

## ORIGINAL BREVE

Recibido: 29 de octubre de 2020  
Aceptado: 19 de noviembre de 2020  
Publicado: 15 de febrero de 2021

## ESTADO EMOCIONAL DEL PROFESORADO DE COLEGIOS Y UNIVERSIDADES EN EL NORTE DE ESPAÑA ANTE LA COVID-19<sup>(\*)</sup>

Naiara Ozamiz-Etxebarria (1), María Dosil Santamaría (2), Nahia Idoiaga Mondragon (1) y Naiara Berasategi Santxo (3)

(1) Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad del País Vasco, UPV/EHU. Leioa, España.

(2) Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad Del País Vasco, UPV/EHU. Leioa, España.

(3) Departamento de Didáctica y Organización Escolar. Universidad del País Vasco, UPV/EHU. Leioa, España.

Las autoras declaran que no existe ningún conflicto de interés.

(\*) Financiación: Esta investigación fue financiada por el Grupo de Investigación KideOn del Gobierno Vasco, Ref.: IT1342-19 (categoría A).

### RESUMEN

**Fundamentos:** Desde que en marzo de 2020 comenzaron las clases no presenciales a causa de la pandemia de la COVID-19, el profesorado está acumulando estrés. Desde entonces, el profesorado se ha tenido que enfrentar a la adaptación a las nuevas clases telemáticas, y en septiembre del 2020 han tenido que volver a las clases presenciales tomando diferentes medidas de higiene para prevenir contagios. Los cambios de modalidad de docencia y la falta de directrices ante los nuevos retos docentes han creado mucha incertidumbre en este sector. El objetivo del presente estudio fue medir los niveles de estrés, ansiedad y depresión del profesorado ante la reapertura de los colegios y universidades tras 6 meses de no presencialidad.

**Métodos:** Han participado un total de 1.633 profesores y profesoras del Departamento de Educación de la Comunidad Autónoma Vasca (CAV), todos ellos profesionales que trabajan en diferentes centros educativos, desde educación infantil hasta estudios universitarios. Se ha aplicado el cuestionario, DASS-21 para medir la sintomatología que presenta el profesorado ante la reapertura de los centros.

**Resultados:** Los resultados muestran que el 32,2% de los participantes tuvieron síntomas de depresión, el 49,4% síntomas de ansiedad y, el 50,6% síntomas de estrés.

**Conclusiones:** Los resultados muestran que el profesorado tiene síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Por lo tanto, es importante atender la salud mental de los profesores para cuidar así la salud mental del alumnado y la calidad de la docencia.

**Palabras clave:** Estrés, Ansiedad, Depresión, Profesorado, COVID-19.

### ABSTRACT

#### Emotional state of school and university teachers in northern Spain in the face of COVID-19

**Background:** Since the start of non face-to-face learning classes in March 2020 due to the COVID-19 pandemic, teachers have been accumulating stress. Since then, the teaching staff have had to adapt to the new telematic classes, and in September 2020 they have had to return to face-to-face classes, taking different hygiene measures to prevent contagion. The changes in teaching methods and the lack of guidelines for the new teaching challenges have created a lot of uncertainty in this sector. The aim of the present study was to measure the levels of stress, anxiety and depression of teaching staff in the face of the reopening of schools and universities after 6 months of absence from face-to-face classes.

**Methods:** A total of 1,633 teachers from the Department of Education of the Basque Autonomous Community (BAC) took part, all of them professionals working in different educational centres, from early childhood education to university studies. The questionnaire, DASS-21, was applied to measure the symptomatology presented by the teaching staff in relation to the reopening of the centres.

**Results:** The results show that 32.2% of the participants had symptoms of depression, 49.4% had symptoms of anxiety and 50.6% had symptoms of stress.

**Conclusions:** The results show that teachers have symptoms of stress, anxiety and depression. Therefore, it is important to take care of the mental health of teachers in order to take care of the mental health of students and the quality of teaching.

**Key words:** Stress, Anxiety, Depression, Teachers, COVID-19.

## INTRODUCCIÓN

La rápida expansión de la COVID-19 ha traído consecuencias sanitarias, sociales, psicológicas, económicas y educativas en todo el mundo. España ha sido y sigue siendo uno de los países europeos más afectados por esta pandemia. Al comienzo de la pandemia, el cierre de escuelas fue uno de los recursos más recurrentes en todo el mundo para ayudar a mantener la distancia social y disminuir las infecciones<sup>(1,2,3)</sup>.

