

## **Problemáticas en profesores para la autorregulación y resiliencia durante y después de la pandemia del Covid**

## **Problems for teachers for self-regulation and resilience during and after the Covid pandemic**

**María del Carmen Molinero**

Universidad Autónoma de Querétaro, México

[carmen95@uaq.mx](mailto:carmen95@uaq.mx)

ORCID: 0000-0001-5915-9225

**Ubaldo Chávez**

Universidad Autónoma de Querétaro, México

[ubald.chavez@gmail.com](mailto:ubald.chavez@gmail.com)

ORCID: 0000-0001-5753-8934

**Alberto Lara**

Universidad Autónoma de Querétaro, México

[alaraquevara@gmail.com](mailto:alaraquevara@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-1236-443X

## Resumen

El trabajo parte de la pregunta, ¿Cuáles son las principales problemáticas en profesores de Educación Media y Superior para la autorregulación y resiliencia durante y después de la pandemia de Covid? Donde el propósito fue detectar las principales problemáticas a las que se enfrentó el docente e identificar si los llegaba a hacer vulnerables o más responsables en sus clases. Se realizó una metodología cuantitativa con un análisis comparativo de la información. Los resultados manifestaron que la pandemia afectó también a los profesores en el aspecto del cómo impartir sus clases en línea se sentían pesimistas y al regresar a forma presencial, se sentían inseguros. Algunos de ellos muestran su sentir en el cuestionario, llegaron a sentir frustración, algunos mejoraron las relaciones interpersonales con sus hijos, hermanos y familiares.

**Palabras clave:** problemáticas, autorregulación, docentes, resiliencia, COVID, educación superior;

## Abstract

The work is based on the question, What are the main problems in Secondary and Higher Education teachers for self-regulation and resilience during and after the Covid pandemic? Where the purpose was to detect the main problems that the teacher faced and identify if it made them vulnerable or more responsible in their classes. A quantitative methodology was carried out with a comparative analysis of the information. The results showed that the pandemic also affected teachers in the aspect of how to teach their classes online, they felt pessimistic and when they returned to face-to-face, they felt insecure. Some of them show their feelings in the questionnaire, they came to feel frustrated, some improved interpersonal relationships with their children, siblings and relatives.

**Keywords:** problematic, self-regulation, teachers, resilience, COVID, higher education

---

## 1. Introducción

Esta investigación muestra las principales problemáticas a las que se enfrentaron los docentes al estar impartiendo sus clases en línea y al regresar de forma presencial, donde se pretende que el profesor mejore sus habilidades de autorregulación y resiliencia al poder afrontar esta problemática durante la pandemia del Covid y al momento de regresar, ya que los estudiantes venían muy vulnerables y es difícil lidiar con estudiantes de este tipo, donde no puedes expresar ciertas cosas porque se sienten “ofendidos” o no puede uno hablar fuerte, porque también “les afecta”.

El tema se relaciona con la autorregulación y resiliencia ya que como lo mencioné anteriormente algunos profesores no contaban con todo el equipo necesario en su casa y tenían que desplazarse a la institución para poder impartir su clase. Pero la mayoría fue capaz de afrontar dichas problemáticas durante la pandemia y después de la pandemia, ya que al regresar estaban acostumbrados a utilizar la computadora y no el pizarrón.

### 1.1 Propósito de la Investigación

El propósito principal fue detectar las principales problemáticas de los docentes al afrontar sus clases en línea cuando fue la pandemia, pero también al regresar a clases. A continuación, se describen los objetivos específicos:

- ✓ Identificar si al profesor se le facilitaba impartir clases en línea, si se sentía más responsable o más vulnerable.
- ✓ Indicar si las clases en línea favorecían a sus estudiantes en cuanto al aprendizaje.
- ✓ Promover la colaboración entre los docentes para tomar en cuenta las propuestas que puedan dar los estudiantes.
- ✓ Determinar si fue más problemático el impartir clases en línea que regresar de forma presencial después de haber estado en aislamiento.

Con lo sucedido en la pandemia y después de estar acostumbrado a impartir las clases en línea, se debe de hablar de las habilidades socioemocionales, la resiliencia y autorregulación en los profesores, ya que el regreso a clases para algunos profesores les costó trabajo regresar, pues ya estaban acostumbrados a las clases virtuales en la comodidad de su casa.

---

## 1.2 Autorregulación y resiliencia

Así como los estudiantes pasaron por la pandemia, así los profesores vivieron de forma diversa esta etapa, ya que se tuvieron que preocupar por las actividades diversas en sus materias, las cuales tenían que ser creativas y que lograran un aprendizaje integral y significativo en el estudiante, ya que hay dos formas de vivir de las personas.

Una es la Autorregulada y resiliente donde el personal debe regular sus pensamientos y emociones, así como sus acciones por lo que hace que pueda ser responsable con sus actividades, de tal manera que el profesor tuvo que ingeniar diversas estrategias para con sus estudiantes y saber actuar bien con ellos, aunque estuviera pasando también por la pandemia, ya que la situación en su casa cambiaba, ahora estaba impartiendo clase desde su hogar.

De igual forma el regreso a clase fue algo drástico, ya que tuvo que volver a cambiar las estrategias que le funcionaban cuando había dado clases de forma presencial, pero que a la mejor en esta ocasión no le funcionarían por lo que también tuvo que buscar estrategias diversas y que fueran creativas para que el estudiante volviera a tomar las clases de forma presencial.

Por otro lado, está la otra forma de vivir, que es la desorganización, desesperanza, vulnerabilidad y soledad; por lo que el profesor tenía que ayudar a los estudiantes a no sentirse tan presionados con tantas actividades que mencionaban tenían que realizar, también tenían que ayudarlos a desarrollar sus habilidades socioemocionales y hacerlos participar en clase, para que superaran sus clases en línea, ya que incluso algunos de ellos preferían darse de baja de la institución.

De igual manera el profesor pudo estar desorganizado y presionado por la forma en que estaba impartiendo clase de forma virtual, ya que, el no conocer las aplicaciones con las que se podía impartir desde casa o desde la escuela hacía que se sintieran presionados por desconocer dichas aplicaciones y a su vez no poder impartir la clase de una mejor manera o no aprovechar al máximo el tiempo, ya que la mala conexión o la falta de equipo adecuado hacía que la clase no rindiera como debía ser.

Tanto para los estudiantes como para los profesores, todo lo anterior pudo haber desencadenado crisis en sus familias, las enfermedades que se vivieron en la pandemia, alguna separación, o incluso la muerte de algún familiar, todos esos eventos tienen una carga de estrés y agregados a todo lo vivido en la escuela con todas las actividades en línea puede llevar a una enfermedad mental, en la tabla 1 se muestran los puntajes de estrés mencionados por Holmes-Rahe (1976).

