es muy malo, o seaaaa, sobre todo durante los primeros meses de la pandemia porque yo dormía muy mal, es decir, dormía todavía peor, entonces, dormía muy poco, o sea, había días en donde yo dormía dos horas al día y, y pasaba todo el día porque no, no podía dormirme en la noche, es decir, yo me acostaba y no podía dormirme hasta las cinco de la mañana (...) (Profesor 2).

En el caso de la Profesora 3, comenta que la elaboración de los requerimientos para las nuevas actividades virtuales, le consumieron mucho tiempo y eso le generó un desgaste y cansancio, el cual se evidenció en el II ciclo 2020. Asimismo, enfatiza que en su caso el año 2021 tuvo una mayor afectación por el fallecimiento de varios familiares cercanos, algunos por COVID y otros por otras razones.

(...) aquí en la casa se enfermó mi papá, mi mamá bueno, gracias a Dios ya estaban vacunados, pero todo eso es una carga durísima, yo siento que el año pasado, a pesar del cansancio y todo, no nos había azotado tanto emocionalmente como este ¿verdad?, y ya ver gente cercana morir ¿verdad?, no solo familiares, conocidos (...) (Profesora 3).

Comparte que esta situación le produjo ataques de ansiedad con una carga emocional muy fuerte que afectó su vida cotidiana y su trabajo, lo que también compartió en sus clases con el estudiantado.

(...) “chiquillos estoy destruida” y yo “esta semana hagan lo que está ahí, pero yo no puedo, no puedo”, o sea, con unos ataques de ansiedad ¿verdad?, más allá (...), no es solo ¿verdad?, la carga de trabajo, sino lo que uno lleva a nivel familiar y que la vida tiene que seguir igual y que uno dice “¿cómo seguimos?” (Profesora 3).

En relación con el tiempo asignado para un curso de 10 horas semanales, ella calcula que utilizó mucho más, lo que le ha significado sobrecarga de labores.

Esas diez horas por curso, jamás, eran muchísimas más horas, muchísimas más horas, o sea, no puedo, pero ni calcularlo, o sea, yo me acuerdo de que a veces, di aprovechaba

la hora que ya estaba como aquí mi papá, mi hermano, dormidos, entonces ya un, como a las once de la noche grabando clases (...) (Profesora 3).

En el recuento que realiza explica cuando logró subir a la plataforma de Mediación Virtual los materiales y contenidos para los cursos a su cargo, la carga de tiempo fue más adecuada, aunque enfatiza que la más dura ha sido la afectación emocional. En este sentido, considera valioso el apoyo recibido por su unidad académica.

(...) esos espacios de abrirlos y que los profes nos desahogemos y compartamos y le digamos, de, de hecho, este año no hemos hecho, pero el año pasado hasta los viernes ahí todo el mundo con un vinito sentado y conversando en el Zoom, esas cosas son buenas(...) (Profesora 3).

Para el Profesor 6 el panorama del año 2020, tanto en el país como otros países, fue significativo y lo concibe como un momento de colapso, lo cual lo puso en alerta, tan es así que él considera que sus estudiantes lo notaban.

(...) varias clases que decían “es que se nota el, el cambio de carácter, de humor en el Prof. 6, porque él es muy, muy, muuuy, con muchos ademanes, etcétera, pero se le nota muy fácil si está mal, o sea, si está agotado, si está cansado, se nota muy fácil ese cambio”, entonces yo les decía “si ustedes están agotados, es normal, es entendible”, entonces para mí ese segundo ciclo fue un ciclo de mucha empatía (...) (Profesor 6).

Concluye el Profesor 6 que se fue ajustando poco a poco, y lo entiende como un proceso psicológico y social.

Y todas esas cuestiones donde uno dice “ok, estoy cansado mentalmente”, la frustración con la investigación de la tesis de que sigue y cada vez las cosas iban peores, entonces no hay un horizonte claro de qué va a pasar y, y, y todo esto, entonces va sumando y va sumando y llegamos al segundo ciclo, que yo digo que muchos, muchos empezamos el segundo ciclo del 2020 cansados (...) (Profesor 6).

El mes de diciembre del 2020, el Profesor 6 lo vivió como un tiempo de descanso, y los meses de enero-febrero del 2021 los recuerda como muy satisfactorios pues se sintió muy complacido con los cursos que impartió.

(...) puedo decir que verano me recargó mucho de energía para el primer ciclo, a pesar de, eh, bueno y como hubo ese mes también de descanso, de descanso digamos ¿verdad?, que fue marzo, pero, pero sí recargó la energía (...) la satisfacción como docente, pues sale muy bien, la satisfacción digamos, personal de que iba avanzando la

cuestión de la tesis, mi mamá iba presentando una cierta mejora sustancial, también iba pues, pues vaaa, uno dice ya se van acomodando las cosas (...) (Profesor 6).