En la comunidad autónoma vasca, la primera medida restrictiva debido a la pandemia COVID-19 fue el cierre de todos los centros educativos. El 12 de marzo de 2020 el Gobierno Vasco cerró todas las escuelas y universidades<sup>(4)</sup>. En consecuencia, todas las actividades de enseñanza (desde la educación preescolar hasta la universitaria) se transformaron a una modalidad en línea.

Dos días después, el 14 de marzo, el Gobierno Español declaró el estado de emergencia, siendo esta restricción extendida a todo el país<sup>(5)</sup>. Por lo tanto, la enseñanza escolar y universitaria se tuvo que adaptar de la noche a la mañana a una modalidad virtual y permaneció así hasta que terminó el año escolar 2019-2020<sup>(6,7,8)</sup>.

Ya hay estudios que apuntan a que la pandemia de la COVID-19 ha afectado a la salud mental del profesorado, ya que estos han acumulado un alto nivel de estrés desde el comienzo de la misma entre otras razones por tener que adaptarse en tiempo récord a la nueva situación<sup>(7)</sup>. Estudios realizados antes de la pandemia ya apuntaban que trabajar desde el hogar utilizando las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) puede crear sentimientos de tensión, ansiedad, agotamiento y disminución de la satisfacción en el trabajo<sup>(9)</sup>. Por lo tanto, la sobresaturación que ha sufrido el profesorado con las TIC en estos meses de

pandemia puede ser una de las causas de esta sintomatología. Si a esto le sumamos el efecto psico-emocional adverso que acarrea el propio confinamiento<sup>(10)</sup>, los niveles de sufrimiento psicológico que ha podido padecer el profesorado han podido ser muy altos. De hecho, la UNESCO<sup>(11)</sup> ya ha identificado la confusión y el estrés entre los maestros y maestras como una de las consecuencias adversas del cierre de escuelas debido a la brusquedad de los cierres, la incertidumbre sobre su duración y la escasa familiaridad con la educación a distancia. Esta situación de estrés puede tener consecuencias en la salud del profesorado, y como resultado, conllevar bajas por enfermedad, absentismo y un bajo rendimiento laboral<sup>(12)</sup>.

En septiembre del 2020 el profesorado ha tenido que enfrentar un nuevo contexto de incertidumbre. De hecho, durante todo el periodo vacacional ni el profesorado ni las escuelas han tenido directrices claras sobre cómo iba a ser la vuelta a las aulas. Finalmente, el 28 de agosto, apenas una semana antes del comienzo de las clases, la Comisión de Seguimiento de Protección Civil del Gobierno Vasco informó sobre las medidas a tomar en el nuevo curso 2020-2021<sup>(4)</sup>. Sin embargo, cómo llevar a cabo estas medidas con los recursos disponibles en las escuelas se convirtió en un gran desafío y preocupación una semana antes del comienzo del curso escolar el 7 de septiembre<sup>(13)</sup>.

Es importante cuidar la salud mental del profesorado, ya que esta predice el bienestar emocional y el compromiso del alumnado<sup>(14)</sup>. Por lo tanto, el presente estudio se ha centrado en medir el estado emocional del profesorado ante la vuelta a las aulas para hacer un diagnóstico de la situación emocional que puedan estar viviendo estos profesionales. En concreto, se han medido los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los docentes en el momento de la reapertura de los colegios y las universidades.

Se predice que un gran porcentaje del profesorado estará sufriendo sintomatología psicológica, incluso con niveles superiores a los que este mismo equipo investigó en la población general al principio de la pandemia<sup>(10)</sup>.

## SUJETOS Y MÉTODOS

La muestra fue reclutada por medio de un muestreo no probabilístico de bola de nieve. Una vez creado el cuestionario de Google Forms (<https://www.google.com/forms/about>), se difundió a través de correos electrónicos, enviándolos a todos los colegios y universidades de la comunidad autónoma vasca. El cuestionario se realizó del 14 al 18 de septiembre. Respondieron un total de 1.633 docentes. Todas las personas que participaron de forma voluntaria, recibieron información sobre el procedimiento de la investigación y dieron su consentimiento antes de participar en el estudio. El Comité de Ética de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) dio su aprobación para la realización de la investigación, por lo tanto, se cumplió con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial.

