

## **Género, educación y teletrabajo en tiempos de pandemia: miradas desde la administración educativa sobre la experiencia de las mujeres docentes**

Gender, education, and teleworking during the pandemic: perspectives from educational  
administrators on the experiences of female teachers

**María Andrea Araya-Carvajal<sup>85</sup>**

<http://orcid.org/0000-0002-4178-9402>

Universidad de Costa Rica

[mariaandrea.araya@ucr.ac.cr](mailto:mariaandrea.araya@ucr.ac.cr)

**Harlen Alpízar-Rojas<sup>86</sup>**

<http://orcid.org/0000-0002-0909-1944>

Universidad de Costa Rica

[harlen.alpizarrojas@ucr.ac.cr](mailto:harlen.alpizarrojas@ucr.ac.cr)

### **Resumen**

Este artículo presenta los resultados de un proyecto de investigación desarrollado en la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, durante los años 2021-2022. Su objetivo fue identificar las implicaciones psicosociales del teletrabajo en mujeres trabajadoras del sector educativo, tanto público como privado, en la Región Occidental de Costa Rica durante la pandemia de COVID-19. El estudio adoptó un enfoque cualitativo, contextual y relacional, ajustado a las circunstancias sociales de este momento histórico específico. Se realizó entrevistas a profundidad con siete personas en puestos administrativos (de dirección) en centros educativos de distintos niveles. La metodología consistió en explorar las condiciones laborales, los cambios y los retos que enfrentaron las mujeres docentes en el contexto de la migración al teletrabajo durante el período de la pandemia (2020-

---

<sup>85</sup> Psicóloga, docente e investigadora, licenciada en Psicología y máster en Estudios Contemporáneos de América Latina por la Universidad de Costa Rica (UCR), donde también cursa actualmente el Doctorado en Ciencias Sociales sobre América Central. Con más de quince años de experiencia en la docencia universitaria, ha desarrollado una trayectoria académica en la UCR, tanto en la Sede de Occidente como en la Escuela de Psicología y el Centro de Investigación en Estudios de la Mujer (CIEM), abordando temas como salud mental, género, organización comunitaria y resistencias sociales en contextos neoliberales.

<sup>86</sup> Licenciada en Psicología y Máster en Psicología del Trabajo y las Organizaciones por la Universidad de Costa Rica. Desde 2014, se desempeñó como docente e investigadora en esta misma institución. Su trayectoria investigativa se ha centrado en temáticas vinculadas al trabajo, género, factores de riesgo psicosocial, clima organizacional, estrés laboral y síndrome de Burnout, ámbitos en los que ha publicado en revistas indexadas de alcance nacional e internacional. Actualmente cursa el Doctorado en Psicología de los Recursos Humanos en la Universidad de Valencia, España, donde investiga las competencias digitales y su relación con variables y resultados del trabajo en el contexto docente.

2021). El instrumento de recolección de datos fue diseñado por las investigadoras y validado mediante el criterio de expertos, con la participación de cuatro especialistas en el área. Los resultados revelan varias conclusiones clave: (1) existen diferencias en la percepción de los cambios laborales según el nivel de enseñanza y el sector educativo; (2) las mujeres enfrentan mayores cargas y responsabilidades que los hombres en el ámbito educativo, según las percepciones de los entrevistados; (3) la estabilidad o inestabilidad de los contratos laborales previos a la pandemia marcó diferencias significativas para las mujeres educadoras durante este período; (4) las experiencias de las mujeres en la pandemia se vinculan con factores tanto internos como externos al trabajo. Estos hallazgos contribuyen a la comprensión de los efectos psicosociales del teletrabajo y proporcionan una perspectiva relevante sobre las condiciones laborales de las mujeres en el sector educativo costarricense.

**Palabras clave:** teletrabajo, mujeres, COVID-19, educación, docentes

### **Abstract**

This article presents the results of a research project developed at Universidad of Costa Rica, Sede de Occidente, during the years 2021-2022. Its objective was to identify the psychosocial implications of teleworking in women workers in the educational sector, both public and private, in the Western Region of Costa Rica during the COVID-19 pandemic. The study adopted a qualitative approach, contextual, and relational approach, adjusted to the social circumstances of this specific historical moment. In-depth interviews were conducted with seven people in administrative (management) positions in educational centers at different levels. Its methodology consisted on exploring the working conditions, changes, and challenges female teachers face in the context of migration to telework during the pandemic period (2020-2021). The researchers designed the data collection instrument and validated it through thorough judgement, with the participation of four specialists in the field. The results reveal several key findings: (1) there are differences in the perception of job changes by level of education and education sector; (2) women face greater burdens and responsibilities than men in education, according to the perceptions of interviewees; (3) the stability or instability of pre-pandemic employment contracts marked significant differences for women educators during this period; (4) women's experiences of the pandemic are linked to factors both internal and external to the job. These findings contribute to the understanding of the psychosocial effects of telework and provide a relevant perspective on the working conditions of women in the Costa Rican education sector.

**Keywords:** telework, women, COVID-19, education, teachers

## Introducción

El presente trabajo parte de los resultados del proyecto de investigación “Teletrabajo, COVID-19 y mujeres: implicaciones psicosociales del sector educativo en dos cantones de la Región de Occidente”, inscrito y en ejecución para los años 2021-2022 en la Coordinación de Investigación de Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, que buscó identificar las implicaciones psicosociales que conllevó el teletrabajo en el contexto de la pandemia por COVID-19 para las mujeres trabajadoras del sector educativo público y privado de la Región Occidental de Costa Rica.

Se parte del hecho de que el sector educativo ya era, antes de la crisis sanitaria, un sector reconocido por sus altas cargas y recargas laborales, sus múltiples solicitudes extras a las funciones docentes, y aunado a ello, un sector golpeado, criticado y desvalorizado a nivel social. Por tanto, la presente reflexión busca contribuir a visibilizar las experiencias y los retos de las mujeres educadoras en medio de la crisis sanitaria por COVID-19, en esta ocasión, desde la mirada de las personas encargadas de centros educativos, específicamente, en puestos administrativos de dirección y subdirección. Aunado a lo anterior, la investigación tiene como eje transversal el enfoque de género, a partir del cual se abordan las vivencias y necesidades de las mujeres.

Al ser un tema reciente, ha sido poco estudiado particularmente en la región de occidente, por ello, los antecedentes directos al tema son escasos, a excepción de artículos internacionales de análisis o de estadísticas de teletrabajo en el contexto de la pandemia. A continuación, se presentan algunos de los antecedentes nacionales e internacionales más pertinentes, enfocados en áreas como el teletrabajo, la sobrecarga laboral y los cambios atravesados institucionalmente para el desarrollo de las labores docentes en la modalidad virtual.