---

**Tabla 1**

*Puntaje de estrés de los acontecimientos vitales que han sucedido en los últimos 12 meses de acuerdo con la escala de Holmes y Rahe (1976).*

|                |   |                    |    |  |    |
|----------------|---|--------------------|----|--|----|
| 1              | Muerte del cónyuge:                             | 100                | 23 | Cambio de responsabilidad en el trabajo:     | 29 |
| 2              | Divorcio:                                       | 73                 | 24 | Hijo o hija que deja el hogar:               | 29 |
| 3              | Separación matrimonial:                         | 65                 | 25 | Problemas legales:                           | 29 |
| 4              | Encarcelación:                                  | 63                 | 26 | Logro personal notable:                      | 28 |
| 5              | Muerte de un familiar cercano:                  | 63                 | 27 | La esposa comienza o deja de trabajar:       | 26 |
| 6              | Lesión o enfermedad personal:                   | 53                 | 28 | Comienzo o fin de la escolaridad:            | 26 |
| 7              | Matrimonio:                                     | 50                 | 29 | Cambio en las condiciones de vida:           | 25 |
| 8              | Despido del trabajo:                            | 47                 | 30 | Revisión de hábitos personales:              | 24 |
| 9              | Desempleo:                                      | 47                 | 31 | Problemas con el jefe:                       | 23 |
| 10             | Reconciliación matrimonial:                     | 45                 | 32 | Cambio de turno o de condiciones laborales:  | 20 |
| 11             | Jubilación                                      | 45                 | 33 | Cambio de residencia:                        | 20 |
| 12             | Cambio de salud de un miembro de la familia:    | 44                 | 34 | Cambio de colegio:                           | 20 |
| 13             | Drogadicción y/o alcoholismo:                   | 44                 | 35 | Cambio de actividades de ocio:               | 19 |
| 14             | Embarazo:                                       | 40                 | 36 | Cambio de actividad religiosa:               | 19 |
| 15             | Dificultades o problemas sexuales:              | 39                 | 37 | Cambio de actividades sociales:              | 18 |
| 16             | Incorporación de un nuevo miembro a la familia: | 39                 | 38 | Cambio de hábito de dormir:                  | 17 |
| 17             | Reajuste de negocio:                            | 39                 | 39 | Cambio en el número de reuniones familiares: | 16 |
| 18             | Cambio de situación económica:                  | 38                 | 40 | Cambio de hábitos alimentarios:              | 15 |
| 19             | Muerte de un amigo íntimo:                      | 37                 | 41 | Vacaciones:                                  | 13 |
| 20             | Cambio en el tipo de trabajo:                   | 36                 | 42 | Navidades:                                   | 12 |
| 21             | Mala relación con el cónyuge:                   | 35                 | 43 | Leves transgresiones de la ley:              | 11 |
| 22             | Juicio por crédito o hipoteca:                  | 30                 |    |  |    |
| <b>No AVE=</b> |   | <b>Puntuación=</b> |    |  |    |

Elaboración a partir de *Suárez (2010)*.

Todo esto que ocurrió con la pandemia y el regresar a clases presenciales hizo que muchos de los profesores se sintieran estresados, que tuvieran estos eventos de crisis, donde Slaikeu (1996) lo menciona así: "Crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad

del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” (p. 18).

Pero existe la responsabilidad que es un factor de resiliencia, el cual tiene la capacidad de proporcionar respuesta al llamado del otro. O bien el de resiliencia, el cual es capaz de iniciar un nuevo desarrollo después de haber pasado por un trauma (Cyrulnik 2018). Pero para que esto se realice, es indispensable aprender a autorregularse.

Donde la autorregulación es la habilidad que tiene una persona para laborar con su memoria operativa con el propósito de actuar de la mejor forma y controlar sus pensamientos ante circunstancias adversas; es decir, es la capacidad de controlar las emociones. Esta destreza no es innata, pero se puede aprender con el tiempo.

### **1.3 Habilidades socioemocionales**

Esta parte de las habilidades también se tiene que tratar, porque, aunque ya los profesores tienen una profesión, lo ocurrido con la pandemia puso a prueba dichas habilidades, las cuales son actitudes de una persona, sus rasgos de la personalidad que favorecen al desempeño de un individuo, algunos ejemplos de estas actitudes son la responsabilidad, el ser organizados, puntuales, saber trabajar en equipo, lo cual tuvieron que hacer algunos profesores de área para preparar el material a impartir, cabe mencionar que esto se realizó en bachilleres.

Pero algunos profesores al no saber utilizar todas las aplicaciones se vieron afectados, no sólo por este motivo, sino también por el motivo de la salud tanto de ellos como de algún familiar, o bien por impartir las clases de forma virtual, pues no estaban acostumbrados a este tipo de clases.

Como Casel (2017) lo dice, que las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a la gente comprender y regular sus emociones, así como comprender las de los demás, mostrar empatía por los demás, desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, también definir y lograr metas personales.

También hay estudios que mencionan que las personas que fueron formadas en habilidades socioemocionales, cuando ya son adultos, hay mayor probabilidad de que logren mejores resultados académicos, que sean contratados para un trabajo bien remunerado, por lo que estas habilidades son importantes para lograr un desarrollo cognitivo emocional saludable, y aunque la mayoría de los profesores puede contar con estas habilidades socioemocionales, no quiere decir que no puedan llegar a ser afectadas dichas habilidades, ya que esto de la pandemia no se había vivido antes.

Asimismo, se han venido desarrollando investigaciones como las de Durlak, Weissberg y Dymnicki(2011), que analizan los beneficios de la educación socioemocional en el ámbito escolar, los cuales analizan resultados de

---

diversos programas hasta el nivel medio superior. Por lo que, en México, en el 2017 hubo una transformación del modelo educativo de la Secretaría de Educación Pública (SEP), la cual reconoció que el papel de las habilidades socioemocionales es de vital importancia en el desarrollo integral de las personas, para lo cual creo el programa *Construye T*.

El cual se elaboró desde 2014 por la SEP y por el Programa de Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD), todo esto se realizó para que los estudiantes de educación media superior tuvieran éxito en sus metas académicas y personales, es decir podrían mejorar su bienestar actual y futuro, el cual se organiza en tres dimensiones: *Conoce T, Relaciona T y Elige T*.

