



## ***Salud mental en tiempos de pandemia: la experiencia de los docentes en la enseñanza a distancia***

**Jane de Santana Ferreira**

*Carrera en Educación, Facultades Integradas da La Tierra de Brasilia, Brasil.*

[jane.santana26@yahoo.com](mailto:jane.santana26@yahoo.com)

**Fernanda Nunes da Costa**

*Carrera Médica, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.*

[nunes.fernandacosta@gmail.com](mailto:nunes.fernandacosta@gmail.com)

**Elias Pereira de Lacerda**

*Maestro en Educación, Universidad Católica de Brasilia, Brasil.*

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

### **Resumen**

En el mes de marzo del año 2020, como medida de prevención y enfrentamiento a la pandemia por Covid-19, se inició el proceso de virtualización de las Escuelas en Brasilia con el objetivo de garantizar la continuidad de enseñanza-aprendizaje incorporando la utilización de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Considerando todos estos cambios, y lo que generó mayor riesgo para el desarrollo de sufrimiento psico-emocional en la población docente, en medio de un escenario de tantas transformaciones y demandas inherentes a la mediación tecnológica, vale la pena reflexionar sobre los hechos relacionados con el proceso de trabajo y el compromiso con la salud mental de los docentes de las Instituciones de Educación (IE) en tiempos de Covid-19. La implementación de acciones y medidas preventivas y de promoción de la salud para reducir las implicaciones psicológicas de la pandemia no puede dejarse de lado en este momento.

### **Palabras clave**

Docentes, pandemia, salud mental

## ***Mental Health in Pandemic's Times: The Experience of Teachers in Distance Learning***

---



## **Abstract**

In the month of March 2020, as a measure to prevent and confront the Covid-19 pandemic, the virtualization process of the Schools in Brasilia began with the aim of guaranteeing the continuity of teaching-learning, where the use of Information and Communication Technologies (ICT). Considering all these changes and what generated the greatest risk for the development of psycho-emotional suffering in the teaching population in the midst of a scenario of so many transformations and demands inherent to technological mediation, it is worth reflecting on the facts related to the work process and the commitment to the mental health of teachers in Education Institutions (IE) in times of covid-19. The implementation of preventive and health promotion actions and measures to reduce the psychological implications of the pandemic cannot be neglected at this time.

## **Keywords**

Teachers, pandemic, mental health

**Fecha de Recepción: 03/04/2022**

**Fecha de Aceptación: 16/05/2022**



## ***Salud mental en tiempos de pandemia: la experiencia de los docentes en la enseñanza a distancia***

### **Introducción**

En el mes de marzo del año 2020, como medida de prevención y enfrentamiento de la pandemia por Covid-19, se inició el proceso de virtualización de las Escuelas en Brasilia, con el objetivo de garantizar la continuidad de enseñanza-aprendizaje por medio de la incorporación de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). En dicho proceso, las demandas de trabajo de los docentes, que actúan en esas instituciones, tanto en ambiente doméstico como laboral, con la introducción brusca de nuevas tecnologías, generaron trastornos en la salud mental (Gomes et al., 2021: 02).

Las personas han convivido con el miedo de infectarse y contagiar a sus familiares, enfermarse y morir; con la inseguridad sobre su vida financiera, con la interrupción de sus actividades profesionales y la angustia por cambios diarios. La educación a distancia, por ejemplo, tuvo como una de las principales consecuencias, la extensión de la jornada de trabajo y el aumento de carga laboral entre los educadores y profesores. Las responsabilidades y exigencia de los docentes, como también el tiempo que le dedican a preparar las clases, asegurar conexiones adecuadas y hacer seguimiento a sus estudiantes en cada uno de los formatos *online* y *offline*, produjeron un escenario de tensión y agobio (Gomes et al., 2021: 02).

Debido a la pandemia, el mundo vive en constante exposición de noticias en los medios de comunicación social, asociadas a la sobrecarga de trabajo en la que hay una elevación del sufrimiento psico-emocional que se expresa en estrés, ansiedad, depresión y pánico. Se espera que entre un tercio de la mitad de la población pueda sufrir de alguna manifestación psico-emocional (Fiocruz, 2020: 05).

La transformación brusca del proceso de trabajo de los docentes mediado por la tecnología está asociada con el sufrimiento psico-emocional. Estudios hechos en Francia, Reino Unido y América del Norte con docentes universitarios demuestran que presentan dificultad en el aprendizaje del manejo de las plataformas *on-line* de las instituciones lo que genera cuadros de ansiedad por no poder cumplir con las demandas pedagógicas (Araújo et al., 2020: 11). A partir de los cambios generados por la pandemia, que interfiere en la

población en general, existe un mayor riesgo de desarrollar sufrimiento psico-emocional sobre todo en la población docente como resultado de los requisitos inherentes a la mediación tecnológica para sus funciones y acciones (Araújo et al., 2020: 11).