Considera, la Profesora 8, que la virtualidad le ha generado más tiempo de trabajo, tan es así que a veces termina conectada a la computadora las ocho horas seguidas. Se ha sentido agobiada y agotada, a raíz de la doble jornada laboral que le implica el cuidado de su hijo, familia y el trabajo, ya que su condición de mujer-madre le ha exigido mucho más, aunque expresa que aún no le ha afectado tanto como para tener un diagnóstico como el de una persona amiga, quien sufre del síndrome de la trabajadora quemada.

(...) ser directora de un posgrado a distancia, por primera vez con un bebé chiquitito y sin conocer todas las dinámicas y todo el teje y maneje de lo administrativo ¿verdad?, entonces, sí fue como, para mí sí fue muy duro, la verdad, eh, un sobrecargo de tareas y eso. Y, además con una presión muy grande porque me faltaban muy poquitos puntos para ser catedrática (...) Tenemos una señora que limpia, que viene a limpiar, porque diay, mis papás ya no daban abasto, pero por gran parte de la pandemia no tuvimos a nadie por el tema de la protección(...) (Profesora 8).

De la UCR esperó que hubiera alguna guía, pero sintió que no la hubo y ello le generó enojo.

(...) nos mandaron a (...), es como que te mandan a la guerra, pero sin ningún tipo de [risas], de defensa ni de capacitación (...), yo no sé cómo tratar a una persona con ideas suicidad o un chico, yo no puedo identificar a un chico que se está deprimiendo, o sea, puedo verlo, pero no sé qué hacer, más que conversar con él y decirle, di, que si no puede entregar el trabajo le doy (...) (Profesora 8).

En cuanto a la tramitología administrativa siente que no recibió apoyo y eso le aumentado las molestias, así lo expone la Profesora 8:

yo le escribí una carta muy enojada a O [decano del Sistema de Estudios de Posgrado-UCR], diciéndole ¿usted está consciente de que estamos en una pandemia?, ¿usted está consciente de que esta estudiante está haciendo hasta lo que no puede para conseguir esto?, o sea, usted está peleando su derecho a la educación. A mí G me la corrigió y todo porque yo estaba muy brava (...) (Profesora 8).

Por su parte, el paso de la presencialidad a la virtualidad, el Profesor PC, lo sintió como si estuviera jugando, pero un juego-trabajo en solitario “salve el curso como pueda”. Siendo esta percepción una experiencia que no sabemos cuántas personas la vivieron igual. Asimismo, señala que hay cansancio de la forma en que se han experimentado los procesos

académicos, por eso ahora los momentos de receso o vacaciones para leer entre otras actividades.

(...) ya el nivel de agotamiento acumulado, yo lo siento, las personas estudiantes lo sienten porque lo han dicho en ocasiones (...) Pero sí como amé esos tres meses (...) yo recuerdo con nostalgia fue aquella, el año pasado en abril por ahí de Semana Santa que se cerró todo y uno pudo hasta un poco leer un poco más (...) (Profesor PC).

Para el año 2021, por circunstancias especiales, la UCR ajustó el calendario entre el I y II ciclo, lo que se tradujo en un corto tiempo entre el final de un ciclo y el inicio del siguiente, esto agravó las condiciones, entre ellas las tareas por realizar con el consecuente cansancio.

(...) el hecho de empezar tarde y que nos pegaran los dos semestres, me pareció muy jodido porque, yo no tuve vacaciones, yo entregué notas un jueves y empecé clases, o sea, una semana para hacer el programa y ya después empecé clases, entonces yo no tuve ningún momento de pausa y creo que mis estudiantes tampoco (...) (Profesora 8).

(...) ahora este interciclo inexistente al segundo ciclo, está tremendo, pero está horrible, porque es que esas dos semanas no se van a hacer nada, entre terminar las notas, casi que volar con poner al otro día, es que no dejaron tiempo para ampliación (...) (Profesor PC).

Hipatia menciona que ella se vio afectada por la condición de la pandemia, aunque no es muy explícita en su discurso. No obstante, menciona que fue una buena decisión de su parte, haber reducido su tiempo en la Universidad (no dar más del tiempo en propiedad que tiene) ya que complementa su salario con la consulta privada.

