

Cambios en la salud mental de maestros de niveles educativos básico, medio y superior con el paso la modalidad presencial a la modalidad en línea

Changes in mental health of teachers of basic, middle and higher education due to the shift from in-person classes to on-line classes

Alejandra Arce-Ledesma^a, Gabriela Pérez-Cruz^b, Gelacio Guzmán-Díaz^c, Jesús Cisneros Herrera^d

Abstract:

In 2020, schools were closed as part of a series of measures taken by governments, such as the Mexican government, in order to face the pandemic of COVID-19. In this situation, distance education was implemented using the communication technologies. This forced change has brought several challenges for students and teacher, who had to adapt to conditions where internet connection fails, available computers are no optimal, academic and work activities are mixed with house duties, the lockdown and the unfamiliarity with technological devices. In this research, 10 teachers from basic, middle and higher education were interviewed about the changes in their work situation due do pandemics and how these changes have affected them. As a result, it was found that teachers consider that distance classes offer some advantages, such as saving the time it takes to go to school. In turn, the lack of commitment on the side of students is a disadvantage, as well as the poor-quality internet services. The affective relationships have also decreased due too physical distance. In regards to mental health, no affectations due to the distance classes were found.

Keywords:

Distant classes, face-to-face classes, mental health, teachers

Resumen:

En 2020 las escuelas se cerraron como parte de las medidas que adoptaron los gobiernos, el de México entre ellos, para hacer frente a la pandemia de COVID-19. En esta situación, se implementó la educación a distancia recurriendo a las tecnologías de la comunicación. Este cambio obligado ha planteado diversos retos para alumnos y maestros, quienes han debido adaptarse a condiciones en que la conexión a internet falla, los equipos de cómputo con que cuentan no son los óptimos, combinar las actividades académicas o laborales con las domésticas, el encierro y el desconocimiento del uso de los dispositivos tecnológicos. Para esta investigación, se entrevistó a 10 docentes de los niveles de educación básica, media, media superior y superior acerca de los cambios en su situación laboral a raíz de la pandemia y cómo le han afectado. En los resultados, se encontró que los docentes consideran que las clases en línea han tenido ventajas, como el ahorro del tiempo que requieren los traslados. En cambio, la falta de compromiso por parte de los alumnos es una desventaja, así como los problemas en los servicios de internet. El contacto afectivo con los alumnos también se ha reducido debido a la distancia física. En términos de salud mental, no se encontraron afectaciones en los docentes debidas a esta modalidad de enseñanza

Palabras Clave:

Clases en línea, clases presenciales, maestros, salud mental

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-4088-5240>, Email: ar376727@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-4636-4876>, Email: pe377135@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-4869-8658>, Email: gelacio_guzman@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-1370-8086>, Email: jesus_cisneros@uaeh.edu.mx

Introducción

El concepto de salud mental es definido como “Un componente integral y esencial de la salud” (OMS 2018), a su vez, está el concepto de salud “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS 2018).

Los coronavirus son una gran familia de virus causantes de enfermedades que van desde un resfriado a un caso más grave; la epidemia conocida como COVID-19, fue declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de nivel internacional el día 30 de enero del año 2020, siendo el director general de la OMS el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, quien el día 11 de marzo del 2020, anunciara la nueva enfermedad por el coronavirus 2019, “Pandemia no es una palabra para usar a la ligera o descuidadamente. Es una palabra que, si se usa incorrectamente, puede causar un miedo irrazonable o una aceptación injustificada de que la lucha ha terminado, lo que lleva a un sufrimiento y muerte innecesarios” (Tedros Adhanom, 2020), puede caracterizarse como una pandemia, entendiendo que la pandemia se ha extendido por varios países, continentes o el mundo, y afecta a un gran número de personas.

El primer caso de COVID-19 en México se detectó el 27 de febrero de 2020, se trataba de un empresario de 35 años, que fue a la INER, después de viajar a una convención en Bérgamo, Italia, con una estadía del 14 al 22 de febrero, fue el residente de servicio de neurología de adultos Yetlanezi Citlalli Hernández quien llevo el trabajo de confirmación para el COVID-19; para el 30 de abril, después del primer diagnóstico, el número de pacientes aumento alcanzado un total de 19.224 casos confirmados y el 1.859 (9.67%) fallecidos. Aunque las medidas de seguridad varían según los países y gobiernos, las restricciones de modalidad entre las personas son las mismas, aunque la administración dirigida por Andrés Manuel López Obrador no decreto un confinamiento forzoso la gente o lleva a cabo, a partir del 23 de marzo de 2020 y a pesar de las precauciones contempladas el número de casos de COVID-19, ha ido en crecimiento.