En el 2020, Gálvez (2020) realizó un estudio en España sobre las mujeres y el teletrabajo y argumentó que, durante ese período, muchas empresas empezaron a desarrollar esta metodología de trabajo como una forma de ser más competitivos, maximizar el talento humano, mejorar la producción y mostrar una mayor flexibilidad en cuanto a tareas laborales. Por esta razón, se hizo una muestra constituida por mujeres teletrabajadoras que tenían alguna carga o responsabilidad a nivel familiar, para identificar si el teletrabajo posibilitaba o no la conciliación de tres esferas de la vida: la familiar, la social y la laboral.

Los resultados muestran que el teletrabajo refuerza la denominada *multifuncionalidad*, dado que las mujeres participantes no se enfocaron en ventajas y desventajas que obtenían, sino

en la relación que existe entre el trabajo doméstico y el empleo remunerado, pues señalan que el estar en hogar al mismo tiempo que deben trabajar, da paso al modelo de simultaneidad en donde se tienen que hacer las dos cosas en un mismo momento, ya sea porque tienen hijos/as pequeños/as que deben atender o porque estos no comprenden que la madre necesita espacio para trabajar (Gálvez, 2020).

Esta autora también menciona el modelo de intermitencia en donde la mujer debe atender las responsabilidades del trabajo, luego las domésticas, y después las familiares, una seguida de la otra y, finalmente, se encuentra el modelo de compartimentos estancos, que se refiere al límite que se pone entre el teletrabajo y las tareas domésticas/familiares, por ejemplo, cerrar la puerta mientras se trabaja (Gálvez, 2020).

Por su parte, también en España, Rimbau-Gilabert (2020) hace alusión a la vivencia del teletrabajo en mujeres debido a la pandemia del COVID-19, señalando que la cifra de mujeres que empezó a realizar teletrabajo en dicho país durante el período de estudio ha ascendido a un 37,3 %, lo cual está por encima del porcentaje de hombres que empezó a trabajar con esta nueva modalidad en ese mismo lapso, que fue del 24,2 % aproximadamente. De este total, se subrayó que al menos un 26 % de la población vive en sus hogares con niños/as menores de 10 años, lo cual implica responsabilidades mayores en el hogar, representando una situación de peligrosidad en el avance hacia la equidad de género, ya que la presencia constante de las mujeres en el hogar puede reforzar los roles de género tradicionalmente establecidos en la sociedad.

Según la autora, anterior a la pandemia, alrededor del 70 % de las tareas domésticas y familiares recaen únicamente sobre las mujeres, sin embargo, durante el confinamiento se pudo observar un aumento de dos horas más en la participación de los hombres en las actividades domésticas y el cuidado de los/as hijos/as respecto a aquellos hombres que no realizaban teletrabajo. Lo anterior siempre y cuando sus esposas no estuvieran en una modalidad de teletrabajo, aun así, se recalcó que la mayor parte del trabajo doméstico sigue recayendo en las mujeres. Por esta razón la autora destaca la importancia de seguir realizando investigaciones y recabando datos en relación con este tema (Rimbau-Gilabert, 2020).

A nivel nacional, el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR, 2021) mostró los resultados de una investigación realizada por la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y la Universidad Nacional (UNA) titulada “Salud Mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19 en la población costarricense”. Dentro de los resultados, se obtuvo que al menos un 32 % de la población sufrió de algún tipo de afectación mental, principalmente depresión y ansiedad, las

cuales se encuentran asociadas a factores de riesgo como la inestabilidad laboral, el confinamiento y las repercusiones económicas que la pandemia les ha generado a nivel individual y familiar.

Además, la investigación recalcó que son las mujeres quienes sufren un mayor deterioro a nivel de salud mental debido a la pandemia, ya que presentan un incremento en la inestabilidad de tener un ingreso fijo para cubrir las necesidades en su hogar. Sobre los datos relacionados a la ansiedad, se encontró que el 43,6 % de la población presenta una ansiedad generalizada severa, sobre todo en aquellas personas que tienen una baja escolaridad, que tienen un trabajo informal, independiente, o un negocio propio, en contraste con quienes trabajan en el sector público. Este último grupo es, precisamente, el que presenta indicadores más positivos en cuanto a capacidad de resiliencia ante la pandemia (Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2021).

Por último, otro estudio relevante a nivel nacional es el de Rodríguez Fernández (2020), quien realizó una investigación titulada “El tiempo de las mujeres: trabajo y malestar femenino en tiempos de pandemia”, cuyo propósito fue reflexionar sobre la condición de las mujeres desde el trabajo reproductivo y malestar femenino en el contexto de la pandemia. La autora trabajó desde un abordaje cualitativo basado en la revisión bibliográfica y con una mirada feminista hacia la situación psicosocial generada por el COVID-19.

Dentro de los hallazgos, se evidenció que la situación de las mujeres desde antes de la pandemia ha sido bastante compleja y en desventaja, desafiando constantemente al feminismo para generar abordajes pertinentes ante dichas condiciones. No obstante, el confinamiento por el COVID-19 ha exacerbado estas condiciones y aumentado el control y presión social, reflejándose en el trabajo reproductivo y la sobrecarga que implican los cuidados del hogar, sumados al empleo remunerado (Rodríguez Fernández, 2020).

Dadas las pocas investigaciones en el contexto de la Región de Occidente, este trabajo busca ofrecer un aporte que focalice las experiencias de las mujeres docentes trabajadoras que permita visualizar problemáticas emergentes, no solo con la pandemia, sino con las nuevas formas de estructura del trabajo en un mundo altamente digitalizado pero poco compatibilizado con la realidad de las mujeres.

### **Referentes conceptuales**

La pandemia por COVID-19 trajo consigo numerosos cambios psicosociales debido a las regulaciones y directrices gubernamentales que buscaban reducir el número de contagios. Estas incluían, en primera instancia, normas de distanciamiento social que llevaron a la necesidad de

llevar la educación a la virtualidad. Consecuentemente, diversos sectores educativos no estaban listos para el cambio y se produjeron distintas problemáticas a lo largo de la pandemia que aún se estudian.