(...) “no soporto la pandemia, no soporto”, más bien, la pandemia obviamente no, la virtualidad y ella me dijo “pues, si podés y tenés el chance, yo te recomiendo permiso sin goce de salarios” y yo dije tal vez eso no porque también eso me atrasa la pensión, pero sí asumir que yo decidí estar medio y medio, para bien y para mal (...) yo siento que estos tres semestres me han afectado la memoria (Profesora Hipatia).

Con respecto a las lecciones, Hipatia, en algunas ocasiones sintió que lo hizo muy bien y en otras no tanto.

(...) ya uno estaba como empezando a agüevarse, pero no estaba agüevado [risas], como que estaba diciendo “mae, ya esto empezó a durar”, el segundo semestre, no sé qué, el tercero (...) (Profesora Hipatia).

4.5 Cuidado y autocuidado en los hogares

La forma en que se realiza el trabajo docente por medio de la virtualidad de emergencia y el traslape entre los espacios laborales y familiares, hace que se generen prácticas que requieren establecer estrategias de autocuidado y con ello autodisciplina para no perjudicar o profundizar el sedentarismo, por ello se hizo la consulta sobre cómo lograron equilibrar las tareas docentes con el trabajo en el hogar; así como cuáles fueron las prácticas de autocuidado personal y familiar, entre las que está también la alimentación y el ejercicio.

En relación con el sedentarismo el Profesor 1 dice que durante la pandemia-confinamiento dejó de hacer ejercicio, aunque lo intentó retomar en la casa, pero no lo logró. Con respecto a la alimentación considera que ahora come mucho mejor pues él elabora sus alimentos.

(...) me toma tiempo de que preparo todo, lo lavo todo, entonces, todo eso me toma tiempo, entonces, meter ahí ejercicio me ha costado y en la noche, en la noche a mí me da mucha pereza hacer ejercicio (...) (Profesor 1).

El Profesor 2 toma conciencia de que debe cuidar su salud y organizar mejor sus tiempos:

Cuando yo empecé a darme como cuenta de esas cosas entonces yo dije, no, tengo que controlarme más, que tener horarios más, más fijos, que tener espacios como para desconectarme, para descansar (...) cuando yo empecé a sentir no, ya mi cuerpo está como, como reclamándome, entonces yo trato por lo menos los fines de semana, por lo menos agarrar un día, ya sea sábado o domingo, donde yo no agarre la computadora, no, no, no la prenda en todo el día (...) yo le digo a los estudiantes igual, o sea, si ustedes me mandan un mensaje, por lo menos denme veinticuatro horas para responder(...) (Profesor 2).

Por otra parte, reconoce que tiene algunos asuntos pendientes como mejorar el mobiliario de su oficina-casa por la parte ergonómica en el hogar.

(...) pasar desde las ocho de la mañana, a veces hasta las tres de la mañana todo el día sentado y entonces eso, eh, hay cosas que tengo pendiente, cambiar la silla porque esta silla no, ya no me funciona, es decir, es muy incómodo(...) (Profesor 2).

La Profesora 5 indica que está consciente de que en sus rutinas cotidianas existe el problema del sedentarismo y por ello estableció un mejor régimen de ejercicio diario (caminando en su apartamento escuchando algún audiolibro) y nadar dos veces a la semana. Se une a ello contar con una mejor alimentación, en sus palabras:

(...) empecé a cambiar la dieta y me ayudó mucho el hecho de que con la pandemia empezaron a surgir todas estas empresitas de traer cosas a la casa ¿verdad?, y eso más bien me facilitó mucho y empecé a consumir más verdura, más frutaaa, evitar los carbohidratos y todo el asunto, entonces, digamos que para mí más bien, un beneficio en el sentido incluso de que bajé de peso (...) (Profesora 5).

Ahora bien, a pesar de los beneficios indicados, la Profesora 5 menciona otras afectaciones que ha tenido a nivel físico por el uso intensivo de la computadora y por ello trata de cuidarse cuando se siente mal.

(...) estar pegada frente a una pantalla horas de horas de horas, [trata de que] no me canse, no me de dolor de espalda, eh, de cuello, eh, que los ojos también se me ven afectados, entonces, eh, eh, he desarrollado (...) tengo que tener más cuidado con las pantallas, estarme poniendo gotas, esteee, y bueno, digamos, que hago lo que más o menos, sin matarme puedo hacer(...) (Profesora 5).

El Profesor 6, expone como un logro la comunicación con colegas, un ejercicio que le ha ayudado a enfrentar la frustración y el desánimo, por ello está convencido de la importancia de las redes de apoyo y la comunidad docente establecida en su unidad académica. Por ejemplo, para el año 2021 su madre recayó en la enfermedad y ello lo obligó de nuevo a asumir el rol de hijo cuidador. La compañía solidaria por medio de la conversación con colegas sobre su situación, le permitió reconocer sus sentires.