Pero con todo lo sucedido en la pandemia se buscó nuevamente modificar el modelo educativo, pues el anterior no fue suficiente, ya que algunos docentes manifestaron que una de las grandes debilidades y retos que se tienen bajo el esquema de las competencias es la forma de evaluarlas, pues se evalúan los productos y no las competencias disciplinares y genéricas. Por lo que surge el modelo de la Nueva Escuela Mexicana, NEM.

#### **1.4 Nueva Escuela Mexicana (NEM)**

Y no se puede dejar de hablar de la nueva escuela Mexicana, (NEM, 2019) la cual inició después de la pandemia, donde el perfil de egreso para los estudiantes alude a tres características las cuales son: Ciudadanos con amor por México, responsables socialmente y activos participantes con valores éticos y honestidad de la transformación social; donde se verán los recursos sociocognitivos, recursos socioemocionales y formación ciudadana.

En este nuevo modelo se pretende introducir la noción de excelencia que encamina la calidad, no sólo al cumplimiento de determinados criterios sino a la articulación de todo el sistema, es decir brindar las herramientas necesarias para la formación continua de todas las personas a lo largo de la vida, se maneja un currículum ampliado el cual debe tratar los recursos socioemocionales, la responsabilidad social, el cuidado físico corporal, el bienestar emocional afectivo y los ámbitos de la formación socioemocional.

Donde dicho currículum cuenta con categorías y subcategorías, las cuales pretenden que sean base para la transversalidad del conocimiento, orientan el proceso de enseñanza y aprendizaje, orientan las estrategias de evaluación, movilizan los recursos sociocognitivos y socioemocionales en la y el estudiante, afianzan el aprendizaje previo y conectan aprendizajes previos con los nuevos conocimientos en las áreas del currículum.

Se tomarán en cuenta ya las experiencias vividas de los y las estudiantes para así conectarlas con el nuevo conocimiento, se pretende orientar en el trabajo colaborativo para generar comunidades de aprendizaje, el uso de estrategias para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, la cual se pretende construir desde la educación inicial hasta la universidad.

---

Con este nuevo modelo se pretende formar ciudadanos participativos, críticos, comprometidos, capaces de conducir su vida con bienestar y satisfacción, conscientes de los problemas sociales, políticos y económicos del país, comprometidos, que estén dispuestos a participar de una forma responsable y decidida en los procesos democráticos, pero sobre todo a comprometerse en las soluciones de las problemáticas que tengan.

Por lo que, con este nuevo modelo yo esperaría que lo que vivieron tanto los estudiantes como los profesores ayude a dejar atrás lo vivido en la pandemia, sobre todo en los estudiantes, se pretende que puedan manejar cualquier evento tanto en su vida cotidiana, como en la escuela y que puedan tener unas buenas relaciones interpersonales, lograr que sus habilidades socioemocionales sean mejores para lograr una buena salud mental y así logren un buen aprendizaje, completo, transversal e integral que les ayude no sólo en su escuela sino en su vida personal.

## 2. Método de investigación

El método que se utilizó en este trabajo fue el cuantitativo, realizándose un análisis comparativo de la información, se hizo una encuesta a profesores tanto de licenciatura como de bachilleres, donde se tuvo la participación de 22 profesores solamente, pues se envió el cuestionario vía whatsapp mediante un formulario de *Google* y sólo contestaron 22, siendo la mayoría de bachilleres.

El instrumento contó con 22 reactivos, el cual se envió a los profesores, donde las preguntas iniciales eran para ubicar a los profesores si eran de licenciatura o bachilleres, a cuántos grupos impartían clase y el género con el que se identificaban, las preguntas eran de opción múltiple y sólo hubo dos preguntas abiertas.

Después de esto se analizó la información utilizando el programa de excel, se realizaron las tablas y gráficas correspondientes.

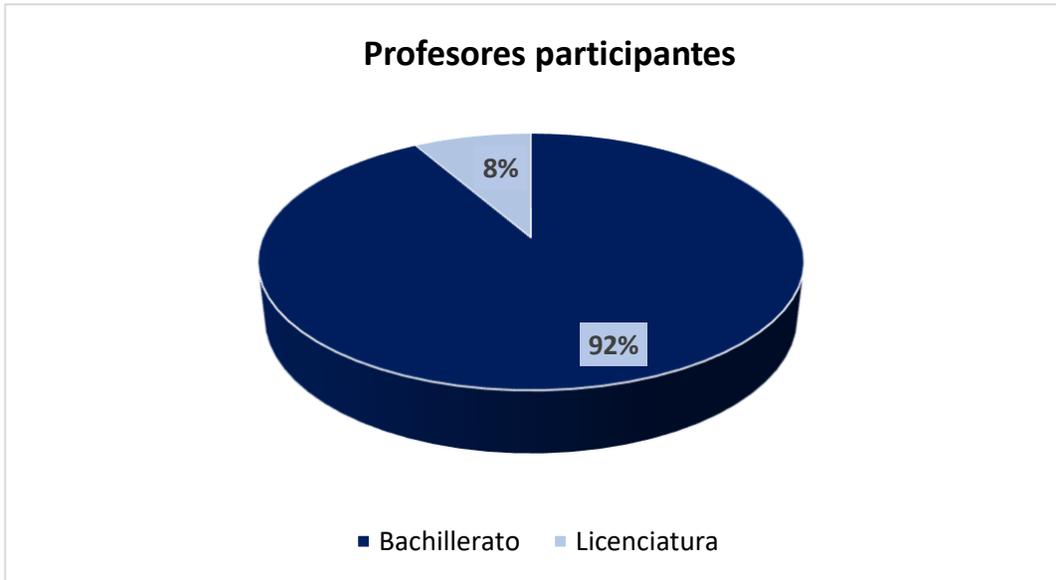
## 3. Resultados

Los resultados muestran que a algunos profesores sí les afectó la pandemia, pero a otros les ayudó a aprender nuevas aplicaciones para impartir su materia, se muestran diversas gráficas, donde la figura 1 muestra a los profesores que participaron de licenciatura como de bachillerato, donde sobresalen los de bachillerato con un 92%.