Esta vivencia ha provocado cambios importantes en muchas actividades debido al aislamiento social para disminuir el contagio del COVID-19. El cambio de vida trajo, a su vez, afectaciones específicas a la vida de las personas como consecuencia de la realización de teletrabajo en el hogar, por ejemplo, incluida en ello la dialéctica enseñanza-aprendizaje de los sectores educativos. A continuación, se presentan algunas reflexiones teóricas en las cuales se detallan algunos de los aspectos importantes del trabajo docente durante el contexto de la pandemia, para así iniciar la comprensión de las particularidades a las que se enfrentaron las personas docentes durante esta época.

#### *Implicaciones psicosociales del trabajo docente*

La fuerza de trabajo docente ha sufrido un proceso de reestructuración importante en comparación con siglos anteriores debido al modelo socioeconómico que se deriva de la globalización. Las implicaciones psicosociales del trabajo docente en el marco contextual del capitalismo han provocado cambios estructurales basados en prácticas que han tenido consecuencias negativas, tales como condiciones de trabajo precarias, actividades profesionales intensificadas, así como una mayor exposición a factores de riesgo para la salud que, a su vez, se ha traducido en la exclusión social y en un progresivo descenso de las condiciones de salud de las personas docentes (Fernandes y Da Rocha, 2009).

Aunado a esto, Tang et al. (2013) afirman que la práctica docente implica también dificultades extralaborales que inciden en el bienestar de las personas en puestos de enseñanza. Por ejemplo, la calificación de trabajos estudiantiles consume una cantidad considerable de tiempo fuera de las aulas (jornada laboral docente). De la misma manera, las personas estudiantes parecen ser cada vez más rebeldes y la disciplina de estas se ha convertido en una preocupación, especialmente para las nuevas personas docentes. El trabajo en el ámbito educativo puede ser una fuente de mucho estrés que posee implicaciones negativas para su salud física y mental.

Asimismo, el agotamiento de las personas docentes ocurre cuando experimentan una mayor sensación de cansancio emocional, resultante del estrés laboral a largo plazo. Estos profesionales son generalmente más propensos a que abandonen los distritos escolares donde

exista un elevado índice de bajo rendimiento estudiantil, así como los centros educativos con altas proporciones de minorías raciales (Saeki et al., 2015).

Esto resulta de especial importancia, puesto que la salud ocupacional de las personas docentes puede conducir a factores como el desapego, el ausentismo y a la decisión de dejar la profesión educativa, lo cual eventualmente afectaría a los y las estudiantes y provocaría obstáculos en el logro del cumplimiento de los objetivos educativos gubernamentales (Farber, 2000). Por lo tanto, la identificación de factores de riesgo para la salud mental ocupacional de las personas docentes se vuelve vital no solo para esta misma profesión, sino para la sociedad en su conjunto (Tang et al., 2013).

#### *Trabajo docente y COVID-19*

El impacto que ha tenido la pandemia es de largo alcance debido al distanciamiento social demandado para los centros educativos, lo cual ha afectado el aprendizaje. Durante los primeros dos años de la pandemia por COVID-19, persistió la apremiante necesidad de innovar e implementar alternativas educativas y de evaluación para las cuales muchos gobiernos y personas docentes no contaban con la capacitación y/o recursos requeridos. Ahora bien, a pesar de las dificultades presentadas, la pandemia, sin duda, ha brindado la oportunidad de pavimentar el camino para introducir el aprendizaje digital de manera cotidiana a nivel global (Dhawan, 2020). De esta forma, se destacan ciertas carencias importantes tales como la debilidad de la infraestructura de la enseñanza en línea, la exposición limitada de las personas docentes a la enseñanza en línea, la brecha de información y entornos no apropiados para el aprendizaje en el hogar que han obstaculizado el trabajo docente durante la pandemia.

Pokhrel y Chhetri (2021) agregan que existe un cambio de paradigma en la forma en que las personas educadoras brindan educación (la cual se realizó a través de varias plataformas en línea). El aprendizaje en línea, la distancia social y educación continua se han convertido en una panacea para este problema global sin precedentes, a pesar de los desafíos planteados tanto a las personas docentes como al cuerpo estudiantil. La transición del aprendizaje presencial tradicional al aprendizaje en línea puede ser una experiencia completamente diferente para estudiantes y personas educadoras, a la cual debieron adaptarse con pocas o ninguna otra alternativa disponible.

Por otra parte, las herramientas de aprendizaje en línea han jugado un papel crucial durante la pandemia, ayudando a escuelas, colegios y universidades a brindar el proceso de enseñanza a los y las estudiantes durante el cierre físico de las instituciones (Subedi et al., 2020). Al adaptarse a los



nuevos cambios, el personal y la preparación de estudiantes debe, en consecuencia, medirse y apoyarse.

Desde luego, a algunos educandos les resultó difícil adaptarse y ajustarse a este cambio, mientras que otras personas estudiantes lograron adaptarse rápidamente a un nuevo entorno de aprendizaje. No existe una “talla única pedagógica” para todos en el aprendizaje en línea, lo cual representa una dificultad importante para las personas docentes, ya que diferentes temas y grupos de edad requieren diferentes enfoques para un aprendizaje en línea exitoso (Doucet et al., 2020). Así, el uso de una pedagogía adecuada y relevante para la educación en línea puede depender de la experiencia en cuanto a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), tanto para educadores como para educandos (Pokhrel y Chhetri, 2021).

Al abordar entonces los principales retos y desafíos, Kamal e Illiyans (2021) indican que las personas docentes, en la época de la pandemia, se quejaron principalmente de la falta de disponibilidad de teléfonos inteligentes para las personas estudiantes, junto con problemas para conectarse a internet y una menor participación en clase. Los y las docentes confrontaron el problema de la evaluación en línea de las personas estudiantes, pues, según refieren, resultó muy difícil comprobar la autenticidad de los trabajos, junto con la comprensión de la materia por parte del cuerpo estudiantil.

De igual manera, la mayor parte de los docentes enfrentaron dificultades para el control de la asistencia durante enseñanza en línea, expresando que pocas personas se conectaban a las clases en línea, y quienes lo hacían, apagaban las cámaras pocos minutos después de comenzar las clases, por lo que no sabían con certeza quiénes estaban poniendo atención (Kamal e Illiyans, 2021).

Así mismo, muchos docentes tuvieron que impartir lecciones aportando de sus propios recursos, por ejemplo, colgando cartulinas en las paredes de sus cocinas. Sumado a ello, han debido conectarse a reuniones virtuales mientras atienden labores del hogar como la cocina, el lavado de la ropa, además de procurar cuidar a sus propios hijos e hijas, especialmente quienes son más jóvenes, todo mientras se someten a una fuerte presión institucional: “Para hacer todo esto, convirtieron su casa en escuela y acondicionaron sus espacios privados como aulas, aportando sus escasos recursos” (Rivera et al., 2021, párr. 52).