Por lo tanto, considerando todos estos cambios provocados por la pandemia, y lo que generó mayor riesgo para el desarrollo de sufrimiento psico-emocional en la población docente, en medio de un escenario de tantas transformaciones y demandas inherentes a la mediación tecnológica, vale la pena reflexionar sobre los hechos relacionados con el proceso de trabajo y el compromiso con la salud mental de los docentes de las Instituciones de Educación (IE) del Centro de Enseñanza Fundamental (CEF) 113 de la ciudad de Recanto das Emas en Brasilia, Distrito Federal, en tiempos de Covid-19.

### **El manejo del proceso de virtualización en la escuela CEF 113**

#### *La primera fase: preparación de los educadores*

Con el advenimiento de la pandemia por el coronavirus y la obligatoriedades de encierro de las escuelas a nivel mundial, la Secretaría de Educación del Distrito Federal de Brasilia, en conjunto con la Subsecretaría de Formación Continua de los Profesionales de la Educación (EAPE), ministraron cursos rápidos de capacitación y formación para docentes y profesores de la educación en general, enfocados en el manejo de las principales herramientas para el uso de las plataformas digitales de virtualización y de comunicación para enseñanza a distancia. Entre ellos se utilizó *Google Suite*, que ayudó en la capacitación de los docentes a través de cursos y apoyo en el uso de las herramientas en línea, necesarias para trabajar con aulas virtuales.

Las escuelas debían continuar con sus actividades de enseñanza a través de modalidades de trabajos alternativos con la ayuda de tecnologías u otras estrategias que garantizaran la enseñanza. Todo ese proceso conllevó un gran desafío y generó muchos cambios hasta que los educadores, en su mayoría, manejaran con seguridad la plataforma de enseñanza para continuar con las clases virtuales.

#### *La segunda fase: preparación de los alumnos*

Con un escenario de inexactitud, la Secretaría de Educación en alianza con *Google*, puso a disposición de todos los estudiantes los correos institucionales de la red pública. A través de este correo electrónico, los estudiantes tenían acceso a la plataforma de aulas de *Google Classroom*, donde los docentes debían poner a disposición contenidos y actividades, casi a diario, según cada ciclo y año escolar, para ser accedidos de forma asincrónica, por el alumno. Para los alumnos que no tenían acceso a internet se estudió la mejor manera de entregar y recibir material impreso, con todas las medidas sanitarias y de protocolo posibles. Para aquellos que no estaban participando de las clases virtuales y que no estaban recibiendo las actividades impresas, se realizó una búsqueda activa a través de llamadas telefónicas a los padres o tutores.

#### *La tercera fase: el regreso híbrido*

Con la propuesta de adaptarse a la realidad de la pandemia y la posibilidad de rescatar y fortalecer el aprendizaje de los estudiantes, sin descuidar los protocolos sanitarios y, al mismo tiempo, manteniendo la tecnología como aliada, las clases se dividieron en dos mitades en las que cada mitad asistía presencial la primera semana y otro grupo la semana siguiente. Así, fue posible trabajar el currículo de estudio de forma articulada, conciliando actividades presenciales y no presenciales. A ese tipo de aprendizaje se lo conoce como *Blended Learning* o *B-learning* y representa un nuevo modelo educativo que intenta unir la educación presencial con apoyo de materiales y recursos *online* para la enseñanza del alumno (Viñas, 2021: 1858).

#### **El impacto de la virtualización en la salud mental de los docentes del CEF 113**

Uno de los elementos que puede desencadenar malestar psico-emocional en los docentes es la falta de habilidades en el manejo de las TIC. Los docentes tuvieron que enfrentar el desafío de adaptarse a las herramientas virtuales, además de la dificultad en cuanto a la conectividad, para llevar a cabo las diversas demandas laborales que involucran la grabación de las clases, corrección de las actividades y comunicación vía *chats* para minimizar dudas, todo ello con la intención de incentivar a los estudiantes en la construcción y búsqueda del

conocimiento. A esto se suman actividades administrativas, como publicación de calificaciones y asistencia, situaciones que terminan sobrecargando a los docentes.

Un estudio realizado en Estados Unidos revela el sufrimiento psíquico derivado de la auto exigencia de los docentes por no poder hacer frente al nuevo proceso que incluye organizar y grabar clases, responder preguntas en línea, administrar exámenes e incluso velar por el aprendizaje de los estudiantes. Como resultado, la mayoría de los docentes han desarrollado un sentimiento de devaluación profesional y miedo a la inadaptación, al fracaso y al desempleo (Kawohl y Nordt, 2020: 22).

Al trabajo *home office* se le suman las tareas domésticas que provocan tensión y sentimientos constantes de inestabilidad emocional, ansiedad, inseguridad y temor de no corresponder a la dinámica laboral en el modelo de educación a distancia, ya que, durante la realización de reuniones o clases en línea, muchos docentes deben preocuparse por todas las dinámicas familiares. Todos estos cambios en el ambiente doméstico, para desarrollar actividades pertinentes al trabajo, son situaciones que provocan sentimientos de ansiedad y estrés, que generan sobrecarga física y mental y provocan sufrimiento prolongado, especialmente cuando se agregan las tareas del hogar. La obligación de trabajar desde casa promueve el sufrimiento psico-emocional derivado de la necesidad de controlar el ambiente del hogar, especialmente cuando se comparte con los niños.