Quitar también los estigmas de la, de la salud mental, etcétera, que por dicha la pandemia nos ha ayudado a abrir mucho el tema de la salud mental, también es muy importante(...) (...) en cambio este año, desde el año pasado, desde el año pasado, para mí conversar con mis mejores amigos, con R, con profesores, sobre temas psicológicos y temas psicosociales en general y temas personales (...) (Profesor 6).

El Profesor 6, concibe que estas circunstancias le han proporcionado aprendizajes no solo para la docencia que imparte, sino para él como persona “(...) entonces para mí este año ha sido como eso, como el año [2021] donde todo lo aprendido el año anterior ya se va aplicando y ya vamos saliendo avante (...)”. La pandemia-confinamiento, lo obligó a estar prácticamente frente al computador sentado, sin lograr moverse o asistir al gimnasio pues estuvieron cerrados “(...) la parte de salud física ya se empieza a deteriorar. Una ventaja es la ruralidad, entonces que acá se puede caminar digamos por fincas o cuestiones así, entonces, uno esa parte la podía abordar un poco mejor (...)” (Profesor 6).

El Profesor 6 también comparte un evento que lo marcó: tuvo un problema de voz (quedó afónico) por dos semanas, esto le hizo reflexionar sobre “¿qué estoy haciendo con mi vida?, ¿qué quiero hacer con ella y para dónde voy?”. Indica que hizo una lista de aquello que quería hacer y por ello tomó la decisión de dedicarle tiempo al ocio, así como a aprender LESCO.

(...) yo decía, que el domingo sea mi día, que si quiero leer todo el día, leo todo el día, que si hay una serie, pues veo la serie, que si quiero ir a caminar y, al bosque municipal, voy al bosque municipal y camino, pero ¿verdad?, tener un, un día como tal y entonces, a partir de la experiencia de quedar afónico y esta concepción del tiempo de los fines de semana, yo dije, y, ¿por qué entonces de mi lista no aprender LESCO? (Profesor 6).

Para la Profesora 7 su trabajo docente ha sido positivo y encuentra en ello una motivación para seguir. Menciona que sintió un alivio cuando las medidas del confinamiento se flexibilizaron lo que le permitió visitar a su familia. Con respecto a su situación física, manifiesta que le afectó no salir a caminar con la consecuencia de aumentar de peso, a pesar de que ha tratado de comer sano. Asimismo, reconoce que la ansiedad le da por comer comida “chatarra” y no logra dividir el tiempo de trabajo del ocio.

(...) no había como división y al final me levantaba y empezaba a trabajar, paraba hacía algunas cosillas, volvía y al final en la noche, es decir, como que no hay una división entre el tiempo personal y el tiempo de trabajo (Profesora 7).

Concluye la Profesora 7 que el trabajar en una institución como la UCR, que mantuvo las contrataciones docentes en relación con personas que perdieron su empleo, ha sido una fortaleza.

(...) uno es agradecido porque por dicha todavía tenemos trabajito y tenemos un sueldito todos los meses, pero hay tanta gente que no, que a pesar de (...), eso te afecta, o sea, a uno lo afecta ¿verdad?, entonces esa, esa capacidad, digamos, de aceptar el cambio de una forma positiva y de poder ser solidario (...) (Profesora 7).

Por su parte, la Profesora 8 considera que su red de apoyo familiar (madre, padre e hijo) la ayudó a sobrellevar el confinamiento, pues tuvo con quien conversar y compartir los momentos cotidianos, así como contar con el apoyo para el cuidado de su hijo, aunque sí resiente no haber tenido otras actividades.

(...) yo perdí con la pandemia todo espacio lúdico de ver a mis amigos, así, porque, ahora los estoy poquito a poco recuperando, pero lo perdí casi en totalidad en el 2020 (...) Autocuidado, realmente, eso es una de las cosas que yo hablaba (...), tengo una

psicóloga, tuve que buscar ayuda en ese sentido porque, uno empieza a sentirse muy mal ¿verdad?, como una máquina (...) (Profesora 8).

El Profesor PC, opina que le ha costado ser disciplinado y que siempre ha sido sedentario, por ello en la presencialidad, le servía tener que movilizarse en el campus de la Universidad. Ahora reconoce que tiene secuelas físicas, aunque no las vincula directamente con la pandemia-confinamiento, anota que padece “*cansancio de vista, dolor de cabeza, ciertos dolores de espalda*”.