“El 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (ONU) declara la pandemia mundial; el 16 de marzo la Secretaría de Educación Pública (SEP) anunció la suspensión de clases presenciales; el 19 de marzo de confirma la primera muerte por COVID a nivel nacional; el 23 marzo en México se declaró la Jornada Oficial de Sana Distancia (del 23 de marzo al 19 de abril) y el 24 de marzo la Secretaría de Salud declara la fase 2 al confirmarse la transmisión comunitaria” (Muñiz y Corduneanu, 2020).

Los anuncios oficiales sobre las medidas de precaución fueron anunciados por el subsecretario de prevención y

promoción de la salud Hugo López –Gatell siendo en un inicio:

- Prolongar la jornada de sana distancia hasta el 30 de mayo como mínimo
- Dejar en sus domicilios después de esa fecha a grupos vulnerables
- Regionalizar el grado de las medidas de mitigación
- Dividir y fijar geográficamente la movilidad en territorio nacional
- Programa de no circula para los autos en algunos estados y ciudades.

“Un caso sospechoso se define como un caso que cumple dos de los criterios siguientes: fiebre, evidencia radiográfica de neumonía, bajo o normal recuento de glóbulos blancos o recuento bajo de linfocitos en la clínica. Un caso asintomático se define como un caso confirmado con temperatura corporal normal o molestias menores” (Suárez, Suarez Quezada, Oros Ruiz y Ronquillo De Jesús, 2020).

La mayoría de los casos de COVID-19 se ubicaron en la Ciudad de México. La edad promedio de los pacientes fue de 46 años, el mayor número de infectados ocurre en el rango de edad entre 30 y 59 años (65,85%), y hubo una mayor incidencia en hombres (58,18%) que en mujeres (41,82%). Los pacientes fallecidos tenían una o múltiples comorbilidades, principalmente hipertensión (45,53%), diabetes (39,39%) y obesidad (30,4%).

Educación a distancia

En la actualidad el avance de la tecnología de información y comunicación ha generado nuevas modalidades educativas rompiendo el concepto tradicional del proceso enseñanza-aprendizaje eliminando principalmente las barreras del tiempo y del espacio que obstaculizaban el acceso a la educación de muchas personas.

La modalidad presencial es donde la figura del profesor inmediato es la base de la educación “El profesor inmediato es conceptualizado como los comportamientos no verbales que reducen la distancia física y psicológica entre los maestros y los estudiantes” (Andersen, 1979), este término se amplió y agrego a la definición en los comportamientos del profesor, e incluyó los comportamientos orales, “Las consecuencias de este tipo de conductas contribuyen significativamente al aprendizaje de los estudiantes afectados” (Gorham, 1998) Se volvió a ampliar este término y/o definición, agregando al aprendizaje cognitivo y conductual, el aprendizaje cognitivo como “La cantidad que han aprendido los estudiantes en un curso” y lo conductual como “La probabilidad de que los estudiantes pudieran realmente usar conductas, prácticas, o teorías estudiadas en el curso” (Sanders y Wiseman, 1990), siendo una

correlación positiva importante entre los comportamientos verbales y no verbales del profesor y el alumno afectado.

Las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's) no sólo representan un instrumento o un nuevo medio de información y comunicación. Es importante tomar en consideración que generan un nuevo espacio social y por ende un nuevo espacio educativo conocido como Educación Virtual (Echeverría, 2002).

La educación en línea es donde especialistas, docentes y estudiantes participan a través de las redes de computación haciendo uso de las facilidades que proporciona el internet en conjunto de las tecnologías de información y comunicación para lograr un ambiente educativo interactivo a cualquier hora y en cualquier lugar. Este tipo de modalidad incluye los Cursos Masivos Abiertos en Línea, que incluye la conectividad de las redes sociales, el acceso de un reconocido experto y la conexión de recursos de libre acceso.

La modalidad a distancia utiliza diversos medios de comunicación como el correo electrónico, la televisión, el teléfono, el internet, videoconferencias y teleconferencias interactivas para transmitir información y conocimientos teniendo materiales de estudio descargables.

