

SALUD MENTAL DOCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 TEACHER MENTAL HEALTH IN TIMES OF COVID-19 PANDEMIC

Andrea Cevallos¹, Paola Mena², Estefanía Reyes³

¹Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato- Ecuador. Email: ac.cevallos@uta.edu.ec

²Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ambato-Ecuador. Email: ua.paolamena@uniandes.edu.ec

³Hospital Guzman. Ambato-Ecuador. Email: esteffmeme@gmail.com

RESUMEN

A partir de la pandemia por COVID-19 muchos fueron los cambios que se han venido suscitando a nivel mundial. Uno de los más importantes implicó al sector educativo, pues se han cerrado físicamente los establecimientos escolares, y las clases se han adaptado a ambientes virtuales que garanticen la continuidad del aprendizaje. Sin embargo, este proceso de transición ha generado impacto en la salud mental de toda la comunidad educativa. Los docentes han tenido que encarar nuevos retos no solo académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales con las personales, a la vez que se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación, que demanda mayores horas de trabajo y por ende mayor carga laboral. Los efectos psicológicos generados por la pandemia han sido diversos, algunos son síntomas nuevos, y otros pueden exacerbar patologías mentales previas. Las intervenciones en salud mental son indispensables y las estrategias para aminorar y enfrentar estos efectos tienen que basarse en las realidades locales, las particularidades del individuo y las recomendaciones de la evidencia científica.

Palabras clave: docencia, educación, pandemia, COVID-19, salud mental

ABSTRACT

Since the COVID-19 pandemic there were many changes that have been taking place worldwide. One of the most important involved the educational sector, since schools have been physically closed, and classes have been adapted to virtual environments that guarantee the continuity of learning. However, this transition process has had an impact on the mental health of the entire educational community. Teachers have had to face new challenges, not only academic but also emotional, combining their work activities with their personal ones, while they have been immersed in a continuous training process, which demands longer hours of work and therefore a greater workload. The psychological effects generated by the pandemic have been diverse, some are new symptoms, and others can exacerbate previous mental pathologies. Mental health interventions are essential and strategies to reduce and face these effects must be based on local realities, the particularities of the individual, and the recommendations of scientific evidence.

Keywords: teaching, education, pandemic, COVID-19, mental health

INTRODUCCIÓN

Antes de la pandemia, el sistema educativo mundial ya atravesaba una crisis seria. (Supriyanto et al., 2020). Alrededor de 238 millones de niños y adolescentes en edad escolar estaban fuera de las instituciones educativas, y la calidad educativa era baja, ya que los niños escolarizados aprendían poco. (Rogers & Sabarwal, 2020)

Durante la pandemia por COVID-19, muchos gobiernos a nivel mundial decidieron el cierre físico de instituciones educativas. (Brooks et al., 2020) El cierre simultáneo de escuelas ha representado la crisis más importante de nuestra época en el sistema educativo. (Rogers & Sabarwal, 2020) Esta ha sido una decisión que ha impactado alrededor de 1,4

billones de estudiantes a escala global. Sin embargo, se han realizado esfuerzos para continuar con el aprendizaje a través de la modalidad virtual. (Zhang et al., 2020)

A pesar de que estudios recientes han reportado que el cierre de las escuelas solamente prevendría del 2% al 4% de las muertes, los problemas asociados al confinamiento pueden afectar a toda la comunidad educativa. (Rubin & Wessely, 2020)

Muchas personas han experimentado cambios sustanciales en su vida debido a la crisis sanitaria, que incluyen modificaciones en su estatus laboral, económico y cancelación de eventos personales importantes. (Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz, & Collado, 2020). Otros individuos pueden presentar alteraciones expresadas en síntomas psicológicos, algunos de ellos nuevos, y otros exacerbados en casos preexistentes. (Educación., 2020)