---

Figura 1

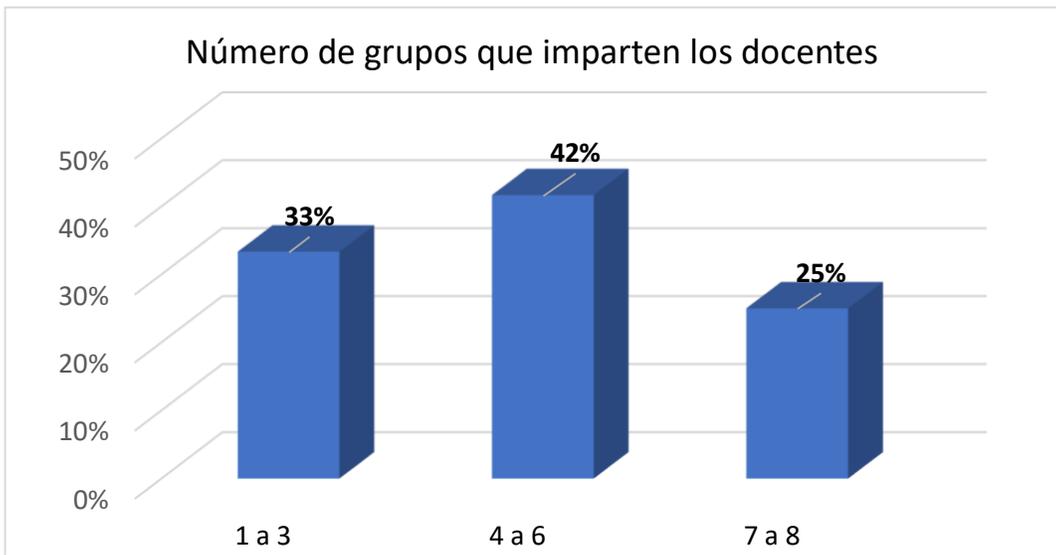
*Profesores que participaron en la investigación*



En la figura 2 se muestra el número de grupos que imparten los docentes, donde la mayoría de ellos imparte de 4 a 6 grupos.

Figura 2

*Porcentaje de número de Grupos que imparten los docentes*



La figura 3 detalla el turno en el que los profesores imparten sus clases, donde sobresale el turno mixto, quiere decir que la mayoría de los profesores está tanto en el turno matutino como vespertino.

**Figura 3**

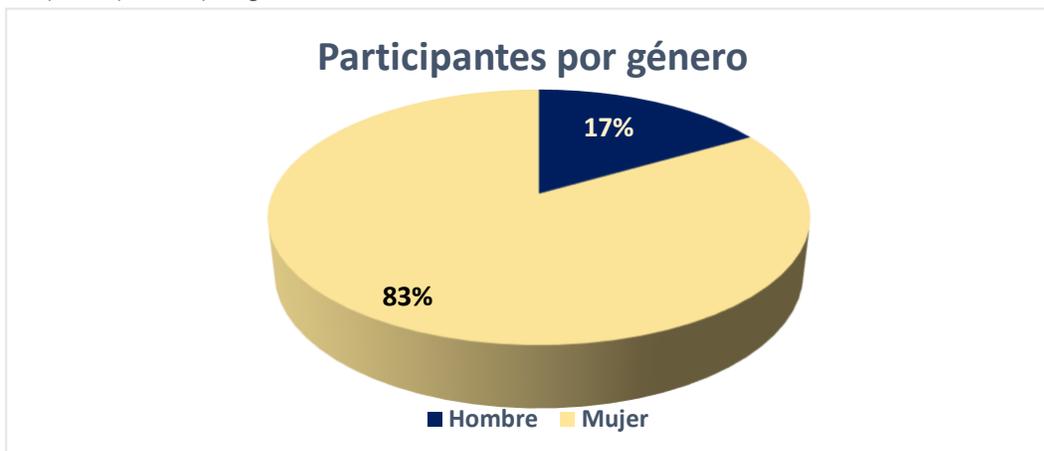
*Porcentaje del turno en los que imparten clase los docentes*



Los participantes por género se muestran en la figura 4, donde sobresale la participación femenina con una gran diferencia.

**Figura 4**

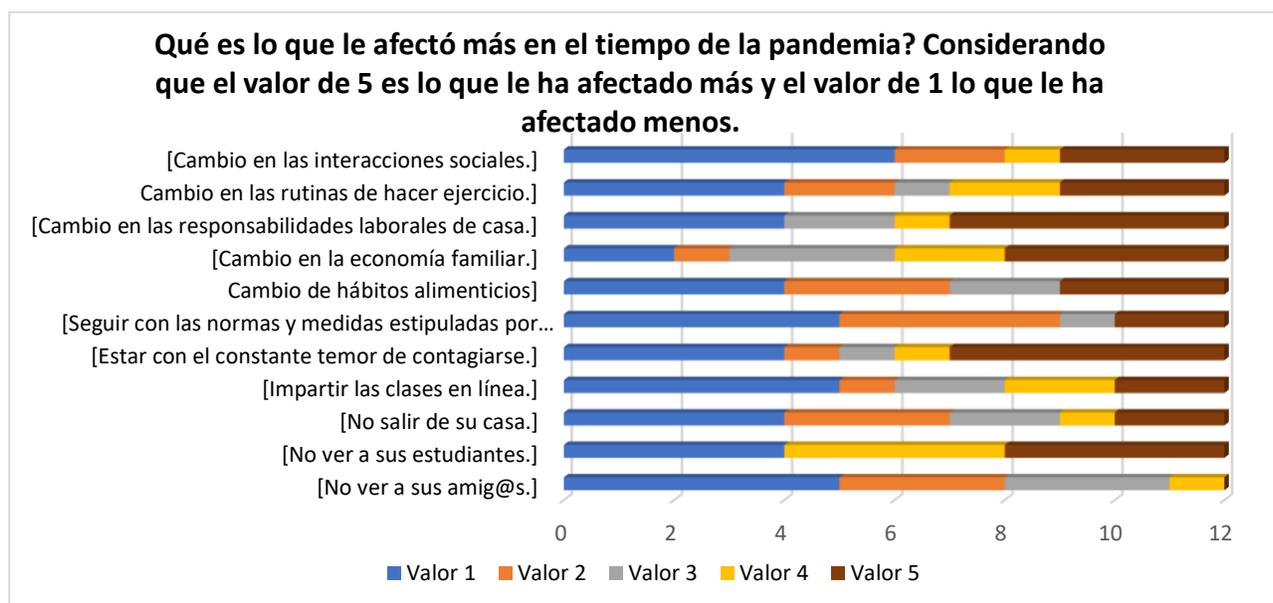
*Porcentaje de participantes por género*



En la figura 5 se expone lo que más le afectó a los docentes cuando estuvieron en pandemia, donde resalta el temor de contagiarse junto con el cambio en las responsabilidades laborales de casa y el de no ver a sus estudiantes.