Hipatia, menciona que entre las dolencias físicas producto de estar mucho tiempo sentada (vinculado especialmente con la consulta privada) tiene problemas en sus piernas, así como otras dificultades que le generan migrañas y dolores en la espalda, por tal razón, debe realizar una vez por semana sesiones con fisioterapeuta. Asumir la consciencia de su situación y la importancia de realizar ejercicio, hizo que Hipatia adicionara realizar una rutina de caminar diariamente, algo que no siempre es fácil hacer.

4.6 Adaptaciones positivas

Tal como se ha podido constatar, en los relatos se encuentran señalamientos donde se han hecho adaptaciones positivas y se han cambiado actitudes y prácticas. No obstante, hay dos personas docentes que, por diferentes circunstancias, han logrado enfrentar y vivir la pandemia-confinamiento y la virtualidad de emergencia de manera positiva. Dichas personas son la Profesora 4 y el Profesor 9. En el caso de la Profesora 4 su trabajo antes de la pandemia le obligaba a desplazarse entre tres provincias, utilizando mucho tiempo en los traslados para llegar a sus lugares de trabajo. Ella indica que el ajuste a la virtualidad tampoco fue un problema, ya que su maestría la hizo justo en este campo.

(...) porque los desplazamientos son muy cansados ¿verdad?, o sea, ahora Limón yo digo qué suerte, de verdad ¡qué suerte!, porque esa carretera es tan terrible con esos arreglos y ahora no se sabe cuándo va a terminar y de verdad es muy cansado y yo en la Sede solo tenía un cuarto, entonces, (...) y la UNA tener que estarme moviendo, entonces, siento que aprovecho mucho más el tiempo como preparando, leyendo (...) (Profesora 4).

Con respecto a su tiempo, ahora puede realizar actividades cotidianas como almorzar junto con sus hijos y realizar ejercicio ya que cuenta con el espacio y la disposición.

(...) pues sí camino, trato de caminar ahí cerca o hago ejercicio, digamos, hay como una horita que dedico a hacer ejercicios eh, digamos, eh, tengo una hija que vive en la

casa también, entonces sacamos como lo del almuerzo, ella cocina y yo lavo los trastes(...) (Profesora 4).

El Profesor 9, por su parte, inició la convivencia con su novia y aunque siguió las medidas sanitarias para quedarse en la casa, el contar con compañía lo vive positivamente. Valora y reconoce que a otras personas les ha sido difícil la pandemia-confinamiento a nivel emocional. En su caso, más bien la pandemia, le permitió empezar a realizar rutinas más saludables como actividades físicas, cuenta con una mejor alimentación de tipo vegetariana y ha retomado intereses que tuvo cuando era adolescente, como la práctica deportiva que había dejado de hacer por mucho tiempo. Menciona que le hubiera gustado contar con un espacio más amplio en su casa que tuviera, por ejemplo, un jardín para interactuar allí, ya que su vivienda es pequeña, no obstante, comenta que siempre ha vivido en apartamentos semejantes; e indica: *“Me doy cuenta de que estoy durmiendo mejor(...) Mucho más deporte (...) en la mañana y en la tarde complemento siempre con posiciones de yoga, digamos, más que nada para estirar (...)”* (Profesor 9).

Asimismo, el Profesor 9 también considera que el regreso a la presencialidad es algo que encuentra positivo pues lo ve sumamente importante para el estudiantado.

(...) espero mucho regresar a la presencialidad, porque ahora yo sí me voy a dar cuenta queeee, que para las y los estudiantes ya se está volviendo infactible esto, (...) también es frustrante eh, un proceso educativo en el cual uno ve que las y los estudiantes (...) se van alejando siempre más, entonces uno intenta encontrar soluciones y las soluciones comienzan a no funcionar, entonces uno ve que el propio trabajo ya comienza a no tener sentido, en el momento en que el trabajo (...) (Profesor 9).

5. Conclusiones

La existencia de dificultades en el orden emocional surge no solo por la incertidumbre y el desconocimiento de la enfermedad, sino por las condiciones inesperadas producto del confinamiento; aunado a ello la confusión y falta de claridad sobre las tareas y demandas laborales que requirió la docencia universitaria. Los momentos de tensión social aumentan temores que se agudizaron con el conocimiento sobre el número de contagios y muertes de personas producto del COVID-19, en el país y en el mundo. Sandín et al. (2020) indican que este tipo de temores detectados en España son un factor de vulnerabilidad que se asoció con la poca tolerancia a la incertidumbre y las noticias sobre el tema. Hernández-Suarez et al. (2021) coinciden que la situación de la pandemia puso en riesgo el bienestar docente, sobre

todo por aquellos factores asociados a la incertidumbre laboral, miedo a contraer la enfermedad del COVID-19 y el distanciamiento social.