El personal docente no está exento a los efectos que la pandemia puede ocasionar en su salud mental, porque se suman varios factores que los hacen un grupo poblacional susceptible; como el incremento de responsabilidades y exigencia de trabajo, el mayor requerimiento de tiempo para preparar sus clases, el asegurarse de conexiones adecuadas, el realizar seguimiento a sus estudiantes, la necesidad de mayor tiempo para conocer y explorar las distintas plataformas y contar con criterios para la toma de decisiones sobre su uso. (CEPAL-UNESCO, 2020)

Cuerpo

Varios son los retos que tienen los docentes frente a la pandemia COVID-19, la mayoría ha declarado que su accionar está enfocado no solamente en la parte académica, sino también en lo emocional. (Anna Dabrowski, 2020) Los maestros al estar en primera línea con sus estudiantes, probablemente no estén capacitados para responder a las amenazas del bienestar emocional de sus educandos, pues ellos mismos podrían experimentar situaciones de estrés y ansiedad. (Rogers & Sabarwal, 2020)

Además, los planes de retorno progresivo a clases demandarán aún más trabajo docente, pues éstos deberán ser más receptivos a las nuevas necesidades de aprendizaje, e implementar técnicas pedagógicas que permitan cerrar brechas educativas. (Urta, Ruth, & Loor, 2020)

La gran mayoría de los esfuerzos docentes ha sido encaminada en la adquisición de competencias tecnológicas, en adecuar el ambiente familiar a sus actividades laborales y modificar actividades de enseñanza aprendizaje a distancia. (Ramos, García, Olea, Lobos, & Fabiola, 2020) Se han visto forzados a combinar su propio manejo emocional y el uso adecuado de las herramientas con propósitos educativos. (Reynosa et al., 2020)

Una de las debilidades del aprendizaje en línea es la pérdida de contacto físico entre personas, otro reto para los docentes, quienes han tenido que crear estrategias para convertir estas situaciones en oportunidades de crecimiento y desarrollo. (Brooks et al., 2020)

Además, el agotamiento de los maestros puede incrementarse, si el comportamiento de los alumnos se ve afectado tras la pandemia, con problemas de atención y sociabilización. (Rogers & Sabarwal, 2020) También, la calidad educativa se afectará, ya que algunos docentes sufrirán de recortes salariales o demoras en los pagos. (Rubin & Wessely, 2020)

Algunos docentes perciben que su privacidad ha sido vulnerada, al tener que compartir información personal como sus números de contacto a la comunidad educativa. (Brooks et al., 2020) El confinamiento ha significado para muchos, mayores horas de trabajo, pues prácticamente todo el día se encuentran realizando actividades laborales, sin discernimiento claro en los horarios de cuando éstas inician o terminan en el día a día. (Ramos et al., 2020).

Sin embargo y de manera paradójica, la pandemia también ha motivado a algunos maestros a tener un mayor empeño en su labor académica (Reynosa et al., 2020). E incluso algunos perciben que la situación actual, les ha permitido pasar mayor tiempo con sus familias, mayor comodidad, y reducción de gastos de traslado (Ramos et al., 2020).

Investigaciones sobre las reacciones psicológicas consecuencia de la pandemia, han sugerido que algunos factores intervienen en la vulnerabilidad de algunas personas, entre ellas, la tolerancia a la incertidumbre, percepción de uno mismo sobre la susceptibilidad a la enfermedad, y la ansiedad. (Asmundson & Taylor, 2020).

Factores como, el género femenino, personas con síntomas de COVID-19, la desinformación, el aislamiento social, niveles educativos bajos, desempleo o personas que han tenido que paralizar sus trabajos, han reportado mayores efectos psicológicos y parecen asociarse con niveles más altos de ansiedad y depresión. (Rodríguez-Rey et al., 2020).