Según Oakman et al. (2020), esta reorganización de la vida laboral desde el hogar está asociado con mayores resultados negativos que incluye problemas mentales y físicos de salud, y es una cuestión especialmente problemática para las mujeres, pues estas reportan niveles más altos de agotamiento y estrés en comparación con los hombres que realizan teletrabajo. Por otra parte,



una problemática importante ha sido la falta de apoyo institucional hacia las personas docentes durante la época de cuarentena. Muchos no estaban capacitados para las clases en línea, debido a falta de equipo y problemas de conexión, y no contaron con la debida atención por parte de las instituciones académicas a las cuales pertenecen para llevar a cabo su labor (Sánchez et al., 2020).

A partir de la literatura previa debe indicarse que el trabajo docente es por sí una función conocida por sus múltiples cargas y recargas laborales y fue una de las áreas más afectadas por la pandemia del COVID-19 en la medida en que debían seguir respondiendo a diversas y ahora múltiples peticiones desde la esfera laboral. Los estudios muestran que, durante la pandemia, el trabajo docente implicó múltiples desafíos particulares para las personas docentes, de allí la importancia de profundizar en las experiencias vividas en la Región Occidental de Costa Rica.

Frente al contexto presentado, este manuscrito tiene por objetivo identificar las implicaciones psicosociales del teletrabajo para las mujeres en el contexto de instituciones educativas públicas y privadas de la Región de Occidente, desde las miradas de las administraciones educativas. Se presenta a continuación la metodología del estudio, los resultados, análisis y discusión del mismo bajo dos categorías de análisis: la primera, en referencia a la sobrecarga laboral, y la segunda, sobre las estructuras laborales esclavizantes. Para el final del escrito se presentan las reflexiones finales a modo de conclusiones de la investigación.

### **Metodología**

El presente estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual es contextual, relacional y se ajusta a las circunstancias sociales de un momento histórico específico (Dobles, 2018). Metodológicamente, se llevaron a cabo entrevistas a profundidad con siete personas en puestos administrativos (de dirección) de cada nivel de centros educativos. Estas entrevistas pretendían profundizar en las condiciones laborales, los cambios y los retos que atravesaron las mujeres docentes de la región a partir de la migración al teletrabajo en el período de la pandemia (2020-2021).

Por tanto, en este manuscrito se presentan los resultados de las entrevistas a personal de puestos administrativos de cada nivel y sector educativo. Para ello, se construyó el instrumento por parte de las investigadoras y se validó mediante el criterio experto bajo la metodología de Dorantes-Nova et al. (2016). En este procedimiento participaron cuatro personas expertas.

Una vez construido, revisado y validado el instrumento a utilizar, se realizó entrevistas en instituciones públicas (n=5) y privadas (n=2), de todos los niveles educativos (preescolar, primaria,

secundaria y universidad), con participación de directoras (n=6) y subdirectores (n=1) de los centros educativos durante la época de la pandemia por COVID-19. El contacto a las personas participantes se realizó por medio de un correo electrónico enviado a la dirección de cada institución, en el cual se explicaba el objetivo de la investigación y los alcances de la misma, se invitaba a la participación voluntaria y, con las posteriores respuestas positivas, se acordó una cita personal o virtual (a elección de cada persona) para la entrevista.

La escogencia de las personas participantes fue aleatoria, invitando a participar a personal administrativo de los diferentes niveles y tipos de instituciones que tenían presencia en la Región de Occidente. Al tener completada la muestra propuesta, se cerró la recepción de participantes. Al inicio de la entrevista, a cada persona participante se le brindó un consentimiento informado para su lectura y posterior firma, en el que se indicaba la voluntariedad de su participación, así como la confidencialidad de sus datos personales. A la vez, se solicitó autorización para grabar en audio cada entrevista realizada entre los meses de setiembre y diciembre del año 2023, con una sesión por participante y una duración de 90 minutos en promedio.

A partir de las entrevistas, se procedió a la transcripción de cada una, para su posterior categorización, evidenciando así áreas de análisis comunes entre los discursos de las personas participantes, se realizó entonces bajo la metodología de análisis del discurso (Van Dijk, 2000), el presente escrito se centra en una de las categorías encontrada: los cambios en el ámbito laboral que, desde la percepción de las personas entrevistadas se vivieron en los centros educativos, representados por la sobrecarga laboral de las personas docentes, y las implicaciones que estas tuvieron en el ámbito laboral de las personas trabajadoras, representado por proceso de des(cuido) hacia las mujeres docentes trabajadoras desde las instituciones educativas.

### **Resultados, análisis y discusión**

La presente sección examina los resultados obtenidos a partir del análisis de datos relacionados con la sobrecarga laboral de las mujeres docentes trabajadoras y el des(cuido) de las mismas en la época de la pandemia por COVID-19. Se aborda los testimonios de mujeres en rangos de liderazgo de instituciones educativas en la Región de Occidente.

#### *Sobrecarga laboral en las personas docentes: más allá de la labor pagada*

La pandemia por COVID-19, para los años 2020 y 2021, significó grandes cambios en las diferentes esferas de vida de las personas y el trabajo no fue la excepción, sino, más bien, una de

las áreas con más afectaciones y cambios, mismos que, en muchas ocasiones, se mantienen hasta el día de hoy. Tal como se planteó en apartados anteriores, para el sector docente tuvo implicaciones en muchos niveles, puesto que, más allá de una educación virtual o a distancia, autores como Misirli y Ergulec (2021) postulan que bajo ese contexto lo que se dio fue más bien una Educación Remota de Emergencia (ERE); otros como Bozkurt et al. (2020) refieren que la virtualización educativa solo puede darse bajo una planificación metodológica y de currículum, cosa que no fue posible en medio de una crisis sanitaria mundial.

Mientras que, para Costa Rica, Marín-Picado et al. (2023) reafirman lo propuesto por Bozkurt et al. (2020) al afirmar que no hubo ni pudo haber una planificación para pasar a una educación virtual que contuviera las necesidades pedagógicas de los y las estudiantes y, más bien, la Educación Remota de Emergencia en el país dejó más claros que nunca los vacíos en torno a la brecha digital aún existentes.