**Medidas e instrumentos.** Primeramente se realizaron unas preguntas *ad hoc* para reunir datos sociodemográficos de los participantes, que adoptó un formato de respuesta cerrada, se preguntó a los participantes sobre datos sociodemográficos (género y edad) y si sufrían alguna enfermedad crónica.

Se administró la Escala de ansiedad de depresión y estrés-21 (DASS-21<sup>(15)</sup>). La escala DASS-21 está compuesta por 21 elementos tipo Likert que representan 3 factores: Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17, y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19, y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14, y 18). Cada subescala del DASS-21 consta de 7 ítems y los valores totales de ansiedad, depresión y estrés se calculan por la suma de los valores de cada uno de

los ítems. Por lo tanto, el valor total alcanzable en cada subescala está dentro del rango de puntuaciones 0-21. En cuanto a la fiabilidad de la escala, el coeficiente alfa de Cronbach fue de  $\alpha=0,76$  para la escala de depresión,  $\alpha=0,82$  para la escala de ansiedad y  $\alpha=0,75$  para la escala de estrés.

## RESULTADOS

En este estudio participaron un total de 1.633 profesores de enseñanza obligatoria y no obligatoria (desde el parvulario hasta los estudios universitarios) de los diferentes centros educativos (públicos y privados) de la comunidad autónoma vasca. El 79,7% eran mujeres ( $n=1.293$ ), y el 20,3% hombres ( $n=330$ ), con una edad media de 42,6 años ( $SD=9,96$ ). La **tabla 1** muestra la estratificación de la muestra en función de la enseñanza impartida.

En lo que a los niveles de depresión se refiere, el 32,2 % de los participantes tuvieron síntomas de depresión y el 67,8% ningún síntoma. Concretamente, el 12,7% tuvo síntomas leves, el 11,9% síntomas moderados, el 4,3% síntomas severos y el 3,2% síntomas extremadamente severos de depresión. La **tabla 2** muestra los niveles de depresión del profesorado según género, edad y si tienen alguna enfermedad crónica. Concretamente se muestran el número de personas que hay en cada nivel de depresión (leve/moderado/severo/ extremadamente severo).

En cuanto a los niveles de ansiedad, el 49,4% de los participantes refirieron síntomas de ansiedad y el 50,6% no. El 12,2% tuvo síntomas leves, el 21,5% síntomas moderados, el 7,6% síntomas severos y el 8,1 % síntomas extremadamente severos de ansiedad. La **tabla 3** muestra los niveles de ansiedad del profesorado según género, edad y si tienen alguna enfermedad crónica. Concretamente se muestran el número de personas que hay en cada nivel de ansiedad (leve/moderado/severo/ extremadamente severo).

**Tabla 1**  
**La muestra en función de la enseñanza impartida.**

	Tipo de profesorado					
	Educación Preescolar	Educación Primaria	Educación Secundaria	Bachiller	Formación Profesional	Estudios Universitarios
<b>n</b>	309	530	491	89	91	123
<b>%</b>	18,9%	32,55%	30,1%	5,5%	5,6%	7,5%

**Tabla 2**  
**Niveles de depresión según género, edad y si tiene una enfermedad crónica.**

Variables		Niveles de depresión [n (%)]			
		Leve	Moderado	Severo	Extremadamente severo
<b>Género, N=1.623</b>	Mujeres [n=1.293, 79,7%]	179 (11%)	140 (8,6%)	52 (3,2%)	46 (2,8%)
	Hombres [n=330, 20,3%]	27 (1,7%)	53 (3,3%)	18 (1,1%)	7 (0,4%)
<b>Edad, N=1.632</b>	23-35 [n=451, 27,6%]	57 (3,5%)	55 (28,2%)	17 (1,0%)	12 (0,7%)
	36-45 [n=578, 34,4%]	74 (4,5%)	69 (4,2%)	26 (1,6%)	16 (1,0%)
	>46 [n=603, 36,9%]	77 (4,7%)	71 (4,4%)	27 (1,7%)	25 (1,5%)
<b>Enfermedad crónica, N=1.633</b>	Si [n=273, 16,7%]	49 (3,0%)	33 (2,0%)	15 (0,9%)	15 (0,9%)
	No [n=1.360, 83,3%]	159 (9,7%)	162 (9,9%)	55 (3,4%)	38 (2,3%)