Investigaciones chinas han determinado que las mujeres jóvenes son un grupo vulnerable para sufrir consecuencias en su salud mental producto de la pandemia, pues muchas mujeres trabajadoras también se encargan del cuidado de sus hogares. (Brooks et al., 2020). Por lo tanto, el cierre de instituciones escolares ha incrementado su labor, lo que puede reducir sustancialmente su desempeño laboral, mantener su trabajo, limitar sus oportunidades de empleo y afectar su estatus financiero. (Anna Dabrowski, 2020) Además, se han registrado que los niveles de violencia doméstica contra la mujer se incrementan durante épocas de crisis y cuarentenas. (Rodríguez-Rey et al., 2020).

Varias literaturas han considerado que las personas con menor edad, pueden ser un grupo vulnerable a las secuelas psicológicas de situaciones críticas; mientras que las personas de mayor edad pueden tener un factor protector, que puede ser explicado por su mayor experiencia en la vida y el haber encarado previamente situaciones de desastre. (Rodríguez-Rey et al., 2020)

Sentimientos como el miedo, la frustración y la ira, y sus efectos pueden durar mucho tiempo. (Duan & Zhu, 2020) Además, estas emociones pueden incrementar problemas como la ansiedad, estrés y depresión. (Rodríguez-Rey et al., 2020)

En el caso particular de los docentes, el entorno social modificante, las variaciones metodológicas y pedagógicas que viene sufriendo la educación y las nuevas dinámicas de enseñanza aprendizaje, hacen que la labor docente sea intensa, desbordando su tiempo y su vida personal. (Upegui & Zuluagua, 2020). La necesidad de someterse a capacitaciones continuas, predispone al abandono de prácticas de actividad de ocio, deporte y otras que disminuyan el estrés. (Muñoz, Correa, & Matajudios, 2020)

Debido a la elevada carga laboral docente, los maestros están expuestos al Síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional, caracterizado por un conjunto de signos y síntomas como respuesta al estrés crónico (Muñoz et al., 2020), entre estos tenemos:

Síntomas físicos: astenia, cefalea, mialgias, alteraciones del sueño, hipertensión, problemas gastrointestinales, náusea, taquicardia. (Mejía, Silva, & Rueda, 2020)

Síntomas conductuales: inflexibilidad, rigidez, aislamiento, déficit de atención, agresividad, incapacidad para relacionarse con los demás. (Rocío & Beltrán, 2020)

Síntomas emocionales: irritabilidad, impaciencia, ansiedad, desorientación, hostilidad. (Upegui & Zuluagua, 2020)

Síntomas cognitivos: fracaso profesional, bajo autoestima, baja realización en el trabajo. (Mejía et al., 2020)

Los efectos del Síndrome de Burnout en los docentes implican ausentismo, abandono laboral y deterioro de su actividad académica. (Muñoz et al., 2020)

La respuesta del individuo ante situaciones de emergencia, dan la pauta para las acciones que las instituciones deben ejecutar, considerando las individualidades, las costumbres y las relaciones familiares y sociales. (Aperribai, Cortabarría, Aguirre, Verche, & Borges, 2020).

Es necesario conocer las pérdidas del individuo sufridas durante la pandemia. (Anna Dabrowski, 2020). Las pérdidas familiares generan gran impacto emocional, sobre todo si son de miembros del núcleo familiar o de gran cercanía, alterando su estabilidad y dinámica. (Rogers & Sabarwal, 2020).

Las pérdidas económicas traen incertidumbre al desconocer si se va a contar con los recursos para el sustento del hogar, predisponiendo a que en la familia se generen cambios de rutina y hábitos de vida. (Supriyanto et al., 2020). La alteración de la cotidianidad afectará las relaciones con el entorno, ocasionando desorganización, intranquilidad y desequilibrio. La pérdida de la libertad del movimiento, consecuencia del confinamiento, generará angustia significativa. (Educación., 2020).