La consecuencia de la causa anterior la tuvieron de forma directa los y las docentes de todos los niveles y sectores educativos, teniendo como una de las principales afectaciones la sobrecarga laboral de sus funciones, la cual es definida por la OMS como

una forma de conflicto trabajo – familia, al tener mucho que hacer en un lapso determinado de tiempo, cuando el total de demandas en tiempo y energía asociadas a las actividades prescritas por múltiples roles laborales y familiares es demasiado grande para desempeñar adecuada o confortablemente dichos roles. (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 30)

Así, entonces, y a partir de las entrevistas al personal administrativo (directivo) de los centros educativos, se identificó varios tipos de sobrecarga laboral para las personas docentes en la Región de Occidente, todos con un punto en común: el desarrollo de labores que iban más allá de la labor docente. Al respecto, una de las sobrecargas laborales que enfrentaron las personas docentes fue la contención y apoyo a los estudiantes y a sus familias:

Entonces la situación se volvía complicadísima y, sobre todo lo que yo, digamos, en algún momento me tocó, digamos, como darle contención más que todo a las mujeres, a las mamás, que estaban muy recargadas en el trabajo, en la casa, digamos, eh, compañeras docentes de la universidad verdad, que tenían dos hijos en [nombre de la institución] y que de pronto, diay, me llamaban así como: “Ya, por favor, [nombre de la persona entrevistada], haga algo, abra el [nombre de la institución] aunque sea en su casa (risas)...”. Porque a uno sí le preocupaba, digamos, como las cosas que le comentaban las familias a uno de los niños, de

la, de la salud mental de ellos, digamos que habían [sic] chiquitos que no habían vuelto a salir.  
(Participante #3 Sector público, 2022)

Asimismo, el apoyo (más allá de lo escolar) a las familias se vio evidenciado como lo refiere la siguiente entrevistada:

O sea, hubo familias que [sic] se les pagó, por ejemplo, recibos de agua y de luz por algunos meses. También se le apoyó una compañera que también tenía una situación, digamos, difícil, en su casa, entonces se le apoyó, con, con el pago, verdad, de, de internet y otras cosas que, diay, que, si no hubiera sido necesario, pues no lo hubiera externado, verdad. O sea, situaciones difíciles y complicadas. (Participante #3 Sector público, 2022)

Estas experiencias revelan cómo las mujeres docentes asumieron un rol empático, activo y sostenido para preservar el vínculo educativo y emocional en un contexto de alta incertidumbre. Estas docentes no solo enfrentaron una virtualización abrupta de sus funciones, sino también el asumir roles de contención emocional con sus estudiantes y sus familias, extendiendo sus responsabilidades más allá de sus labores. Esta situación la señalan otros autores como Sokal et al. (2020), quienes refieren para el ámbito educativo canadiense que este tipo de demandas emocionales adicionales contribuyó significativamente al agotamiento del personal docente, especialmente al verse obligados a responder a las necesidades psicosociales emergentes en un contexto de crisis.

Junto con el acompañamiento emocional y económico, las docentes también participaron en tareas logísticas no previstas, como la organización y entrega de paquetes alimentarios:

Entonces eran las docentes con todo el cariño del mundo siempre. Porque yo las convocaba a ellas, me decían «Niña (...)», ellas estaban siempre pendientes «¿Cuándo es la entrega de alimentos?», «Tal fecha llegan los alimentos aquí, tal fecha se empiezan [sic] a organizar la cocinera, verdad». Siempre con [*nombre propio*], ella y la conserje me ayudaban, las docentes llegaban, nos ayudaban, y aparte de eso ellas nos ayudaban con la entrega de los alimentos, pero sí había que hacer paquetes, sí había que entregarlos, había que cargarlos, porque, como usted vio, aquí no hay hombres, entonces nosotras teníamos que cargarlos, teníamos que poner mesas, entonces todas teníamos que hacer eso. Entonces sí es un trabajo, y es físico a veces, no era a lo que nosotras estábamos acostumbradas. (Participante # 5 Sector público, 2022)

Aunado a los anteriores procesos de sobrecarga laboral, la capacitación constante en el primer año de pandemia, y como forma de “contrarrestar”, la llamada digitalización docente de

emergencia llevó a que las diferentes instituciones educativas desarrollaran procesos de capacitación, en muchas ocasiones, de corte obligatorio, para su personal docente; al respecto, una persona entrevistada refiere:

¡Ah, sí! Eso fue muchísimo. 10:00 de la noche, me pasaban fotos... Sí, vea, nos dieron capacitaciones, que esas capacitaciones era cumplir con no sé cuántas horas, y entonces uno decía: «Dios mío, ¿entonces qué hago? ¿Si no me conecto?». Era a nivel nacional, entonces uno decía: «Voy a ingresar mejor tarde, y ya tal vez no esté tan saturado», verdad, el programa ese, o no sé qué era, y empezábamos. Y son... eran preguntas, era un estudio, cursos que uno llevaba y entonces le preguntaban. Entonces por eso a veces habíamos [sic] varias conectadas en el mismo tiempo, y nos reíamos, o sea, vacilábamos y de todo, pero yo decía «es de nuestro tiempo...». (Participante # 5 Sector público, 2022)

Finalmente, la utilización de recursos propios (y personales) para el desarrollo de las labores docentes se convirtió en parte del día a día del personal docente en los diferentes centros educativos.

Desde la parte salud ocupacional, que tengamos un espacio adecuado, que tengamos silla, que tengamos escritorio, porque tenemos que cuidar la salud de también de los funcionarios. Bueno, diay, eso, un cambio, un cambio radical, no estábamos acostumbrados a esto, entonces al inicio era hasta un poco extraño si teníamos que pasar más horas de lo normal trabajando o cómo se hacía. (Participante #7 Sector privado, 2022)

Esta cita evidencia cómo las trabajadoras debieron adaptar su hogar como espacio laboral, usando sus propios recursos (mobiliario, conectividad, etc.) para cumplir con las demandas del teletrabajo docente. Este fenómeno ha sido documentado en diversos estudios que analizan las experiencias del profesorado durante ese período.

Por ejemplo, un estudio realizado por Winter et al. (2021) en Irlanda destaca que muchos docentes enfrentaron desafíos significativos al adaptarse a la enseñanza en línea, incluyendo la necesidad de utilizar dispositivos personales y asumir costos adicionales relacionados con el acceso a Internet y la adquisición de *software* educativos. Asimismo, un informe de la UNESCO (2020) resalta que en América Latina y otras regiones, la falta de infraestructura tecnológica en las escuelas llevó a que los docentes utilizaran sus propios equipos y conexiones para mantener el contacto con los estudiantes, lo que implicó un esfuerzo adicional y no remunerado.