La modalidad virtual, es un proceso donde los contenidos del curso son tanto analizados como discutidos por docentes y alumnos de manera sincrónica, que involucra video conferencias y chats interactivos y asincrónicos que se caracteriza por una relación diagonal.

La modalidad no presencial se denomina por la enseñanza por correo y la enseñanza a distancia y abierta con el fin de alcanzar al público fuera del área y con influencia en las instituciones educativas.

La educación no solo es aquella que se imparte en las aulas, sino que son un conjunto de procesos y acciones que transmiten visiones del mundo y se lleva a cabo en múltiples espacios.

Herman (2004), afirma que identificando e implementando los factores motivacionales debe ser fácil parecer cercana la visión de una clase virtual facilitada por un asistente e incluso por un estudiante.

La nueva normalidad en México inicia el primero de junio de 2020, sin embargo en el ámbito educativo, el gobierno toma decisiones adecuadas, sin embargo la ciudadanía no, la educación que ha recibido un mexicano promedio se convierte en uno de los factores que orientan sus decisiones más inmediatas, la educación no se reduce a lo que se transmite o se constituye en la escuela, sino que implica aquellos factores y espacios en contenidos pedagógicos así como factores de espacio y tiempo convirtiéndose en contenido educativo y espacios pedagógicos.

El papel del docente ha sido durante el devenir de la historia el eje central sobre el que ha descansado el desarrollo del proceso instruccional. Un factor de análisis es la adaptación del profesor a los cambios en la tecnología de la información y una de las explicaciones más calificadas para superar este cambio, en la capacitación y apoyo en el uso de las tecnologías, lo constituye la motivación en los profesores.

El equipo docente es la primera línea para el trabajo y contacto con jóvenes y a su vez, también sufren afecciones en la salud mental; los profesores se ven sobre demandados por la experiencia en la crisis y la necesidad de adaptar su forma de trabajar para desarrollar su labor "el aula". Esto tiene importantes consecuencias para el bienestar tanto positivas como negativas y con esto, aspectos de la docencia que más valoran los maestros, el contacto con los estudiantes. Para lograr obtener esto es necesario mantener el contacto hacer tanto satisfactorio como beneficioso.

En este apartado se repasan algunos de los problemas psíquicos frecuentes en los profesores, como el síndrome de estrés, la enfermedad depresiva, las reacciones de ansiedad y los fenómenos fóbicos, los trastornos psicósomáticos y la sintomatología paranoica o paranoide. Finalmente, se proporcionan orientaciones para proteger la salud mental del profesorado.

Tetenbaum (1998), señala que el incremento de la era de la información causa cambios en la educación y en los empleos.

"El 14 de marzo de 2020, la Secretaria de Educación Pública (SEP) adelantó el período de vacaciones de Semana Santa, extendiéndolo a un mes, del 23 de marzo al 20 de abril en todas las instituciones educativas de todo el país" (SEP, 2020).

La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

Aunque las medidas han variado según los países y los gobiernos, las restricciones de movilidad entre las personas no son las mismas que a principios de año. El aislamiento preventivo, no saludar de mano, beso o abrazo; la suspensión de eventos masivos (espacios públicos abiertos y cerrados como cines, teatros, playas, plazas o parques); el aplazamiento de las clases en colegios públicos y privados, y la cancelación de actividades no esenciales.

Christian Berger señala: "Los profesores se han visto sobre demandados, tanto por su propia experiencia en esta crisis, como por la necesidad de adaptar su forma de trabajar y no contar con el contexto en el cual por definición pueden desarrollar su labor: el aula. El teletrabajo tiene importantes consecuencias para el bienestar de las personas, tanto positivas como negativas.

“Los empleados eran tratados simplemente como elementos de estabilidad económica” (Reis & Peña, 2001). La función del docente impone una vida sacrificada y amenazada por riesgos en la salud mental. El acumular factores psicosociales negativos convierte a la docencia en una categoría socio profesional de riesgo; los 3 pilares básicos en el modo de vivir la ocupación laboral son:

- La estimación socio comunitaria/ reconocimiento de los demás
- Retribución económica
- Satisfacción personal

Los docentes se ven afectados por los dos primeros teniendo signos negativos en la ocupación del docente. Hay maestros sumidos en la depresión, ya no aguantan el encierro, estar todo el día frente a la computadora, trabajar en exceso, y están desesperados. La desvalorización del docente conlleva en la sociedad contemporánea y críticas realizadas por alumnos y padres. Los conflictos presentes en el entorno familiar, que son presentes como una crisis referida al tiempo y la interacción entre los individuos de sus generaciones, esta crisis familiar, es transmitida a los centros escolares de múltiples maneras, una de las más comunes es la función educacional familiar a las aulas considerándola una obligación académica.