**Tabla 3**  
**Niveles de ansiedad según género, edad y si tiene una enfermedad crónica.**

Variables		Niveles de ansiedad [n (%)]			
		Leve	Moderado	Severo	Extremadamente severo
<b>Género, N=1.623</b>	Mujeres [n=1.293, 79,7%]	154 (9,5%)	294 (18,1%)	104 (6,4%)	116 (7,1%)
	Hombres [n=330, 20,3%]	45 (2,8%)	51 (3,1%)	20 (1,2%)	16 (1,0%)
<b>Edad, N=1.632</b>	23-35 [n=451, 27,6%]	51 (3,1%)	102 (6,3%)	35 (2,1%)	42 (2,6%)
	36-45 [n=578, 34,4%]	83 (5,1%)	148 (9,1%)	47 (2,9%)	46 (2,8%)
	>46 [n=603, 36,9%]	65 (4,0%)	101 (6,2%)	42 (2,6%)	45 (2,8%)
<b>Enfermedad crónica, N=1.633</b>	Si [n=273, 16,7%]	24 (1,5%)	89 (5,5%)	18 (1,1%)	38 (2,3%)
	No [n=1.360, 83,3%]	176 (10,8%)	262 (16%)	106 (6,5%)	95 (5,8%)

**Tabla 4**  
**Niveles de estrés según género, edad y si tiene una enfermedad crónica.**

Variables		Niveles de estrés [n (%)]			
		Leve	Moderado	Severo	Extremadamente severo
<b>Género,</b> N=1.623	Mujeres [n=1.293, 79,7%]	204 (12,6%)	218 (13,4%)	192 (11,8%)	59 (3,6%)
	Hombres [n=330, 20,3%]	56 (2,3%)	38 (2,3%)	37 (2,3%)	14 (0,9%)
<b>Edad,</b> N=1.632	23-35 [n=451, 27,6%]	86 (5,3%)	66 (4,0%)	53 (3,2%)	18 (1,15)
	36-45 [n=578, 34,4%]	91 (5,6%)	93 (5,7%)	104 (6,4%)	27 (1,7%)
	>46 [n=603, 36,9%]	86 (5,3%)	101 (6,2%)	73 (4,5%)	29 (1,8%)
<b>Enfermedad crónica,</b> N=1.264	Si [n=231, 18,3%]	46 (2,8%)	45 (2,8%)	53 (3,2%)	21 (1,3%)
	No [n=1.033, 81,7%]	217 (13,3%)	215 (13,2%)	177 (10,8%)	53 (3,2%)

Finalmente, los resultados sobre la sintomatología de estrés muestran que, el 50,6% de los participantes tuvo síntomas de estrés mientras que el 49,4% no mostraron síntomas. El 16,1% tuvo síntomas leves, el 15,9% síntomas moderados, el 14,1% síntomas severos y el 4,1% síntomas extremadamente severos de estrés. La **tabla 4** muestra los niveles de estrés del profesorado según género, edad y si tienen alguna enfermedad crónica. Concretamente se muestran el número de personas que hay en cada nivel de estrés (leve/moderado/severo/ extremadamente severo).

## DISCUSIÓN

Los resultados muestran, que, en cuanto a la sintomatología de la depresión, un 32,2% de la muestra tiene síntomas depresivos, aunque la mayoría esté viviendo un cuadro depresivo leve 12,7% y un 11,9% un cuadro depresivo moderado. El porcentaje de profesorado con sintomatología depresiva, es algo más baja que aquella que se encontró en población general al principio de la pandemia (38,3%)<sup>(10)</sup>. Aun así, más de un tercio de la muestra

tiene sintomatología depresiva por lo que se debe considerar que el profesorado no tuvo un buen estado de ánimo al comenzar el curso académico (2020/2021). Según Granados *et al*<sup>(16)</sup>, es común que el profesorado muestre sintomatología depresiva cuando percibe la incontrolabilidad respecto a los sucesos, sobre todo si conllevan cambios laborales. Esto le puede estar ocurriendo claramente en estos momentos a gran parte del profesorado ya que la incertidumbre es una de las principales emociones que está viviendo la sociedad en su conjunto, y el profesorado en particular durante esta pandemia.