En suma, los relatos del personal administrativo permiten visibilizar las múltiples formas en que la labor docente se vio intensificada y desbordada, particularmente en las mujeres, quienes

debieron sostener simultáneamente funciones pedagógicas, asistenciales, emocionales, logísticas y tecnológicas, muchas veces sin el respaldo institucional suficiente. Larios Guzmán (2024) indica que las mujeres docentes tuvieron labores de cuidados directos e indirectos y de cuidados a la comunidad educativa que diferentes estudios concluyen que no tuvieron ninguna remuneración complementaria y se convirtieron en muchas ocasiones en una sobrecarga laboral y personal de la que estas profesionales de la educación se vieron inmersas.

*Estructuras laborales “esclavizantes”: salud y sobrecarga de las mujeres docentes en instituciones educativas públicas y privadas*

Los organismos especializados en la salud a nivel mundial definen *salud* como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2004). Mientras que delimitan *salud mental* especificando que esta se trata de una “acción combinada de numerosos factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales determinan que el individuo disfrute de un estado de salud psíquica o que sea afligido por trastornos mentales y del comportamiento” (OPS, 2004, p. 7). En síntesis, la salud entendida de manera integral implica que exista un equilibrio entre los factores del entorno y los de la persona, cuyo resultado posibilite un estado no solo con ausencia de trastornos sino la posibilidad de sentir su existencia como valiosa y que forma parte de una comunidad, de la cual no solo se nutre, sino que se vuelve receptora de sus aportes.

No se puede omitir, en esta definición, el papel y peso de la construcción social del género en la salud física y mental. Vastos estudios han mostrado cómo la cultura occidental ha confinado a las mujeres en “el primer nivel de opresión” (Basaglia, 1983, p. 34), lo cual se ha exacerbado con el modelo capitalista y, más recientemente, el neoliberal. Un ejemplo de ello es que, con los procesos de globalización, las malas condiciones de los empleos y los niveles de exigencias y estrés, sumados a la pobreza y limitaciones de muchas mujeres, son aspectos que inciden en los padecimientos emocionales y mentales que sufren las personas (Toledo, 2010; Garay, 2004; Ferreira et al., 2017).

Esto es relevante en el presente trabajo dado que, en las entrevistas realizadas, se advierte que todas las instituciones educativas reportan una afectación por la pandemia y las medidas tomadas para solventarlas, sin embargo, en todas se menciona la recarga que tuvo que enfrentar el personal docente en dicho período. Para ilustrar lo anterior, se retoman fragmentos de las

experiencias de las personas encargadas de los centros educativos, uno del sector público y uno del sector privado, particularmente en relación con la sobrecarga laboral:

(...) aunque ya al final del 2020 y al semestre del 2021, los profesores sí me decían, «Ya no damos», o sea, es demasiado cansado estar en esto, verdad. (Participante #5 Sector público, 2022)

Asimismo:

Otra de las dificultades también que se presentan es... al estar en teletrabajo, está la cuestión sobre el manejo de horarios. (...) Los horarios se extendieron quizá porque no se presentaban, quizás esta, eh, esta separación de “Estoy en hora de trabajo”-“Estoy en hora de casa”, porque todo se convirtió en un mismo contexto. Entonces, (...) se alargaron los trabajos o las horas, mejor dicho. (Participante #8 Sector privado, 2022).

Ahora bien, ya es sabido que existió esta recarga para muchos sectores laborales, dentro de ellos, el educativo, pues requirió un ajuste rápido a la emergencia que pasaba, no solamente por considerar el propio proceso de aprender sobre el teletrabajo, sino que este tenía que ajustarse a las personas al otro lado de las pantallas y sus condiciones específicas, tales como acceso a Internet, acceso a computadora o celular, un espacio para recibir las lecciones, entre otras muchas (Fernández et al., 2022; Cordero, 2023).

Si a lo anterior le adicionamos que los roles sociales asignados a las mujeres ya han implicado una labor de cuidado y de labor doméstica naturalizada, que ha formado parte del andamiaje que define valores, normas y oportunidades, la sobrecarga vivida por las mujeres docentes durante el teletrabajo en el período del COVID-19 revela que se vivió un tiempo laboral que se podría llamar esclavizante.

Se trata, como diría Kristeva (1979), de que en lo que se refiere al tiempo y a cómo se viven este “la subjetividad femenina parece conferirle una medida específica que, de sus múltiples modalidades conocidas por la historia de las civilizaciones, conserva esencialmente la repetición y la eternidad” (p. 346). Es decir, que nos encontramos ante “Un tiempo de obsesivo [...] reconociendo en el dominio de este tiempo desasosegado la verdadera estructura del esclavo” (p. 346). Esta cita recuerda lo planteado por Federici (2022), cuando refiere a que el cuerpo de las mujeres ha sido reducido a una máquina a lo largo de la historia, con especial virulencia en la esclavitud, pero que se continúa durante el desarrollo capitalista, siguiendo una lógica de mecanizar estos cuerpos en el ámbito laboral, como en el de la reproducción y también al objetivarle sexualmente.



Las mujeres participantes, desde puestos administrativos de los centros educativos, resaltaron este tiempo de sobrecarga, esa doble o triple jornada que vivieron las docentes en el tiempo del teletrabajo, tal y como se presenta a continuación:

Pero las que son madres, son esposas, cuidan a sus madres. Porque también eso, casi siempre recae en las mujeres, entonces tienen muchísimos trabajos adicionales, y aparte de eso, la profesión. (Participante #3 Sector público, 2022)

Y porque lo (...) conozco, porque al momento me lo pudieron haber comentado las compañeras, los roles maternos que ellas cumplían, verdad que era, había una sobrecarga y también debo de cumplir con mi rol materno, y además estaba sobrecargado, entiéndase, porque los chicos estaban en clases entonces... sobre las dinámicas de poder cumplir los objetivos. Las mujeres evidentemente podían haber estado más sobrecargadas por este factor que te comento, pero, propiamente de la institución y las exigencias, eran siempre las mismas, tanto para el profesor como para la profesora. (Participante #4 Sector privado, 2022)

No creo que haya una diferencia, digamos, al propio, verdad como que digan «Usted es mujer entonces tiene más carga de trabajo», pero, eh, sí, sí se nos ha sobrecargado a las que sí tenemos familia, tenemos obligaciones, tenemos cosas que hacer en la casa, porque hemos tenido que dedicar un poco menos del tiempo que teníamos para las labores domésticas, por ejemplo, verdad, o la logística doméstica, a dar más tiempo a la preparación de lecciones. (Participante #7 Sector público, 2022)

Lo que se presenta aquí, como señala Rodríguez Fernández (2020), “no representa ninguna novedad para el feminismo. Confinar a las mujeres al ámbito de lo privado, del hogar y la familia ha sido uno de los principales métodos del patriarcado para la sostener la inferioridad y subordinación femenina” (p. 5); no obstante, permite corroborar una vez más que, sobre los cuerpos de las mujeres, se siguen materializando diversas formas de opresión, o en palabras de Federici (2020), sobre ellos se erigen los “sistemas de opresión entrelazados” (p. 28), lo que hace referencia a los diferentes tejidos e historias que atraviesan las violencias que se viven históricamente según clasificaciones que se otorga a los cuerpos desde las hegemonías y las relaciones de poder.