La UNICEF ha establecido un esquema de intervención en salud mental y apoyo psicosocial, basado en cuatro pilares:

1. Cuidado especializado. Atención especializada de salud mental por profesionales capacitados.
2. Cuidado focalizado. Atención de salud mental por grupos de edad (niños, adolescentes, adultos, adultos mayores).
3. Soporte familiar y comunitario.
4. Aspectos de seguridad y servicios básicos que garanticen dignidad y bienestar a la comunidad educativa. (Educación., 2020)

Los primeros auxilios psicológicos (PFA) desarrollados por la OMS también incluyen algunas recomendaciones para mitigar los efectos en la salud mental que puede ocasionar la pandemia por COVID-19, entre éstos tenemos. (Ransing et al., 2020)

1. Información breve y general sobre la enfermedad COVID-19: etiología, modo de transmisión, sintomatología clínica.
2. Autocuidado y cuidado familiar: conductas de protección personal y familiar, familiarización con áreas seguras.
3. Información sobre la promoción y prevención de la salud mental.
4. Fuentes de información de sitios oficiales ya sea a través de televisión, dispositivos móviles, radio o material impreso.
5. Mantener en equilibrio las funciones biológicas esenciales como la alimentación, el descanso y el ejercicio.
6. Mantener contacto virtual con familiares o amigos u otras redes de apoyo, a través de plataformas virtuales u otros recursos digitales.
7. Fomentar la esperanza y el optimismo.
8. Identificación temprana de signos de bandera roja de deterioro de la salud mental. (Ransing et al., 2020)

Durante el confinamiento y los procesos de reapertura el cuerpo docente deberá tener apoyo en aspectos, como:

- Asesoría en formatos de educación a distancia.
- Formación para el uso educativo de las TIC.
- Apoyo para implementar metodologías alternativas de enseñanza.
- Estrategias para la recuperación de aprendizajes.
- Resguardo socio-emocional.
- Garantía de continuidad laboral y condiciones de trabajo dignas. (CEPAL- UNESCO, 2020)

Algunas instituciones educativas colombianas han empezado a vigilar de cerca a sus docentes para determinar aquellos que tienen mayor riesgo de padecer Síndrome de Burnout (Mejía et al., 2020), y han establecido pautas de atención, que incluyen actividades como:

- Intervención del psicólogo de la unidad educativa para la aplicación de entrevistas o encuestas al personal docente para la identificación temprana de casos.
- Capacitación a los docentes sobre las señales de alerta que pueden predecir el padecimiento del síndrome de Burnout, como cambios en el estado de ánimo, desmotivación, falta de energía y agotamiento mental.
- Desarrollo de actividades preventivas con todo el cuerpo docente, como tomar breves descansos entre la jornada laboral, organización y cumplimiento de un plan de trabajo con objetivos reales, realización de actividad física, y separación de espacios de tiempo entre el trabajo y la familia.
- Implementación de jornadas de comunicación efectiva, que incluyan espacios para descargas emocionales, entrenamiento en habilidades sociales, y consejos para disminuir la ansiedad, el estrés y la frustración laboral. (Mejía et al., 2020)

Otras medidas como, la reducción del estigma asociado a la enfermedad y el mantener una vida relativamente normal adherida a medidas preventivas como el lavado de manos, parecen mitigar los efectos psicológicos negativos que puede generar la pandemia. (Rajkumar, 2020).

CONCLUSIONES

Las consecuencias de la pandemia COVID-19 sobre el sistema educativo implican diferencias significativas en el logro de aprendizajes debido a las desigualdades para su acceso y un proceso adaptativo acelerado a nivel mundial. (CEPAL-UNESCO, 2020).

La pandemia ha sido el argumento para conducir la educación a modelos mixtos de recursos pedagógicos tradicionales y herramientas digitales modernas. (Aperribai et al., 2020). Sin embargo, las brechas principales son el manejo eficaz de las TIC y el acceso a conectividad de calidad. (Reynosa et al., 2020).