**Figura 5**

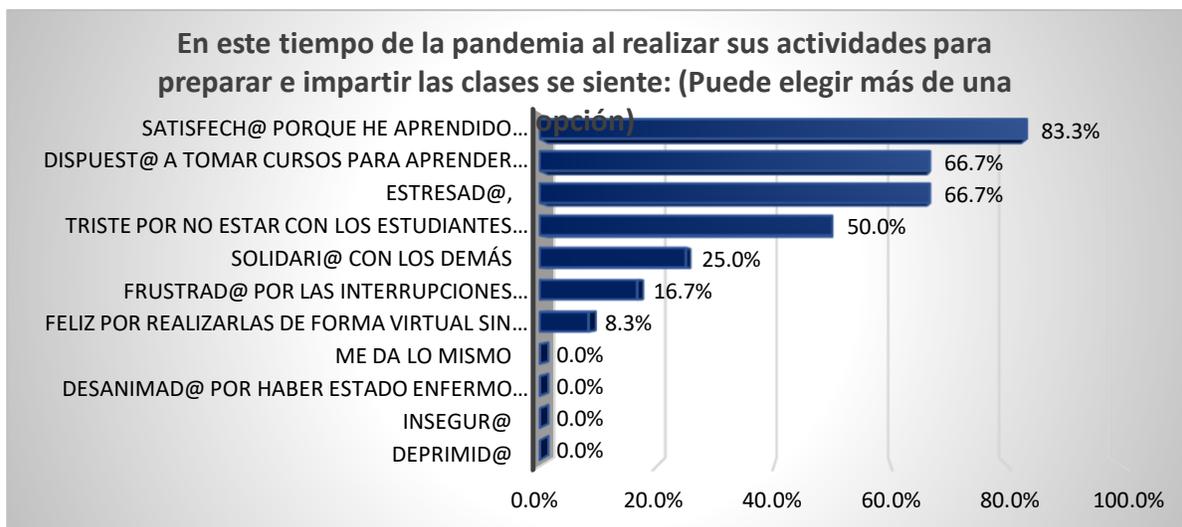
*Situaciones que más le han afectado a los docentes*



La figura 6 presenta el sentir de los docentes al realizar sus actividades, donde la mayor parte de ellos se siente satisfecho porque han aprendido personalmente en cuanto a las aplicaciones para poder impartir sus clases, así como el estar dispuesto a tomar cursos para aprender para poder impartir sus clases en línea.

Figura 6

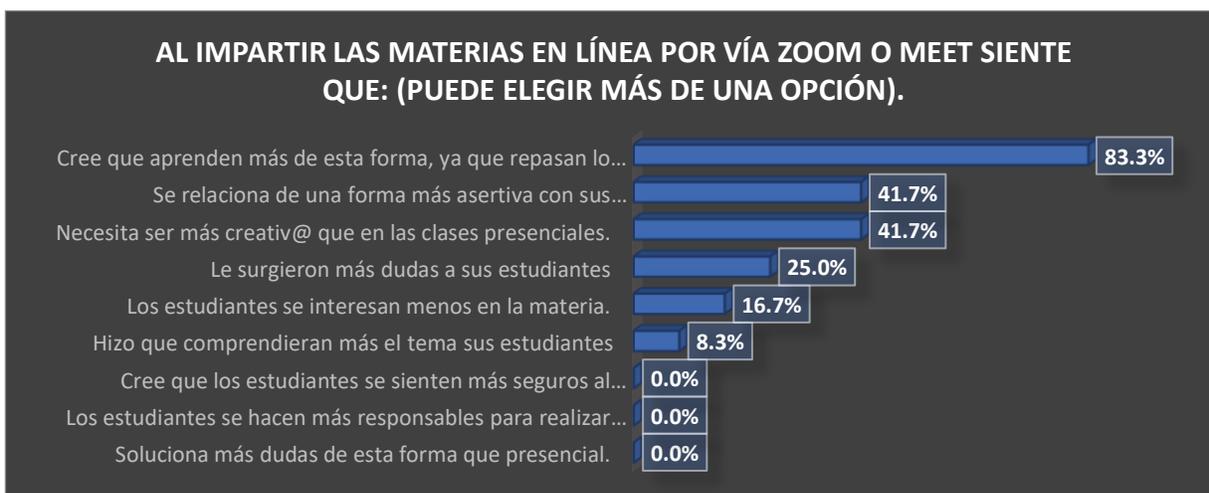
El sentir de los docentes en tiempo de pandemia al impartir sus clases



En la figura 7 se detalla lo que los docentes sienten al impartir sus materias en línea donde la mayoría cree que los estudiantes aprenden más de esta manera, ya que repasan lo visto en clase.

Figura 7

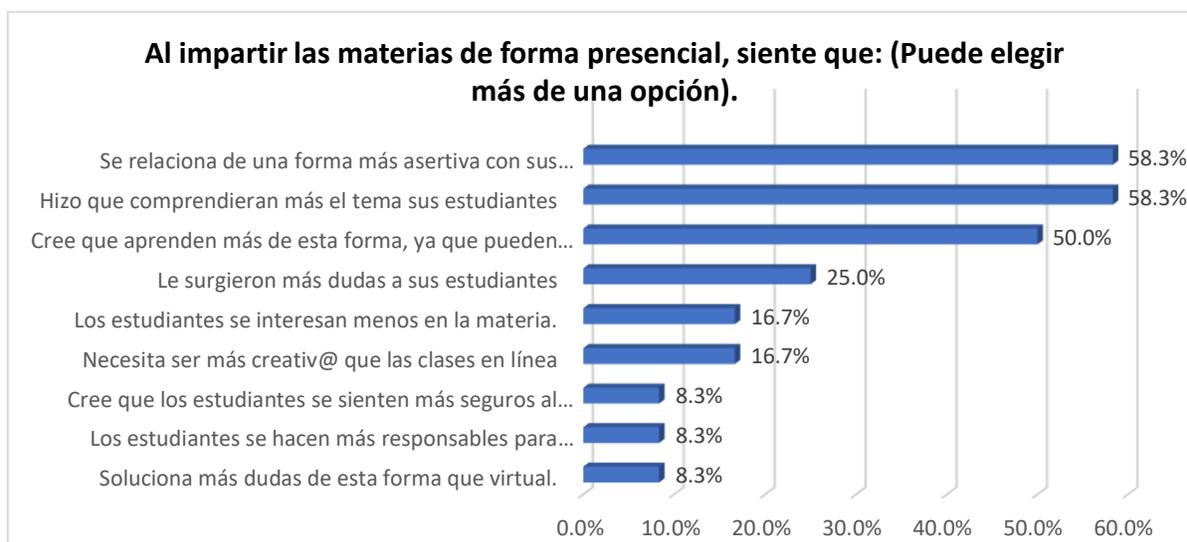
Sentir de los docentes al impartir sus materias en línea



A diferencia de la forma virtual en la forma presencial, los docentes mencionan que los estudiantes comprenden más el tema, así como el de relacionarse más asertivamente con sus estudiantes, esto se puede verificar en la figura 8.