Interesa llamar la atención en el último fragmento presentado, cómo en el imaginario social seguimos naturalizando y normalizando las sobrecargas, asumiendo que no hay una desigualdad estructural que posibilite que estas labores extra se asignen indefectiblemente a las mujeres. En ese

sentido, las instituciones educativas participantes, con excepción de una, no tuvieron estrategias específicas para cuidar del personal en los momentos de mayor recarga por teletrabajo, menos aún, planes o acciones con enfoque de género.

Entonces, retomando el tema de la salud y el género, ¿cómo se puede tener salud en un sistema de tiempo esclavizante que sobrecarga a las mujeres y sostiene la naturalización de dicha opresión sobre sus cuerpos? Es simple: no se puede. Consideramos que las implicaciones sobre la salud de las mujeres en la post pandemia deben ser estudiadas con mayor profundidad, para promover la visibilización del reforzamiento y perpetuación de las inequidades y desigualdades que durante ese período se normalizaron nuevamente.

### Conclusiones

Del análisis realizado se extraen las siguientes conclusiones:

Existen diferencias respecto a la percepción de los cambios en el ámbito laboral por parte de las personas encargadas de las instituciones educativas según el nivel de enseñanza y el sector educativo, así entonces, en los niveles más básicos la recarga laboral se veía implicada por el involucramiento con las familias y estudiantes; mientras, en los niveles universitarios, la recarga laboral tiene relación con la digitalización de los procesos educativos.

Existen variables contextuales que vinculan, desde la percepción de las personas entrevistadas, mayores cargas y responsabilidades para las mujeres que para los hombres educadores, en ese sentido, algunas participantes refieren que son ellas a quienes las familias acudían para pedir apoyos en la época de crisis, aunque un compañero tuviese la misma capacidad y disponibilidad que ellas.

La pandemia de COVID-19 profundizó la sobrecarga laboral del personal docente al extender sus funciones más allá de la enseñanza formal, incorporando labores de contención emocional, apoyo socioeconómico y tareas logísticas, sin el acompañamiento institucional necesario ni la compensación correspondiente. Esta intensificación afectó especialmente a las mujeres docentes, quienes asumieron múltiples roles en el mismo espacio físico y temporal, como educadoras, cuidadoras, organizadoras y proveedoras de apoyo emocional.

Las condiciones de emergencia evidenciaron la fragilidad estructural del sistema educativo frente a crisis sanitarias, trasladando los costos operativos y emocionales del sostenimiento escolar a los hogares de los propios docentes. En este contexto, la falta de planificación, la obligatoriedad de capacitaciones digitales y el uso de recursos personales generaron un escenario de exigencia que

impactó directamente en el bienestar y la salud integral de las personas docentes, especialmente de las mujeres.

Sumado a lo anterior, lo que evidencia, con algún nivel de “obviedad” la pandemia, es el reconocimiento, tal y como lo puntualiza Rodríguez Fernández (2020), de

la carga física y mental que suponen los nuevos «horarios de los demás», que en tiempos de COVID-19 -más allá de las tradicionales dobles o triples jornadas- parecieran desdibujar los límites entre el tiempo de trabajo, el tiempo de ocio y de descanso. Y qué decir del tiempo subjetivo, probablemente, atravesado por la preocupación por los otros y las otras, y los múltiples maternazgos. (Rodríguez Fernández, 2020, p. 7)

Finalmente, se puede reconocer que no es posible pensar en salud y bienestar en un contexto de doble y triple jornada, donde no había ningún tipo de acompañamiento o estrategia para cuidar de la salud de las docentes quienes, por su parte, sí seguían cuidado a sus hijos e hijas, a personas adultas mayores y a sus estudiantes. Es decir, no se puede hablar de salud cuando se experimentan “modos de vida enfermantes” (Burín, 2010), sobre los cuerpos.

Por ello, posicionar políticamente las experiencias de recarga que vivieron las mujeres durante la pandemia, específicamente las docentes en el caso de este trabajo, es una manera para visibilizar y denunciar el *continuum* de la violencia que existe en la vida de las mujeres (Solano Acuña y Sandoval Carvajal, 2024); apuesta también a una ética del quehacer de las ciencias sociales, para (re)pensar y transformar las violencias naturalizadas en la institucionalidad, tanto pública como privada y en los espacios laborales que siguen produciendo y reproduciendo opresión y desigualdad de género.

### Bibliografía

- Basaglia, F. (1983). *Mujer, locura y sociedad*. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Bozkurt, A., Jung, I., Xiao, J., Vladimirsch, V., Schuwer, R., Egorov, G. y Paskevicius, M. (2020). A global outlook to the interruption of education due to COVID-19 pandemic: Navigating in a time of uncertainty and crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1-126.  
<http://www.asianjde.org/ojs/index.php/AsianJDE/article/view/462/307>
- Burín, M. (2010). *Género y Salud mental: construcción de la subjetividad femenina y masculina*. Conferencia dictada en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina.  
[https://dspace.uces.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/1529/1/Burin\\_2010\\_Preprint.pdf](https://dspace.uces.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/1529/1/Burin_2010_Preprint.pdf)