La actitud irracional de los alumnos detona el distrés o estrés masivo en la salud mental del docente; los niveles de estrés del docente y sus alumnos establecen un circuito de interacción recíproca (feed-back), donde el profesor puede sentirse perturbado a causa del rendimiento escolar y la adaptación psicosocial del alumno. El rol del docente, solo puede llevarlo a cabo con dignidad personas que poseen una autoestima equilibrada y suficiente.

Francisco Alonso Fernández (2014) nos menciona que la autoestima es un índice que condensa la actitud hacia uno mismo o resume el auto concepto en forma de una evaluación o valoración personal. Tal índice oscila en una escala entre los límites de la aprobación y la desaprobación, la opinión favorable y la desfavorable.

Existe en algunas mexicanas y mexicanos la negación de los problemas sociales, culturales y económicos. Hoy tenemos como docente la necesidad de pensar en otros términos la prevención y al mismo tiempo sacarla del baúl del olvido y ponerla por delante en los problemas de salud que tenemos en México. Pero no sólo con el Coronavirus, sino también en los demás problemas que podemos evitar si pensamos en volvernos a educar todas y todos, para que las generaciones futuras no sigan teniendo los mismos problemas que hoy en día tenemos.

La educación que necesitamos construir actualmente frente a esta gran pandemia debe estar basada en una cultura de la prevención, lo cual va a ser difícil en México, ya que la prevención se ha visto como algo menor o no importante, o como un gasto innecesario.

Método

Esta investigación es de tipo cualitativa, para ella, los participantes se eligieron y contactaron a través de gente cercana, que estuviera involucrada en el ámbito educacional, sacando dos docentes por nivel educativo, desde el kínder hasta la universidad obteniendo 10 participantes, y contactándonos así con los docentes que tuvieran la experiencia en el ámbito presencial y hayan atravesado al cambio en una modalidad virtual, contemplando edades entre los 30 años en adelante, de escuelas públicas; se verifico que cada uno de los participantes contaran con la edad y estar laborando en escuelas públicas, considerando solo estos datos recolectados a la hora de buscar los posibles candidatos, después de esto, se procedió a la aplicación de las encuestas de forma individual, para después poder organizarlas. Se ha implementado la técnica de recolección de datos de forma interpretativa a partir de una entrevista semiestructurada, que se llevó a cabo con preguntas elaboradas, sin embargo, que podía dar paso que, a partir de las respuestas proporcionadas, realizar otras que se consideren pertinentes para indagar y proporcionar a la investigación.

Resultados

Se tomaron los vínculos más importantes de cada entrevista realizada, además de los estados de ánimo que cada profesor está teniendo mediante las clases en línea y todas la ventajas y desventajas que ha tenido, también la falta de recursos de sus alumnos, día a día cada profesor se prepara y aprende de acuerdo a las dinámicas que está teniendo, hablando de las categorías encontradas en el análisis de cada profesor, se implementan las estrategias en la enseñanza y la comunicación además de una organización favorable, es importante mencionar que no todos tienen la disciplina para conectarse, el estrés y todos sus derivados es lo que marca a cada profesora con la presión que se genera académicamente y personalmente, ya que no todos se relacionan entre ellos y no existe la comunicación al dar las clases y se pierde la participación, el grado de presión es mayor.

Para este trabajo, abarcamos/ tomamos las categorías de “cambio su vida, día cotidiano, ventajas, desventajas o dificultades, motivación, vínculos, demanda de tiempo y esfuerzo, nivel emocional, estado de ánimo, problemas emocionales y problemas conductuales; donde podemos observar, que el cambio de vida percibido por los docentes de los distintos niveles, ha involucrado un cambio radical, con complicaciones, alteraciones en la dinámica que involucran el empleo de tiempo, buscar herramientas, una adaptación, involucrando en aspectos a la economía.

Por parte de los días cotidianos, los docentes, deben preparar su equipo, mandar actividades, revisar, estar

mucho tiempo frente a un equipo de cómputo, en algunos aspectos, manejar situaciones familiares y de su dinámica, que son necesarias o básicas, pero manifestando que se emplea más tiempo que las jornadas laborales marcadas o establecida.