**Figura 8**

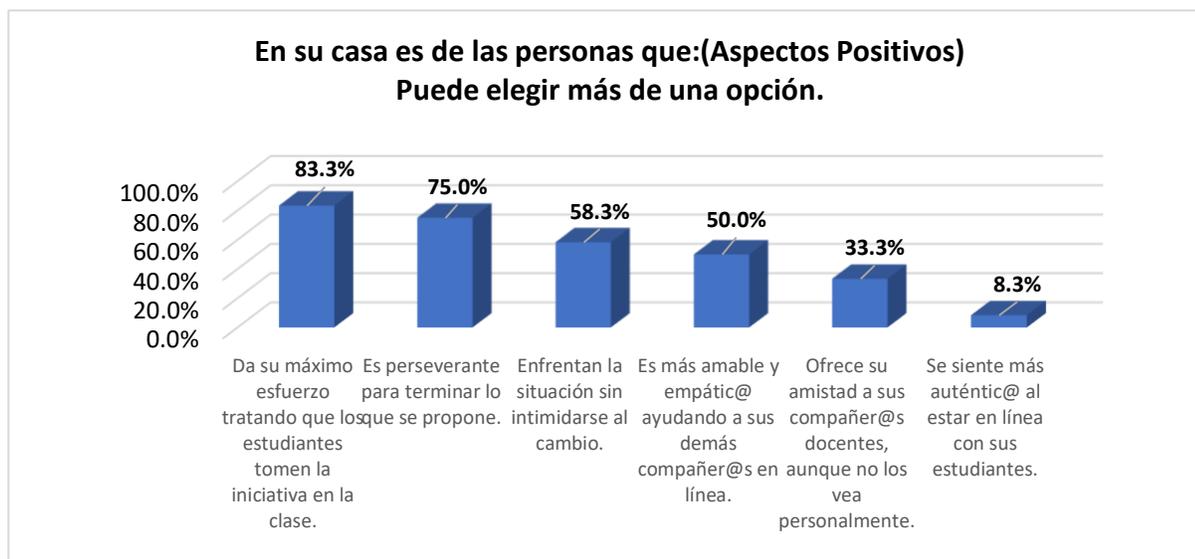
*Sentir de los docentes al impartir las materias de forma presencial*



La figura 9 expone los Aspectos positivos de los docentes, donde prevalece el dar su mayor esfuerzo tratando que los estudiantes tomen la iniciativa en clase.

Figura 9

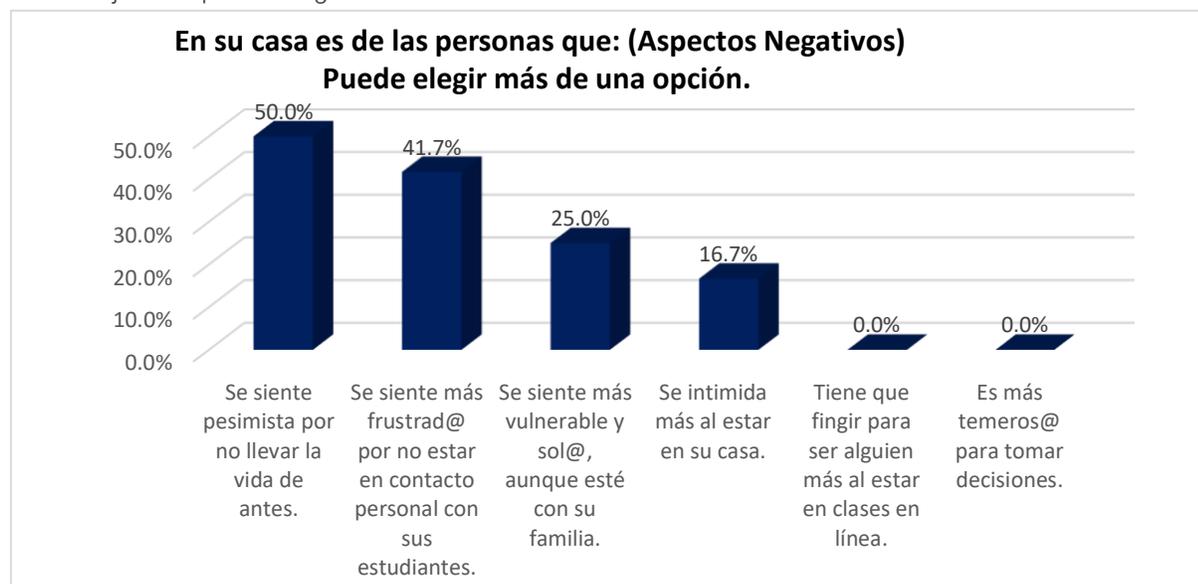
Porcentaje de aspectos positivos en los docentes



Los aspectos negativos se muestran en la figura 10, donde destaca que los docentes se sienten pesimistas por no llevar la vida de antes y frustrados por no estar en contacto con sus estudiantes.

Figura 10.

Porcentaje de aspectos negativos en los docentes.



En la figura 11 y 12 se detalla la seguridad que tienen los docentes al enseñar de forma virtual y de forma presencial donde prevalece que tienen mucha seguridad al impartir tanto su clase de forma virtual como presencial, pero algunos mencionan que tienen poca seguridad de forma presencial.