En cuanto a las sintomatología ansiosa, la proporción de profesorado que tiene esta sintomatología es mayor que la proporción que tiene depresión, siendo el 49,4% de la muestra la que tiene síntomas de ansiedad. En este caso, la mayoría de los participantes 21,5% tiene síntomas moderados, por lo que se puede decir que la sintomatología ansiosa es la más característica de la población docente. Comparando los resultados del presente estudio con el estudio realizado en el mismo territorio al comienzo de la

pandemia con muestra de población general<sup>(10)</sup>, se puede apreciar que la sintomatología ansiosa es mayor entre esta muestra de profesorado. Como ya se ha mencionado anteriormente, la ansiedad se lleva estudiando entre los docentes desde antes de la pandemia<sup>(17)</sup>. Sin embargo, parece que la situación actual puede estar creando más sentimientos ansiosos entre el profesorado, debido a la incertidumbre, tensión y responsabilidad que están viviendo los docentes<sup>(6,7)</sup>.

Es la sintomatología referida al estrés la que ha mostrado unos porcentajes superiores al resto de las sintomatologías de este estudio, concretamente afectando al 50,6% del profesorado. Los porcentajes entre los niveles de estrés han sido muy diversos, un 16,1% para el estrés leve, un 15,9% para el estrés moderado, un 14,1% para el estrés severo y un 4,5% para el estrés extremadamente severo. Estos resultados indican una sintomatología de estrés superior que la que fue recogida con el mismo instrumento en población normativa al comienzo de la pandemia<sup>(10)</sup>. Estos resultados podrían explicarse por dos factores, uno de ellos podría ser la sobrecarga que han tenido los docentes durante la pandemia y en particular durante el confinamiento. El segundo podría ser la inseguridad laboral que han vivido<sup>(18)</sup>. Estos resultados deberían tenerse en consideración, ya que pueden tener un impacto directo a corto y largo plazo en el profesorado, debido a que el estrés es perjudicial para la salud física y el bienestar emocional<sup>(19)</sup>. Asimismo, se sabe que el estrés influye negativamente en las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, dolores musculares, y depresión, entre otros problemas de salud<sup>(16,19)</sup>. Precisamente, estos son aspectos importantes a tener en cuenta en tiempos de pandemia ya que tener patologías previas puede predecir un peor pronóstico de la COVID-19<sup>(10)</sup>.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que muchos de los participantes tienen síntomas de estrés,

es un síntoma al que hay que prestar especial atención. El estrés normal sirve para adaptarse continuamente a los cambios que ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta para afrontar nuevas situaciones. El problema es cuando este estresor se mantiene en el tiempo. Aunque estos síntomas sean de baja intensidad, si la exposición al agente estresor es mantenida en el tiempo, pueden aparecer diferentes enfermedades, tanto en la esfera física como en la psicológica (alteraciones emocionales, trastornos del estado de ánimo, ansiedad, abuso de sustancias), dando lugar a un cuadro clínico progresivo y mantenido en el tiempo<sup>(20)</sup>.

Según Salanova, Llorens, y García-Renedo<sup>(21)</sup>, los mayores estresores en el profesorado son la sobrecarga de trabajo, el estado psicológico o la falta de apoyo. Estas variables pueden acarrear una gran desmotivación y, en consecuencia, influir en el alumnado y en la calidad de la educación que los docentes imparten. Por lo tanto, es evidente que el bienestar psicológico del profesorado se está viendo afectado durante la pandemia y que hay variables que pueden estar teniendo efectos negativos sobre el profesorado a los que hay que estar atentos.

Estudios ya realizados antes de la pandemia mostraban que los cambios en el trabajo se asocian a la sintomatología depresiva entre los profesores<sup>(22)</sup>. Estos factores junto con otras variables de la pandemia que podrían influir en el estado psicológico, podrían explicar estos niveles de depresión entre los profesores<sup>(23)</sup>.

En cuanto a las limitaciones del estudio, puede haber un cierto sesgo de selección, ya que la participación fue voluntaria y, sólo pudieron participar aquellos que estaban especialmente afectados emocionalmente. Además, el carácter transversal del estudio no permite comparar los resultados anteriores y posteriores a la pandemia. El principal punto fuerte de este trabajo es

que, hasta donde sabemos, se trata del primer intento de evaluar el estado psicológico de los profesores en el momento de volver a la escuela durante una pandemia en el norte de España. Además, se ha utilizado un instrumento validado en español y utilizado internacionalmente en diferentes países para medir la sintomatología psicológica de diferentes poblaciones durante la pandemia.