Este proceso adaptativo ha provocado en los maestros un desgaste físico y psicológico, consecuencia de los complejos retos a los que han sido sometidos. (Duan & Zhu, 2020). Se ha evidenciado que los síntomas de ansiedad, depresión y estrés son las reacciones más comunes. (Rajkumar, 2020).

Intervenciones psicológicas urgentes son necesarias para aminorar los efectos de la pandemia en la salud mental docente, pues ellos son los que tienen contacto directo con los estudiantes, retoman el currículo adaptado a la situación y brindan soporte emocional a sus alumnos, por lo tanto, deben encontrarse en condiciones físicas y psicológicas adecuadas. (Brooks et al., 2020).

Un primer paso es ayudar a la gente a buscar información de fuentes oficiales. (Rocío & Beltrán, 2020). Invertir tiempo en actividades lúdicas que mantengan la mente ocupada. Practicar actividad física y derivación oportuna a individuos que requieran atención médica especializada. (Rodríguez-Rey et al., 2020).

Los sistemas gubernamentales deberán garantizar el acceso a los docentes a herramientas y recursos de enseñanza y evaluación efectivas, la capacitación en habilidades digitales y el apoyo emocional oportuno. (Rogers & Sabarwal, 2020)

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anna Dabrowski. (2020). Teacher Wellbeing During a Pandemic: Surviving or Thriving? *Social Education Research*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70(February). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Geopolítica(S)*, 11, 1.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Educación., M. de. (2020). Guía para docentes: apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes. Quito.
- Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Psychosocial care route or teachers with burnout syndrome due to the quarantine generated by COVID-19. *Gisst*, 29, 133–142.
- Muñoz, C.F., Correa, C.M., & Matajudios, J.F. (2020). Burnout syndrome and coping strategies in early childhood teachers. *Revista Espacios*, 41(37), 2020. Retrieved from <https://www.revistaespacios.com>
- Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(March), 1–5.
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K., & Fabiola, S. (2020). Percepción docente al Trabajo Pedagógico durante covid-19. *CienciaAmérica*, 9, 1–20.
- Ransing, R., Adiukwu, F., Pereira-sanchez, V., Ramalho, R., Orsolini, L., Luiz, A., ... Gonzalez-diaz, J. M. (2020). Mental Health Interventions during the COVID-19 Pandemic: A conceptual framework by early career psychiatrist. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April).
- Reynosa et al. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 11(77), 1–9.
- Rocío, E., & Beltrán, C. (2020). Mental health and teaching: guidance from life testimonies. *Revista Cambios y Permanencias*, 11(1), 1754–1768. Retrieved from <https://orcid.org/0000-0003-4504-2864>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors During the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rogers, H., & Sabarwal, S. (2020). COVID-19 : Impacto en la Educación y Respuestas de Política Pública. Reporte Del Banco Mundial, 1–56. Retrieved from <http://documents1.worldbank.org/curated/en/804001590734163932/pdf/The-COVID-19-Pandemic-Shocks-to-Education-and-Policy-Responses.pdf>
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *The BMJ*, 368(January), 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>

- Supriyanto, A., Hartini, S., Irdasari, W. N., Miftahul, A., Oktapiana, S., & Mumpuni, S. D. (2020). Teacher professional quality: Counselling services with technology in Pandemic Covid-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 176. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7768>
- Upegui, E. J., & Zuluagua, B. I. (2020). Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en los docentes de educación media del Taller Psicopedagógico de los Andes. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Urra, R.G., Ruth, M., & Loor, E. (2020). Reacciones Psicosomáticas Producidas por el estrés y la Salud Mental de los Docentes Universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 16–25. Retrieved from <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/2596/2747>
- Zhang, L., Zhang, D., Fang, J., Wan, Y., Tao, F., & Sun, Y. (2020). Assessment of Mental Health of Chinese Primary School Students Before and After School Closing and Opening During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9), e2021482. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.21482>