**Figura 11**

*Porcentaje de seguridad en los docentes al impartir sus clases en línea*



**Figura 12**

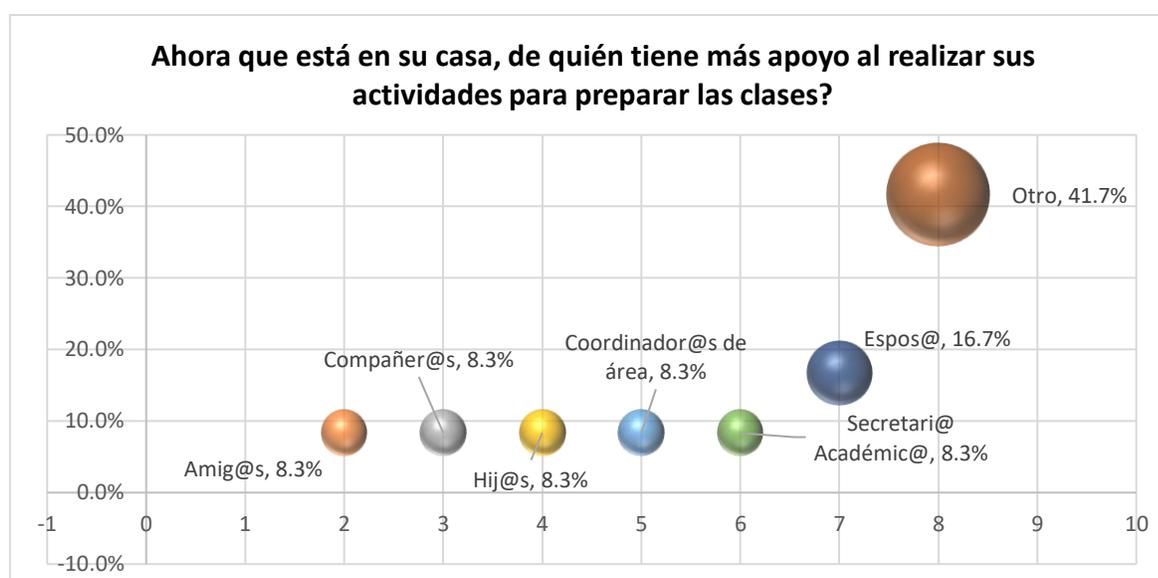
*Porcentaje de seguridad en docentes al impartir sus clases de forma presencial*



La figura 13 expone que los docentes recibieron apoyo de su espos@ y de otra persona, los cuales sobresalen en los porcentajes.

**Figura 13**

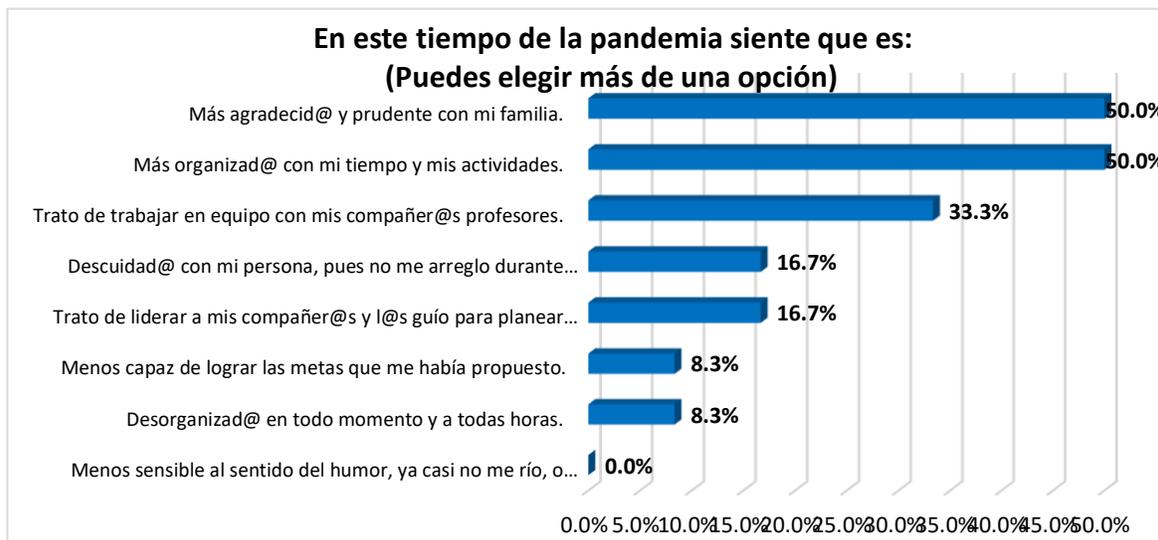
*Personas de quienes reciben apoyo los docentes al preparar sus clases*



En la figura 14 se detallan los diversos actuares de los docentes cuando estaban en tiempo de pandemia, donde se destaca la parte de: “Más agradecido y prudente con mi familia”.

Figura 14

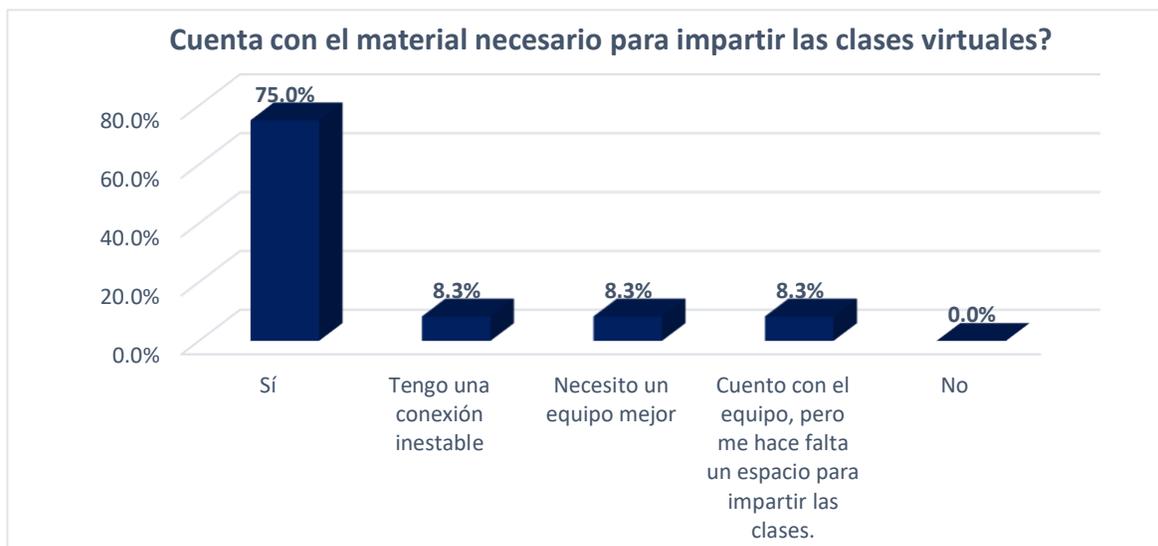
*Sentir de los docentes en tiempo de pandemia*



La figura 15 expone si los docentes cuentan con el material necesario para impartir sus clases de forma virtual, donde la mayoría afirma que sí.

Figura 15

*Porcentaje de profesores que cuentan con el material para impartir clases en línea*



Los docentes mejoraron sus relaciones interpersonales, especialmente con sus familiares y herman@s, como se muestra en la figura 16, ya que son los de mayor porcentaje.

Figura 16

Porcentaje de relaciones interpersonales en los docentes



En la figura 17 se detallan las horas que el docente dedica a la preparación de sus materias, donde algunos se llevan entre 5 y 10 horas mientras que otros se llevan hasta 15 horas.