- Cordero, T. (2023). Educación virtual de emergencia en la Universidad de Costa Rica desde la experiencia docente, en tiempos de la COVID-19. *InterSedes*, 24(1), 1-38. 10.15517/isucr.v24inúmero especial 1.53766
- Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crises. *Journal of Educational Technology*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Dobles, I. (2018). *Investigación cualitativa, metodología, relaciones y ética: Estrategias biográficas-narrativas, discursivas y de campo*. Editorial Universidad de Costa Rica.
- Dorantes-Nova, J. A., Hernández-Mosqueda, J. S. y Tobón-Tobón, S. (2016). Juicio de expertos para la validación de un instrumento de medición del síndrome de burnout en la docencia. *Ra Ximhai*, 12(6), 327–346.
- Doucet, A., Netolicky, D., Timmers, K. y Tusciano, F. (2020). *Thinking about pedagogy in an unfolding pandemic (An Independent Report on Approaches to Distance Learning during COVID-19 School Closures)*. Work of Education International and UNESCO. [https://issuu.com/educationinternational/docs/2020\\_research\\_covid-19\\_eng](https://issuu.com/educationinternational/docs/2020_research_covid-19_eng)
- Farber, B. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *J Clin Psychol*, 56(5), 675–689. 10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<675::AID-JCLP8[3.0.CO;2-D
- Federici, S. (2022). *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Madrid: Traficante de sueños.
- Fernandes, M. y Da Rocha, V. (2009). Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. *Rev Bras Psiquiatr*, 31(1), 15-20.
- Fernández, F., Castillo, C., García, M. y Ríos, C. (2022). Educación universitaria en época de pandemia en América Latina. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 10(1), 198-210. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8641851>
- Ferreira, J., Dimenstein, M., Bezerra, C., Silva, E., Sales, J. y Pereira, A. (2017). Condições de vida, saúde mental e gênero em contextos rurais: um estudo a partir de assentamentos de reforma agrária do Nordeste brasileiro. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 301-316. <https://www.redalyc.org/journal/799/79951336008/79951336008.pdf>
- Gálvez, A. (2020). Mujeres y teletrabajo: más allá de la conciliación de la vida laboral y personal. *Oikonomics*, (13), 1-9. <https://doi.org/10.7238/o.n13.2006>
- Garay, V. (2004). Algunos Factores de Riesgo en la Salud Mental de la Mujer Rural Temporera y su abordaje desde la Terapia Grupal. *Revista de Psicología*, 13(1), 103-113.

- Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después; análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. UNESCO IESALC. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375125>
- Kamal, T. e Illiyan, A. (2021). School teachers' perception and challenges towards online teaching during COVID-19 pandemic in India: an econometric analysis. *Asian Association of Open Universities Journal*, 311-325.
- Kristeva, J. (1979). Desde otro lugar. El tiempo de las mujeres. *Revista* 34/44, (5), 5-19. <https://es.scribd.com/doc/295820859/El-tiempo-de-las-mujeres-Julia-Kristeva>
- Larios Guzmán, A. (2024). Cuidados realizados por mujeres docentes durante la pandemia COVID-19: una aproximación del contexto latinoamericano. *Revista Rupturas*, 14(2), 173–204. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v14n2/2215-2989-rup-14-02-173.pdf>
- Marín-Picado, B., Marín, R., Alpízar-Rojas, H. y Baltodano-Chacón, M. (2023). *Virtualización en la carrera de Psicología: la experiencia de docentes y estudiantes de tres sedes universitarias*. Memoria del II Congreso de Regionalización. Universidad pública y desarrollo territorial en Costa Rica: Hacia una educación superior con equidad. Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico.
- Misirli, O. y Ergulec, F. (2021). Emergency remote teaching during the COVID-19 pandemic: Parents experiences and perspectives. *Educ Inf Techno*, 26, 6699–6718. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10520-4>
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M. y Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*, 20, 2-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos, evidencia emergente y práctica*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y modelo de la OMS. Contextualización, prácticas y literatura de soporte*. Organización Mundial de la Salud. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249_spa.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2004). *Situación actual de la salud mental en Costa Rica*. San José: OPS.

- Pokhrel, S. y Chhetri, R. (5-16 de julio del 2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141.
- Rimbau-Gilabert, E. (2020). ¿Cuál es el posible efecto del teletrabajo preferente sobre el reparto de tareas domésticas entre hombres y mujeres? *Noticias CIELO*, (5), 1–8. [https://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2020/05/rimbau\\_noticias\\_cielo\\_n5\\_2020.pdf](https://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2020/05/rimbau_noticias_cielo_n5_2020.pdf)
- Rivera, L., Guerra M. y González, R. (2021). *Maestras-madres enfrentando la pandemia*. II Congreso Iberoamericano de Docentes Mujeres Frente a la pandemia, Universidad Pedagógica Nacional, Ajusco, México.
- Rodríguez Fernández, A. (2020). El tiempo de las mujeres: trabajo y malestar femenino en tiempos de pandemia. *Revista Reflexiones*, 99(2), 1–10. <https://doi.org/10.15517/rr.v99i2.42150>
- Saeki, E., Pendergast, L., Segool, N. y Von der Embse, N. (2015). Potential Psychosocial and Instructional Consequences of the Common Core State Standards: Implications for Research and Practice. *Contemp School Psychol*, 19, 89–97. 10.1007/s40688-014-0043-5
- Sánchez, M., Martínez, A., Torres, R., Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendón, J. y Jaimes, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- Sokal, L., Trudel, L. E. y Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100016>
- Solano Acuña, A. S. y Sandoval Carvajal, I. (2024). Cultura patriarcal y violencia contra las mujeres en Costa Rica: percepciones, cambios culturales y reconocimiento social. En: A. S. Solano Acuña, S. Rodríguez Brenes y M. Hernández Ramírez, *Violencia de género*. Heredia, Costa Rica: IDESPO-UNA y Universidad Pedagógica de El Salvador.
- Subedi, S., Nayaju, S., Subedi, S., Shah, S. K. y Shah, J. M. (2020). Impact of e-learning during COVID-19 pandemic among nursing students and teachers of Nepal. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(3), 68-76.
- Tang, J., Leka, S. y McLennan, S. (2013). The psychosocial work environment and mental health of teachers: a comparative study between the United Kingdom and Hong Kong. *Int Arch Occup Environ Health*, 86, 657–666. 10.1007/s00420-012-0799-8
- Toledo, C. (2010). *Mujeres: El género nos une, la clase nos divide*. Barcelona, España: Editora Lorca.

Van Dijk, T. A. (2000). *El discurso como estructura y proceso* (Vol. 1). Barcelona: Gedisa.

Winter, F., Costello, E., O'Brien, M. y Hickey, D. T. (2021). Teachers' use of technology and the impact of COVID-19. *Irish Educational Studies*, 40(2), 235–246.  
<https://doi.org/10.1080/03323315.2021.1916559>