Por lo tanto, el presente estudio pone de manifiesto que el profesorado del País Vasco está viviendo sintomatología de estrés, ansiedad y depresión y es importante atender a la salud mental ofreciendo apoyo emocional a aquellos que lo necesiten. Algunos estudios han demostrado la eficacia de implementar talleres de yoga o mindfulness en los centros académicos para mejorar el ambiente emocional de los centros, mejorando así la salud del profesorado y alumnado y en consecuencia el rendimiento académico del alumnado<sup>(24)</sup>. La ayuda psicológica puede ayudar a disminuir la sintomatología del profesorado, pero también la estabilidad laboral y el reconocimiento social.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Sheikh A, Sheikh A, Sheikh Z, Dhami S. Reopening schools after the COVID-19 lockdown. *J Glob Health*. 2020;10(1):010376.
2. Van Lancker W, Parolin Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet Public Health*. 2020;5(5): e243-e244.
3. Viner RM, Russell SJ, Croker H, Packer J, Ward J, Stansfield C, Mytton O, Bonell C, Booy R. School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet. Child & adolescent health*. 2020; 4(5):397–404
4. Department of Health of the Basque Government. Transparencia Sobre el Nuevo Coronavirus (COVID-19). 2020. <https://www.euskadi.eus/nuevo-coronavirus-covid-19/>
5. Gobierno de España Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. 2020. [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-3692](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-3692)
6. Al Lily AE, Ismail AF, Abunasser FM, Alhajhoj Alqahtani RH. Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in society*. 2020; 63:101317. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101317>
7. Besser A, Lotem S, Zeigler-Hill V. Psychological Stress & Vocal Symptoms Among University Professors in Israel: Implications of the Shift to Online Synchronous Teaching During the COVID-19 Pandemic [published online ahead of print, 2020 Jun 5]. *J Voice*. 2020;S0892-1997(20)30190-9.
8. Kim LE, Asbury K. 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *The British journal of educational psychology*. 2020; 10.1111/bjep.12381. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
9. Cuervo CT, Orviz MN, Arce GS, Fernández SI. Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión Bibliográfica a partir de la Web of Science [Technostress in Communication and Technology Society: Scoping Literature Review from the Web of Science]. *Arch Prev Riesgos Labor*. 2018;(1):18-25.
10. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saude Publica*. 2020;36(4):e00054020.
11. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Adverse effects of school closures, 2020. 2020 <https://en.unesco.org/covid19/education-response/consequences>

12. Luceño Moreno L, Martín García J, Rubio Valdehita S, Díaz Ramiro EM. Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *eduPsykhé*. 2004; 3: 1: 95-108
13. Lucas B. ¿Qué temen alumnos, padres y docentes de la vuelta al colegio?. *El País*. 2020. <https://elpais.com/educacion/2020-08-28/que-temen-alumnos-padres-y-docentes-de-la-vuelta-al-colegio.html>
14. Extremera N, Fernández-Berrocal P. La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista iberoamericana de educación*. 2004; 33(8): 1-9.
15. Ruiz FJ, García M, Falcón JC, González PO. The hierarchical factor structure of the Spanish version of depression anxiety and stress scale-21. *Int. J. Psychol. Psychol. Ther.* 2017; 17: 97–105.
16. Granados L, Aparisi Sierra D, Inglés CJ, Aparicio Flores P, Fernández-Sogorb A, García-Fernández JM. ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado?. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*. 2019; 7(1): 83-92.
17. Ng KC. Replacing face-to-face tutorials by synchronous online technologies: Challenges and pedagogical implications. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*. 2007; 8(1).
18. Pérez VMO. Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*. 2003; (26): 9-22.
19. Cockerham WC. *Handbook of medical sociology*. Nueva York: Prentice-Hall. 2001
20. Iniesta A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Edición: Sans Growing Brands, Barcelona, España. 2016.
21. Salanova M, Llorens S, García-Renedo M. ¿Por qué se están “quemando” los profesores? *Prevención, trabajo y salud*. 2003;28:16-20.
22. Aznar MPM, Rodríguez MDAG, Aznar MJM. Estrés y malestar en el profesorado. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2006; 6(1), 63-76.
23. Hickie I. As ‘lockdown fatigue’ sets in, the toll on mental health will require an urgent response. *The Conversation*. 2020. <https://theconversation.com/as-lockdown-fatigue-sets-in-the-toll-on-mental-health-will-require-an-urgent-response-143817>
24. Bazzano AN, Anderson CE, Hylton C, Gustat J. Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology research and behavior management*. 2018; 11: 81–89.