## Figura 17

*Porcentaje de horas que dedican los docentes a sus materias*

La figura 18 muestra las alternativas que el profesor puede dar al estudiante para modificar la clase, ya sea



virtual o presencial, para que no se le haga pesada, donde sobresale la empatía y resiliencia, así como el compromiso, cabe mencionar que algunos no entendieron la pregunta.

## Figura 18

*Alternativas que el profesor daría al estudiante para modificar la clase, ya sea virtual o presencial*

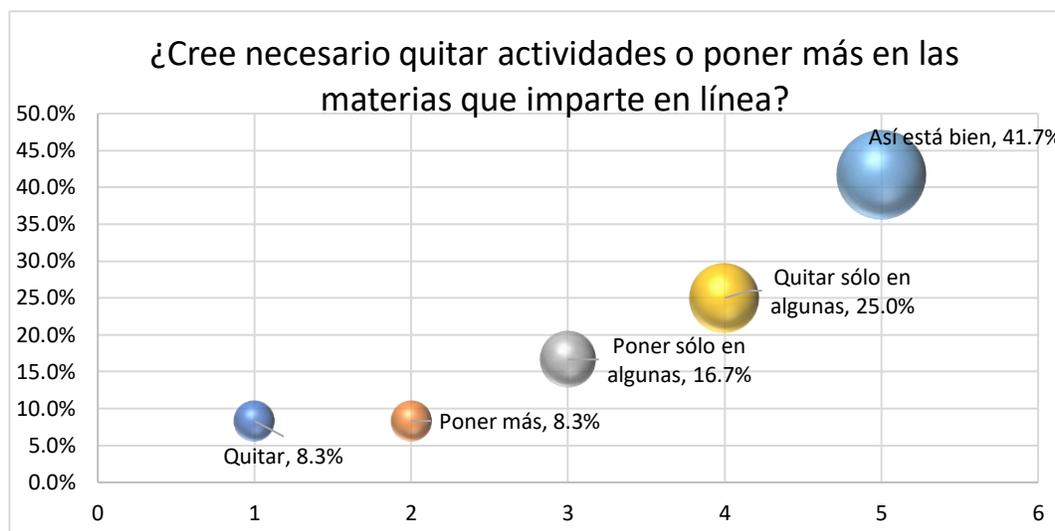
---



Los profesores creen que no es necesario quitar o poner más actividades, pues la mayoría de ellos cree que así están bien las que se tienen, esto se detalla en la figura 19.

Figura 19

Actividades que es necesario quitar o poner en las materias que se imparten en línea



En la figura 20 se muestra cómo los docentes no desean agregar nada adicional a las materias que se imparten ya de forma presencial, agregando que los estudiantes deben ser responsables tanto de forma presencial como en línea.

Figura 20

Lo que los docentes expresan al hablar de las clases en línea y presenciales



## 4. Discusión

La investigación muestra que al igual que los estudiantes, los profesores también se vieron afectados durante la pandemia, pues les afectó mucho el impartir las clases de forma virtual, ya que algunos no sabían utilizar los programas para impartir en línea, por lo que tuvieron que aprender ciertas aplicaciones para lograr dar su materia.

Por otro lado, cuando ya se regresó de forma presencial, para algunos docentes muestran cierta inseguridad al impartir sus clases, aunque la mayoría menciona que tienen mucha seguridad al impartir tanto virtual como presencial, se destaca esta parte de que algunos sí dicen tener poca seguridad, es decir se sienten inseguros.

También hay que mencionar que para muchos de los docentes mejoraron sus relaciones interpersonales con sus familiares, en especial con sus hermanos, por lo que, en los docentes también hubo esa mejora, inclusive con sus estudiantes hubo una mejor relación.

## 5. Conclusiones

El trabajo cumplió con el propósito planteado en un inicio, el de identificar las principales problemáticas en los docentes en tiempo de pandemia y después de pandemia, lo más sobresaliente es que cuando se regresó de forma presencial para algunos docentes les causó inseguridad y puede ser debido a que ya estaban acostumbrados a impartir la materia de forma virtual, ya se tenían los materiales necesarios en digital y el volver a presencial hacía que tuvieran que organizar de nuevo todo su material.

Por otra parte, algunos docentes inclusive sintieron frustración por no poder tener el equipo adecuado para impartir su clase, o bien algunos tenían el equipo, pero no tenían una buena conexión a internet y eso hacía que perdieran tiempo, o inclusive también algunos no tenían el espacio adecuado para dar su clase y tenían que desplazarse hasta la institución.

En otro aspecto algunos profesores sólo dan la alternativa de comprometerse con el estudiante para la clase virtual o presencial, pues sólo mencionan empatía y resiliencia, ya que mencionan que los estudiantes deben hacerse responsables de su aprendizaje. Así mismo mencionan que no desean agregar más actividades en la forma virtual y que la educación es un compromiso de ambas partes, tanto del estudiante como del docente.

Para este trabajo, se debe destacar la importancia de los docentes que se sintieron frustrados o bien inseguros al regresar de forma presencial, no debe descartarse la idea de ir con un psicólogo, ya que lo vivido durante la pandemia no es cualquier cosa y amerita una atención, pues, así como le afectó a los estudiantes pudo afectar también a algunos docentes y no solo en lo académico sino también en lo personal, ya que como lo

---

mencionan las estadísticas del INEGI, hubo muchos divorcios en el tiempo de pandemia y pueden estar atravesando por esa situación.

## Referencias

Casel 2017. What is SEL? Recuperado el 17 de noviembre de 2020, de: <http://www.casel.org/what-is-sel/>

Cyrulnik, B. [Canal Aprendamos Juntos]. (2018, 10 de Diciembre). Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_lugzPwpsyY&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY&t=21s)

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. 2011. The impact of enhancing student's social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), pp. 405-432.

INEGI 2021. Estadísticas de divorcios 2021. Documento recuperado el 1 de septiembre de 2023 de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EstDiv/Divorcios2021.pdf>

Slaikue, Karl A. (1996). *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. México, D.F., Manual Moderno.

Suárez Cuba, M. Á. 2010. La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16(2), 58-62.

Subsecretaría de Educación Media Superior (2019) Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas. <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientacio%C3%ADn%20pedago%C3%ADgica.pdf>

Subsecretaría de Educación Media Superior (2022) Documento de trabajo en construcción para su discusión en las mesas nacionales. Dialoguemos sobre los planteamientos y perspectivas del MCCEMS. <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13415/1/images/MCCEMS%202022%20-%20MESAS%20NACIONALES%201.pdf>

---