En cuanto a la incertidumbre laboral, si bien no fue un factor reportado como amenaza en aquellas personas entrevistadas, sí se puede decir que la condición de ser una persona docente contratada de manera interina afecta el temor al desempleo. Esto lo mencionó el Profesor 1 como un problema estructural. La condición de interinato se convierte de por sí en una situación que aumenta las condiciones de vulnerabilidad en el marco de la UCR, esto lo reconoció la Vicerrectora de Docencia, Dra. Susan Francis (2020) cuando señaló:

por ejemplo, la condición de interino y el no saber qué va a suceder, así como el conjunto de información que se disparó cuando se dijo que probablemente el ciclo lectivo 2021 iba a iniciar en abril; esto, empezó a generar muchísima ansiedad, porque no sabían si iban a ser nombrados. Teniendo consecuencias críticas para algunas personas(...) (Consejo Universitario, 2020).

Ribeiro et al. (2020) explican que la docencia se inició sin planificación, lo que implicó sobrecarga de trabajo, nuevos arreglos en los hogares para instalar las oficinas los cuales se desconocen. En esa línea recomiendan una permanente revisión del teletrabajo. Esto se expresó claramente en las personas docentes entrevistadas y en su sentir, quienes indican la sobrecarga de trabajo y las dificultades en el manejo del tiempo sobre todo en la complejidad de realizar un “corte” entre el trabajo y la vida cotidiana del hogar. Se ha de señalar que la falta de planificación fue una consecuencia de la emergencia nacional y para nada se preparó al personal docente para asumir el teletrabajo, por lo que fue una acción improvisada a raíz de los acontecimientos. Las personas informantes indicaron que se hizo lo que se pudo hacer, no muy seguras de cumplir con la tarea, sobre todo en el I ciclo del 2020.

Ribeiro et al. (2020) en el contexto del confinamiento hacen un listado posible de sintomatología relacionada con estrés, ansiedad e inactividad física, e informan que el uso de los medios virtuales aumenta el insomnio, estrés, así como la salud y el bienestar. En la mayoría de las personas entrevistadas, se pueden encontrar este tipo de manifestaciones, lo que nos indica el proceso de tensión y los aspectos emocionales que comparten.

Por otra parte, la condición de ser mujer y la diferencia de roles de género, así como el papel de persona cuidadora, que suele ser asumido mayoritariamente por las mujeres afectó el estado de las personas docentes. Ribeiro et al. (2020) concluyen que hay mayores dificultades cuando las jornadas docentes se juntan con las cargas familiares. Se puede revisar lo que compartió la Profesora 8 en su rol de madre, al sentirse sobrecargada de funciones

académicas, además, de enojo por el abandono institucional y las tareas de cuidado que realiza con un niño pequeño; la Profesora 3 y el Profesor 6 quienes asumieron roles de cuidado de adultos mayores. Aldossari y Chaudhry (2021) exponen la narrativa de una académica y docente universitaria madre, que, en el contexto del confinamiento, tuvo que enfrentar el aumento de las responsabilidades laborales y familiares, cuyas estrategias respondieron a la desconexión, negación y sobrevivencia diaria. Aldossari y Chaudhry (2021) publican la investigación en contraposición de su propia experiencia, la cual más bien es positiva al contar con más tiempo para su trabajo investigativo, así como para mejorar sus prácticas de alimentación y ejercicio.

Hernández-Suarez et al. (2021) no solo estudiaron los factores negativos, sino también la resiliencia como una forma de enfrentar la adversidad, y agregan que los apoyos sociales y condiciones familiares óptimas, así como la confianza en las instituciones, entre ellas las de salud contrarrestan mejor las problemáticas. En esta misma línea Sandín et al. (2020) encuentran en su investigación que no todo ha sido negativo, por el contrario, existen aspectos positivos como valorar las actividades al aire libre, las relaciones interpersonales y familiares, así como interés por el futuro. En el caso de las personas entrevistadas encontramos algunos ejemplos relacionados con procesos más bien positivos, como son la Profesora 4 y el Profesor 9. Cabe insistir que en las entrevistas se encuentran una mezcla de aspectos positivos y negativos, algunas con mayor o menor peso, según las condiciones vividas y la actitud de la persona docente entrevistada. Por ejemplo, la Profesora 3 indica el impacto emocional fuerte que vivió, a partir del año 2021, producto de las pérdidas de familiares cercanos. Y el Profesor 6 nos comparte su frustración al ver interrumpidas sus metas académicas. En el caso de la Profesora 7 se evidencia una visión futura de esperanza por tiempos mejores.