Hablando de las encontradas, los docentes argumentan, una revalorización, un compromiso, no sentir la presión del horario, las actividades que se realizan, el trabajo y apoyo de los padres de familia, la economía e implemento de material reciclable, las variedades de estrategias de enseñanza y evaluación, la convivencia familiar, aprender de las plataformas y una organización favorable.

Tenemos desventajas o dificultades encontradas, como la falta de compromiso, responsabilidad, apoyo, no tienen las mismas oportunidades, psicológicas y de convivencia, mala recepción, bajo nivel académico, pérdida de estrés y cumplimiento, mucho tiempo empleado, la autodisciplina, el desinterés al argumentar que no hay recursos cuando cuentan con ellos, falta de equipos, el aumento de estrés, la frustración, la ansiedad, la depresión, la interacción social y educativa.

Encontramos motivaciones y vínculos como realizar actividades que sean participativas y retadoras, que se relacionen entre ellos, la convivencia, realizarlas de forma positiva (feliz) para transmitir eso al grupo, existen vínculos cercanos donde hay confianza, tener la satisfacción de que los alumnos los recuerden, tener comunicación, al limitar el vínculo con el grupo, representa un reto, el gusto por dar clases, participación amena.

Demanda en tiempo y esfuerzo no ha sido un cambio radical, la demanda es parecida, el tiempo de planeación se prolonga, las planeaciones deben ser sencillas y entendibles, se exige mucho, se debe atender necesidades, se debe ser creativo, es menos personalizado, se hace lo mismo, son estrategias diferentes, el implemento del tiempo cambia (universidad) es mayor.

En las clases presenciales se cuenta con más material y recursos pedagogos, aparte del impacto que tiene en los estudiantes.

A nivel emocional, existe poca convivencia y falta de confianza, se dificulta la expresión de sus emociones, menor comunicación, hay desmotivación, hay ansiedad, existe estrés, menor contacto, frustraciones, confianza.

En el estado de ánimo, encontramos que es cambiante, existen situaciones que generan estrés (saturación de trabajo), ansiedad, enojo, tristeza, es un proceso de adaptación que va mejorando, es cambiante, se debe estar de buenas y positivo para los estudiantes, es difícil darles el apoyo igual con alguna actitud como abrazos para motivarlos y dar ánimos.

En los problemas emocionales, tristeza y enojo por situaciones relacionadas con sus hogares y recursos, (ganas de desistir), momentos estresantes, tristeza, se

procura tener buen ánimo para los estudiantes, la existencia de saturación de trabajo (universidad)

Por último, en los problemas conductuales encontramos que la mayoría expresa no tener, y solo algunos de los docentes argumentan tenerlos por situaciones derivadas de los puntos anteriores, como el estrés, la falta de compromiso, la empatía de trabajos y participaciones, la falta de comunicación, entre otras expuestas, si la existencia de alguno adicional.

Conclusiones

En este trabajo, a partir de las entrevistas realizadas a los docentes, que en la categoría de problemas conductuales, los docentes manifiestan situaciones primordiales, buscar las herramientas adecuadas para poder ejercer su trabajo a través de las redes sociales, aclarando, que es un reto dado que la comunicación no suele ser igual, a los alumnos, se les encuentra menos motivados para tomar y participar de forma activa en sus clases, cosa que tratan de conllevar a través de planeaciones creativas para sus clases, un factor detonante al estrés en los docentes, es la comunicación que ellos llevan con sus alumnos y se ha visto modificada a través del cambio presencial a la modalidad virtual.

Los docentes de los diversos grados de enseñanza, desde lo básico, hasta grados de licenciatura, mencionan que ha sido una adaptación que involucra un cambio de rutina, el tiempo, y lo económico, son conscientes que algunos de sus alumnos no tienen los recursos para realizar y estar de una forma continua como solía ser de forma presencial, y en otros casos, existen los recursos sin embargo argumentan no tenerlo, e incluso, el apoyo de los padres para argumentar y solapar a sus hijos, en este tipo de actos, que de una u otra forma, repercuten en ellos.

Otro factor importante y recalado durante las entrevistas aplicadas, los docentes, manifiestan que una motivación es justamente su trabajo, su cercanía con los alumnos, y que ellos lo reconozcan; los docentes se sienten afectados en algunas situaciones por el afecto que tienen a los alumnos, y las situaciones que cada uno de ellos enfrenta en su entorno familiar, antes se podía estar cerca y tener muestras de afecto, algo más que hablar y compartir solidaridad con ellos, cosa que hoy, ha sido imposible por la cuarentena derivada del COVID-19.