Específicamente, en cuanto a las demandas domésticas de los docentes, cabe señalar que, debido a la cuarentena, los niños, niñas y adolescentes están tomando clases a través de las TIC, lo que requiere atención y seguimiento por parte de los responsables. Al respecto, la evidencia apunta a la dificultad de las mujeres para conciliar el trabajo docente con las actividades de *home office* y la enseñanza de sus hijos, quienes también necesitan adaptarse a las plataformas digitales y el apoyo de las madres y padres para gestionar el año escolar.

En general, la necesidad de no detener el ciclo escolar, la presión de los padres y del Estado, hizo que los docentes necesitaran adaptarse, con el agregado de tener que organizar su rutina doméstica y familiar y mantener la regla impuesta por el gobierno del aislamiento social obligatorio. Además, la dificultad de incluir las nuevas tecnologías digitales y otros temas generaban presión psicológica, especialmente relacionada con la

institución educativa. Un estudio realizado en Chile demuestra que las consecuencias de la transformación del proceso de enseñanza y el temor causado por la propia pandemia, son dimensiones claves para el desarrollo de las sintomatologías de problemas de salud mental. Apunta, también, que en las mujeres los trastornos mentales son más prevalentes y las más perjudicadas en su balance de vida-trabajo ya que el aumento de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos explica ambos procesos (Tapia, 2022: 23).

Además de los impactos psicológicos relacionados directamente con el COVID-19, los choques biopsicosociales provocados por las medidas preventivas para contener la pandemia, como los efectos de la cuarentena y el aislamiento social, que no solo limitan nuestras interacciones cara a cara y relaciones sociales, así como la restricción de la realización de actividades de ocio y entretenimiento, son considerados como potenciales factores de riesgo para la salud mental y el bienestar emocional.

### **Consideraciones finales**

Las investigaciones sobre los impactos en la salud mental a consecuencia de la pandemia del nuevo coronavirus son aún incipientes, por tratarse de un fenómeno sumamente reciente, pero ya señalan implicaciones negativas considerables. Además, investigaciones previas sobre otros brotes infecciosos han revelado posibles repercusiones nocivas para la salud mental, en una escala de tiempo que puede variar de corto, mediano a largo plazo. Es importante resaltar que el cuidado de la salud mental de los educadores debe tomarse en serio, pero también debe considerarse como un elemento crucial en la elaboración de medidas tanto para las condiciones de trabajo actuales, en un formato de oficina en casa, como para los planes de acción y estrategias para el regreso de las clases presenciales en las escuelas.

Sabemos que, comúnmente, durante las pandemias la salud biológica de las personas y la lucha contra el agente patógeno son los principales focos de atención de gestores, políticos, científicos y profesionales de la salud, por lo que las consecuencias sobre la salud mental tienden a ser descuidadas o desatendidas. Sin embargo, la implementación de acciones y medidas preventivas y de promoción de la salud para reducir las implicaciones psicológicas de la pandemia no pueden dejarse de lado en este momento.



**Bibliografía**

- Araújo, F. J. O. *et al.* (2020). Impact of Sars-cov-2 and Its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health, *Psychiatry Research*, v. 288, art.112977. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120307009?via%3Dihub>. Acceso en: 10 de mar. de 2022.
- Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia covid-19: recomendações gerais. Rio de Janeiro: Fiocruz. Disponible en: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acceso en: 10 mar. de 2022.
- Gomes et al. (2021). Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19, *Saúde Sociedade*, 30(2). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dnj4CRy6xHm3VMzsYy6QJ9c/>. Acceso en: 10 de mar. de 2022.
- Kawohl, W. and Nordt, C. (2020). Covid-19, Unemployment, and Suicide, *Lancet Psychiatry*, 7(5), 389-390. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185950>. Acceso en: 10 de mar. de 2022.
- Ribeiro, B. M. S. S.; Scorsolini-Comin, F.; Dalri, R.C.M.B (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental, *Index Enferm*, 29(3). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci\\_arttext&lng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext&lng=en). Acceso en: 10 de mayo de 2022.
- Viñas, M. (2021). Retos y posibilidades de la educación híbrida en tiempos de pandemia. *Plurescencias. Artes y Letras*, (12), 027. Disponible en: <https://revistas.unlp.edu.ar/PLR/article/view/12780/11503>. Acceso en 10 de may. De 2022.

\*\*\*\*\*

**Jane de Santana Ferreira** es Licenciada en Orientación Educativa, Especialista en Psicopedagogía Clínica e Institucional Especialista en Neuropedagogía, Psicoanálisis Infantil y Salud Mental. Carrera en Educación, Facultades Integradas da La Terra de Brasilia, Brasil.

**Fernanda Nunes da Costa** es Estudiante de Medicina, Licenciada en Enfermería y Especialista en la Unidad de Cuidados Intensivos para Adultos. Carrera Médica, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

**Elias Pereira de Lacerda** es Profesor Universitario, Maestro en Educación, Docente y creador de la Escuela de la Felicidad de Brasilia. Maestro en Educación, Universidad Católica de Brasilia, Brasil.