En el recorrido realizado se destaca la importancia de la autodisciplina y el autocuidado como estrategias para enfrentar el sedentarismo y los límites entre las tareas laborales y las posibilidades de contar con tiempo libre; esto incluye la claridad de realizar “cortes” entre las tareas y actividades de la vida familiar y laboral, tal es el caso de la clara definición de horarios para trabajar, así como saber responder a las demandas y comunicaciones que se realizan de parte del estudiantado y las personas colegas. Quizá la expresión de cansancio, en casi todos los reportes es un producto de las actividades realizadas y de los procesos de auto-regulación, sin embargo, no se evidencia si existe claridad en la importancia de auto-cuidarse, tema que tendría que ser impulsado como una práctica sana y consciente, que en este trabajo se puede sintetizar en aspectos físicos (ejercicio y alimentación), contar con redes de apoyo

significativas para conversar y compartir inquietudes, así como soporte en procesos de salud mental.

Las preocupaciones sobre el estudiantado, especialmente, en torno a aquellas personas que se encuentra en condiciones de vulnerabilidad económica o física (como pérdida de empleo y problemas de salud) y muerte de personas cercanas es otro tema que está fuertemente vinculado con la práctica docente. El peso significativo se ha vivido como una carga emocional producto de la consciencia de lo mal que la han estado pasando algunas personas estudiantes y sus familias. La persona docente se ve afectada y en algunos casos incluso identificada con las personas estudiantes, lo que generó una mezcla de miedos, temores y frustración que no siempre se ha canalizado grupalmente. Ya Ribeiro et al. (2020) lo señalan, el aislamiento genera una pérdida de contacto con el estudiantado y con las personas colegas lo que afecta el estado de ánimo de las personas.

En cuanto a los estados emocionales, indican Sandín et al. (2020), se encuentran manifestaciones de preocupación, estrés y desesperanza; por su parte, Ramos-Huenteo et al. (2020) determinan que las preocupaciones docentes se encuentran entre la continuidad del trabajo pedagógico y el interés por apoyar al estudiantado. Estos autores, concluyen que las necesidades emocionales han estado sobre las académicas e indican que la mayoría de las personas entrevistadas declaran que han vivido pena, angustia y estrés, así como también incertidumbre y miedo. Sentimientos y afectaciones señaladas por las personas entrevistadas.

El grupo de docentes entrevistado comparte momentos y situaciones particulares. Para algunas ha sido fundamental el acompañamiento recibido de parte de otros colegas, de su unidad académica, en fin, de la institucionalidad universitaria, así como de sus redes de apoyo familiar y de amistad, las cuales han sido clave para sobrellevar las demandas emocionales y cumplir con las tareas. El registro realizado nos señala no solo las preocupaciones por el estudiantado sino también el ejercicio de escucha y el apoyo que se les ha brindado en medio de las limitaciones reales, ya que hay una sensación de fracaso cuando saben de algún estudiante que abandona el proceso, o, en el peor de los casos cuando hay un suicidio. Ya Dobles et al. (2021) indicaban como las personas que no cuentan con las condiciones de empleo y sobrevivencia, se sienten desamparadas. Para las personas docentes ello fue otra fuente de angustia y tensión, por el conocimiento de lo que vive el estudiantado, tal como se ha señalado. Queda pendiente identificar en las futuras generaciones el impacto de la pandemia y el confinamiento, no solo por las afectaciones directas del contagio, sino sobre la formación académica que han tenido.

Se pueden puntualizar una serie de lecciones aprendidas como son: la importancia de que las unidades académicas conformen una red de comunicación y estimulen el sentido de comunidad, así como compartir las vivencias. Contar con redes de apoyo permite sentirse en compañía e incluso identificar el futuro de mejor manera. No hay duda de que la autodisciplina y el autocuidado como formas de salud ocupacional se vuelven un recurso a fomentar. Evidentemente para algunas personas docentes tuvieron la oportunidad de realizar adaptaciones positivas en sus vidas. Por lo tanto, es necesario considerar las secuelas de la pandemia, pues han sido circunstancias graves, no solo por las afectaciones físicas, sino por el impacto del confinamiento que obligó a establecer cambios en la vida cotidiana, así como adaptaciones que aún no sabemos sus consecuencias en el mediano y largo plazo.