Los docentes han tenido que adaptar su rutina diaria que implicaba la enseñanza presencial, a involucrarse en los avances tecnológicos y los desarrollos que ayudan a su labor, sin duda, involucra al ámbito familiar, lo económico, los materiales con los que contaban, los vínculos que formaban en sus entornos, e involucro emociones como son el estrés, el coraje, la tristeza, en enojo, pero sin embargo, también existieron la alegría, que derivaba de

sus mismos alumnos, con sus acciones o con algún comentario los docentes.

Para ellos no han existido problemas conductuales o emocionales durante este cambio de enseñanza, que no fueran aquellas que ya tenían en las clases presenciales, sus ventajas, son ligadas a las relaciones familiares, el poder estar más tiempo con ellos, un respiro en lo económico, y el aprender de esta tecnología, se ha presentado un reto de adaptación, que implica el acercamiento, la comunicación, la participación activa y el aprendizaje de sus alumnos, buscando herramientas creativas para desarrollar, y desventajas que están ligadas al acercamiento afectivo que tienen con sus alumnos y los recursos que tiene para tomar sus clases en esta modalidad.

Referencias

- Álvarez, K. (2021, 22 de marzo). Angustiante la salud mental de estudiantes. El heraldo de México. <https://heraldodemexico.com.mx/opinion/2021/3/22/angustiante-la-salud-mental-de-estudiantes-273319.html>
- Buenaventura, J. (2020). La educación del mexicano ante la pandemia del Coronavirus. 2021, de Educación Futura periodismo de interés público. <https://www.educacionfutura.org/la-educacion-del-mexicano-ante-la-pandemia-del-coronavirus/>
- Durán-Rodríguez, R.A. (2015). La educación virtual universitaria como medio para mejorar las competencias genéricas y los aprendizajes a través de buenas prácticas docentes [Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Cataluña]. Departamento de proyectos de ingeniería. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/397710/TRADR1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Elizalde, P. (2021). El cuidado de la salud mental de profesores y alumnos. Grupo Educar. Consultado el 03 de mayo de 2021. <https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-241/el-cuidado-de-la-salud-mental-de-profesores-y-alumnos/>
- Fernández, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. Revista iberoamericana de educación, 66, 19-29. 11/05/21. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a01.pdf> Base de datos.
- Goal (2021, 03 de mayo). En México, ¿Cuántos días llevamos de cuarentena? Consultado el 04 de mayo de 2021. <https://www.goal.com/es-mx/noticias/en-mexico-cuantos-dias-llevamos-cuarentena/tzq5yr69nwf81lysjvpcbao>
- Goal (2021, 03 de mayo). En México, ¿Qué significa el color rojo del semáforo? Medidas nuevas y cambios. Goal. Consultado el 04 de mayo de 2021. <https://www.goal.com/es-mx/noticias/que-es-fase-3-coronavirus-mexico-medidas-nuevas-cambios/1wedhz4kmhr3r1pwffa56w8c00>
- Jardines, F. (2010). La educación a distancia: Una comparación con la educación presencial, en relación con la función del profesor, del estudiante y de los medios (Distance education: A comparison with traditional education in relation to the professor's role, the students, and its means). 2021, de UANL <http://eprints.uanl.mx/12535/1/A9.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). 2021, de OPS. <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19#:~:text=El%20Director%20General%20de%20la,puede%20caracterizarse%20como%20una%20pandemia.>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. 11/05/2021, de OPS <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Pluma invitada (2020). La educación del mexicano ante la pandemia del Coronavirus. Educación futura. <https://www.educacionfutura.org/la-educacion-del-mexicano-ante-la-pandemia-del-coronavirus/#sdfootnote1sym>
- Suárez, V., Suarez Quezada, M., Oros Ruiz, S., & Ronquillo De Jesús, E. (2020). Epidemiology of COVID-19 in México: from the 27th of February to the 30th of April 2020. Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. Revista clínica española, 220(8), 463–471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Valdez, B. (2021). INER recuerda el primer caso de covid-19 en México; "tenía miedo, al igual que nosotros". 2021, de Milenio. <https://www.milenio.com/politica/medicos-iner-recuerdan-caso-covid-19-mexico>