A nivel metodológico el estudio permitió el acercamiento a los relatos docentes, con una muy buena acogida de parte de las personas entrevistadas a quienes les agradezco su colaboración. En cuanto a la magnitud de la información ha sido grande y compleja, no obstante, la riqueza que encierra es una fortaleza del trabajo ya que muestra de mejor manera lo que la literatura científica ha detallado. Se le agradece a la Licenciada Catalina Arce, quien realizó las transcripciones de manera meticulosa y fiel, lo cual permitió realizar el análisis de la información.

6. Referencias

- Aldossari, Maryam. y Chaudhry, Sara. (2021), Women and burnout in the context of a pandemic. *Gender Work Organ*, 28(2), 826-834. <https://doi.org/10.1111/gwao.12567>
- Alliaud, Andrea., Suárez, Daniel., Feldman., y Vezub, Lea. (2011). *El saber de la experiencia. Experiencias pedagógicas, narración y subjetividad en la trayectoria profesional de los docentes*. <https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/educacional/erausquin/Alliaud%20-%20El%20saber%20de%20la%20experiencia.pdf>
- Baquero, Ricardo., Cimolai, Silvina., Pérez, Andrea. y Toscano Ana Gracia. (2005). Las prácticas psicoeducativas y el problema de la educabilidad: la escuela como superficie de emergencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(1), 121-137.
- Brooks, Samantha K., Webster, Rebecca K., Smith, Louise E., Woodland, Lisq., Wessely, Simon., Greenberg, Neil., y Rubin, Gideon J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912–920.
- Consejo Universitario. (2020, 12 de noviembre). *Acta de la sesión 6441*. San José: Consejo Universitario.

- De Sousa Santos, Boaventura. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. Libro digital. PDF- (Masa crítica). Buenos Aires: Argentina. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (Clacso).
- Dobles Oropeza, Ignacio. (2009). *Memorias del dolor. Campo conceptual y consideraciones acerca de la experiencia de las Comisiones de la Verdad en América Latina*. Costa Rica: Editorial Arkelin.
- Dobles, Ignacio., Leandro, Vilma., y Fournier, Marco. (2021). *La gente, el (des) empleo y el COVID-19. Un estudio psicosocial en Costa Rica*. Arlekin.
- Gómez Tejeda, Jairo., Besteiro Arjona, Eliana., Hernández Pérez, Claudia., y Góngora Villares, Yudys. (2020). Impacto psicológico causado por la pandemia de COVID-19. *Revista Científica Estudiantil de Cienfuegos Inmedsur*, 3(2), 36-43. <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/84>
- Hernández-Suárez, César A., Prada-Núñez, Raúl., Solano-Pinto, Natalia., y Fernández-Cezar, Raquel. (2021). Factores de riesgo y resiliencia durante el aislamiento obligatorio de la pandemia de COVID-19: Una experiencia en docentes de Educación Superior. *Mundo FESC*, 11(S1), 27-37. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/882>
- Molina, Lucía. (2020, 16 de marzo). UCR desaloja residencias con solo un día de aviso. *Semanario Universidad*, Sección Universitaria. <https://semanariouniversidad.com/universitarias/ucr-desaloja-residencias-con-solo-un-dia-de-aviso/>
- Mora Montero, Javier. (2020, 20 de octubre). Grupo de docentes y estudiantes piden más apoyo en servicios de atención psicológica. *Semanario Universidad*, Sección Universitarias. <https://semanariouniversidad.com/universitarias/grupo-de-docentes-y-estudiantes-piden-mas-apoyo-en-servicios-de-atencion-sicologica/>
- Ramos-Huenteo, Valentina., García-Vásquez, Héctor., Olea-González, Constanza., Lobos-Peña, Karla., y Sáez-Delgado, Fabiola. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325>
- Regueyra Edelman, María Gabriela., Valverde-Hernández, Melissa Edith. y Delgado Ballester, Antonio. (2021). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la permanencia de la población estudiantil universitaria. *Revista Actualidades Investigativas en Educación* 21(3), 1-30. Doi. [10.15517/aie.v21i3.46423](https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46423)
- Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago., Scorsolini-Comin, Fabio., y Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: reflections on mental health. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_abstract&lng=en

- Sandín, Bonifacio., Valiente, Rosa M., García-Escalera, Julia., y Chorot, Paloma. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Toscano, Ana Gracia., Serial, Alejandra., Pérez, Andrea Verónica. y López, María Mercedes. (2008). Experiencias escolares: nuevos sentidos, invenciones posibles. En Baquero, Ricardo; Pérez, Andrea Verónica y Toscano, Ana Gracia (Comps.), *Construyendo posibilidades. Apropiación y sentido de la experiencia escolar* (pp. 85-120). Argentina: HomoSapiens. Ediciones.

Revista indizada en



Distribuida en las bases de datos:

