Cambios emocionales derivados en la pandemia del COVID-19 en profesores de la URSE

Acevedo Peña Melissa Noelia, Rodríguez Oseguera Mariam, Martínez Castellanos Gema

Facultad de Ciencias Administrativas, Universidad Regional del Sureste, Oaxaca, México.

email: macg860216@profesores.urse.edu.mx

Resumen

La transición de la modalidad presencial a en línea, fue una de las principales medidas de contención ante la pandemia de la COVID-19 esto, si bien permitió la disminución del riesgo de contagios, también fue generadora de afectaciones psicosociales y repercusiones en la salud de los profesores, quienes recibieron el impacto inmediato de este cambio de escenario, donde la respuesta rápida, fue clave en la continuidad de la educación.

El objetivo de este trabajo de investigación es describir los cambios emocionales que presentan los profesores de la Universidad Regional del Sureste (URSE), derivado de los cambios de la modalidad presencial a en línea con la finalidad de recolectar información útil para la reflexión y análisis, así como ofrecer recomendaciones que coadyuven a la salud de la comunidad académica, específicamente a los profesores de la URSE. La metodología empleada es de alcance descriptivo, el diseño es de carácter no experimental; el muestreo es no

probabilístico, para la recolección de información se ocupó la escala ED-6, que mide estrés o malestar docente, diseñada por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005). El estudio se realizó con la participación de 40 profesores de la universidad. Los principales hallazgos reflejan que: 1) el 37.5 % siente perturbación por estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tienen ningún control, 2) un 37.5 % manifestó sentir preocupación laboral durante todo el día, 3) el 60 % de los profesores buscan apoyo cuando se sienten abrumados con los problemas laborales, 4) el 22.5 % refirió que los problemas laborales están afectando su salud física, 5) un 17.5 % se sienten tristes más de lo normal. Con base en los resultados obtenidos, se concluye y sugiere el establecimiento de medidas organizacionales que tienen como fin la promoción de ambientes saludables para los profesores que impacten en su salud psicoemocional.

Palabras clave: COVID-19, cambios emocionales, profesores, universidad, clases virtuales.

Abstract

The transition from face-to-face to online mode was one of the main containment measures in the face of the COVID-19 pandemic. Although this allowed a decrease in the risk of contagion, it also generated psychosocial effects and repercussions on teachers' health, who received the immediate impact of this change of stage, where the prompt response was primordial to the continuity of education.

The objective of this research work is to describe and identify the emotional changes presented by the teachers of the "Universidad Regional del Sureste (URSE)", derived from the changes from face-to-face to online modality, collecting useful information for reflection and analysis. likewise, offer recommendations that contribute to the health of the academic

community, specifically to the teachers of the URSE. The methodology used is descriptive scope, and the design is non-experimental, with non-probabilistic sampling. For the collection of information, the ED-6 scale was used, which measures teacher stress or discomfort, designed by Gutiérrez, Morán and Sanz (2005). This research was carried out with the participation of 40 university professors. The main findings reflect that: 1) 37.5% feels disturbed by being exposed to changes at work over which they have no control. 2) 37.5% stated that they feel labor concern throughout the day. 3) 60% of the teachers seek support when they feel overwhelmed with work problems. 4) 22.5% stated that work problems are affecting their physical health, 5) 17.5% feels sadder than usual. Based on the results obtained, it is concluded and suggests establishing organizational measures that aim to promote healthy environments for teachers that favor their psycho-emotional health.

Keywords: Covid-19, emotional changes, professors, university, virtual classes.

Introducción

La pandemia de COVID-19 ha llevado a los profesores a un escenario de continua adaptación, que inició de manera acelerada en marzo de 2020. Los profesores redoblaron las horas de trabajo, las cuales incluían adaptar los contenidos de sus asignaturas presenciales al aprendizaje remoto de emergencia, el uso prolongado de plataformas virtuales, la asignación de tareas, la forma de evaluarlas y la entrega de resultados; todos estos aspectos que influyeron en el éxito de la encomienda derivó en un trabajo extenuante para todo el cuerpo docente, el desgaste físico y emocional fue mayor, lo cual genera un estado mental que traen consigo altas consecuencias psicológicas y emocionales (Cortés R., 2021).

La mayoría del magisterio no solo ha debido replanificar y adaptar los procesos educativos, sino que también ha debido colaborar en actividades orientadas a enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de los estudiantes y sus familias (CEPAL, 2020). Antes y durante la pandemia, los niveles de estrés entre los profesores en Europa y Latinoamérica se situaron en un rango que oscilaba entre medio y alto. Durante el año 2020, varios factores desencadenaron este estrés, como la necesidad de adaptarse a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), un incremento de las tareas domésticas y el temor a contraer COVID-19. (Robinet y Pérez, 2020)

Debido a la carga laboral que han tenido los profesores, derivada de la modalidad en línea, ha generado un gran impacto en su vida tanto profesional como familiar, ya que se toparon con nuevos retos en el proceso de aprendizaje, cambios en las gestiones administrativas y adaptaciones tecnológicas, esto solo considerando los cambios evidentes del trabajo, a ello habría que sumarle las circunstancias familiares por las que, sin duda, atravesaron

A partir de este contexto, se deriva la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los cambios emocionales que presentaron los profesores de la URSE, como consecuencia del cambio de la modalidad presencial a en línea?, el supuesto ante esta interrogante es que “Los profesores presentaron cambios emocionales negativos por la migración en la modalidad de trabajo, pudiendo relacionarse con signos de ansiedad y depresión”.

La justificación de esta investigación se basa en la relevancia que posee el personal docente dentro del contexto educativo, no solo como el enlace principal para asegurar la continuidad del proceso de aprendizaje, sino también como una red de apoyo para los estudiantes. Hay una frase popular que dice

"No se puede dar lo que no se tiene", los profesores son también personas que han vivido un proceso de cambio continuo, que pudo desencadenar consecuencias emocionales negativas que afectaron su salud. Los profesores requieren especial atención a través de programas que apoyen su bienestar emocional, el primer paso para esto es saber ¿Cuáles han sido estas afectaciones?

Estudiar los efectos emocionales que experimentaron los profesores durante la pandemia es significativo desde una perspectiva epistemológica, pues brinda una comprensión más completa sobre cómo los cambios en la modalidad presencial a distancia y la pandemia por sí misma, han impactado en la salud y el bienestar de los profesores. En el contexto de nuestra universidad, esta investigación puede ser especialmente valiosa para guiar la creación de políticas y prácticas que fomenten el bienestar emocional de los maestros.

Metodología

La metodología utilizada en el estudio es de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, el diseño es no experimental y transeccional. "Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (Danhke, 1989 citado por Hernández R., Fernández C., y Baptista P., 1997).

Participantes del estudio

En un muestreo es no probabilístico por conveniencia, contando con una unidad de análisis de 40 profesores de las Facultades de Nutrición y Ciencias Administrativas, de los cuales destaca una colaboración mayoritaria del género masculino con un 57.5 % (n=23); el 70 % (n=28) tiene una escolaridad en maestría; respecto a la antigüedad un 33 % (n=13) se concentra en los rangos de 4-6 años y más de 10 años de

permanencia como docente en la universidad; un 30 % (n=12) de los profesores imparten clases de 6-10 horas a la semana; el 78 % (n=31) de los profesores labora en dos o más instituciones; respecto a la Facultad un 60 % (n=24) lo conforma la plantilla de Ciencias Administrativas.

Instrumento

Se aplicó la escala ED-6, diseñada por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), probada en población mexicana, con un Alpha de Cronbach de 0.89, la cual mide el estrés o malestar docente, en seis dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias, desmotivación y mal afrontamiento. Está conformada por 77 ítems, evaluados en escala Likert, que van de Totalmente en Desacuerdo hasta Totalmente de Acuerdo.

En cuanto a las dimensiones de "Ansiedad" y "Depresión" recogen respuestas vinculadas con las características básicas de cuadros de estrés, por ejemplo: manifestaciones psicológicas, miedos, somatizaciones, trastornos de sueños, etc.

Respecto de la dimensión de "Presiones", se encuentran ítems que se relacionan con potenciales fuentes de malestar, como los problemas de comportamientos de los alumnos, las responsabilidades y las adaptaciones del curriculum.

"Creencias desadaptativas" alude al grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos desencadenantes en el tema de la enseñanza. En el caso de la "Desmotivación" es más explícito y guarda ítems como "en igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo" o "pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo".

La dimensión de "Mal afrontamiento" trata de abarcar una serie de aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés, básicamente su círculo de apoyo.

En la Tabla 1, se muestran las dimensiones que corresponden al instrumento cuantitativo, así como los ítems que lo integran

Tabla 1.

Dimensiones del instrumento

Ansiedad	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales. Recurro al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo. Me paso el día pensando en cosas del trabajo. Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes. En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso. La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño. Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal. Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico. Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. Hay tareas laborales que afronto con temor. Debería de actuar con más calma en las tareas laborales. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos. Los problemas laborales me ponen agresivo.

	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo. La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.
Depresión	A menudo siento ganas de llorar. Me entristezco demasiado ante los problemas laborales. Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí. Me cuesta trabajo salir adelante con la vida. Tengo la sensación de estar desmoronándome. Siento que los problemas en el trabajo me debilitan. Me falta energía para afrontar la labor del profesor. A veces veo el futuro sin ilusión alguna. A veces pienso que el mundo es una basura.
Creencias desadaptativas	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos. Me pagan por enseñar no por formar personas. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones. El salario del profesor es muy poco motivador. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo. Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo. Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.

	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas. La política educativa pide mucho a cambio de poco. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.
Presiones	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe. En mis clases hay buen clima de trabajo. Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar. Acabo las jornadas de trabajo extenuado. Se me hace muy duro terminar el curso. A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás. Me siento desbordado por el trabajo. A veces trato de eludir responsabilidades.
Desmotivación	Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. Me siento quemado por este trabajo. Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. Estoy lejos de la autorrealización laboral. He perdido la motivación por la enseñanza. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.

	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana. Los padres me valoran positivamente como profesor. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer. El trabajo me resulta monótono. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.
Mal afrontamiento	Me animo fácilmente cuando estoy triste. El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. Mis relaciones con los "superiores" son difíciles. La organización del centro me parece buena. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.

Nota: Adaptado de Gutiérrez et al., 2005.

Procedimiento

Para la recolección de datos se ocupó la plataforma de Microsoft Forms. Al inicio del instrumento se incluyó carta de consentimiento informado a los participantes, con la finalidad de garantizar la confidencialidad de sus datos y aceptación de participación en el mismo.

Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos más importantes de la investigación.

Tabla 2.

Resultados

Dimensión	Resultados
Ansiedad	El 35 % tienen alteraciones de hábitos de sueño.
	El 22.5 % presenta alteraciones en los hábitos alimenticios.
	El 25 % de los profesores refieren sufrir intranquilidad por los contratiempos laborales.
	El 37.5 % respondieron sentir perturbación por estar expuestos a cambios en el trabajo sobre los que no tienen ningún control.
	El 37.5 % manifestó que pasa la mayor parte de su tiempo pensando en cosas del trabajo.
	El 22.5 % refirió que los problemas laborales están afectando su salud física.
	El 20 % de los profesores sienten que ante los problemas del trabajo se les altera la respiración.

	El 30% refirió enfrentar las labores del trabajo con temor.
	El 77% refirió abordar con paciencia los temas de trabajo.
Mal afrontamiento	El 60 % de los profesores manifestó que resuelve con facilidad los problemas del trabajo.
	El 60 % de los profesores buscan apoyo cuando se sienten abrumados con los problemas laborales.
Depresión	El 17.5 % de los profesores se sienten más tristes de lo normal.
	El 87% manifestó estar en desacuerdo ante la frase "Me cuesta trabajo salir adelante con la vida"
Desmotivación	El 82% menciona sentirse motivado por la enseñanza.
Creencias desadaptativas	El 50 % de los profesores considera que el salario del profesor es desmotivador.

Nota: Elaboración propia.

Discusión

A través de los resultados, se puede identificar que la dimensión de ansiedad es la que reportó los mayores porcentajes que refieren cambios emocionales negativos relacionados con alteraciones en los hábitos de sueño y perturbaciones por la falta de control sobre el trabajo, Se observa también que la dimensión de "Presiones" no presentó porcentajes significativos, lo que indica que los profesores tuvieron la capacidad de adaptarse a los cambios de la modalidad y que el comportamiento de los alumnos fue favorable para el desarrollo de las clases.

Algunas de las afectaciones emocionales más relevantes en los profesores a partir de la pandemia, refieren que el 37.5 % de los profesores sintieron perturbación por estar expuestos a cambios en el trabajo sobre los que no tenían control, en este mismo

porcentaje, manifestaron sentir preocupación laboral durante todo el día y pasar la mayor parte de su tiempo pensando en cosas del trabajo. Estos datos reflejan que, más de un tercio de los profesores, sentía ansiedad y preocupación derivados de los cambios repentinos,

Uno de los porcentajes que también llamó la atención es que el 50% considera que el salario del docente es poco motivador, esto puede tener relación con lo que mencionan Herrero A., Flórez, A., Stanton, S., y Fiszbein, A. (2020), respecto de que los maestros dedican más tiempo en preparar una clase virtual, que una clase presencial, en buscar materiales digitales innovadores y atractivos, todo esto con la finalidad de que las clases en línea sean más interesantes o simplemente, invierten más tiempo, en familiarizarse con las guías y plataformas en línea necesarias para dar una clase interactiva y efectiva en la modificación de contenidos, capacitación y desarrollo de habilidades tecnológicas, con ello se puede entender que los profesores invirtieron mayor tiempo personal a cuestiones laborales.

El 68% de los profesores manifestaron ser casados o vivir en unión libre, por lo hay considerar el contexto en el que los profesores vivieron la transición de clases presenciales a en línea, pues transformaron su casa en un aula y tuvieron que compartir su vida personal y laboral al mismo tiempo, sin embargo, los profesores han buscado apoyos de los cuales valerse para superar estas tensiones emocionales, es así como un 60% mencionó buscan apoyo cuando se sienten abrumados y un 77% mencionó abordar los temas con paciencia, estos datos refieren a que los participantes afrontan con resiliencia los retos en la dinámica laboral.

En consonancia con lo anterior, el 72.5% de los profesores consideran que tienen energía para afrontar su labor en las clases, el 82% se siente motivado por la labor de la enseñanza y el 87% respondió que posee

la energía para salir adelante. A través de los datos se puede inferir que los profesores poseen las herramientas y motivaciones intrínsecas para afrontar las dificultades del trabajo, cimentándose básicamente en su vocación docente, ante ello tampoco se debe ignorar que los profesores han padecido de preocupación y tensión por este proceso acelerado en las formas de trabajo.

Martín y Bock 1997: 181 (como se citó en Vivas , 2003) afirman que "los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima, pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos".

A pesar de que, en estos momentos la modalidad se torna híbrida, la necesidad de ajustarse a las condiciones de la educación, siguen estando vigentes, los retos se siguen presentando al momento de integrar a los alumnos para lograr el aprendizaje significativo y otras nuevas necesidades se harán visibles.

Conclusiones

La pandemia desembocó en la sociedad preocupación por el cuidado de la salud física y al mismo tiempo derivó preocupaciones como la permanencia en el empleo, la inestabilidad económica de la familia, el estrés derivado de las adaptaciones tecnológicas y la adquisición de nuevas habilidades, sin olvidar que, los profesores, tuvieron que jugar un doble rol, ya que tuvieron que compartir la vida laboral y personal con hijos en casa, y con toda la dinámica que se desarrollan dentro de esta.

El objetivo de trabajo de investigación de describir los cambios emocionales que presentan los profesores de la Universidad Regional del Sureste (URSE) fue alcanzado, ya que por medio de los resultados se pudo detectar que estos cambios están mayormente relacionados con la ansiedad, específicamente con alteraciones en el sueño,

en la alimentación, el descanso y sentimientos de pérdida de control, a pesar de ello, los profesores también manifestaron la automotivación y la búsqueda de apoyo como mecanismos de afrontamiento.

Respecto del supuesto de que "Los profesores que participan en esta investigación presentan cambios emocionales negativos por la migración en la modalidad de trabajo presencial a en línea, pudiendo relacionarse con signos de ansiedad y depresión" se pudo constatar que han sufrido afectaciones relacionadas mayormente con la ansiedad, en cuanto a la depresión, el único comportamiento relacionado fue que el 17.5 % manifestó sentirse más triste de lo normal, es decir, un aproximado de 7 profesores que pueden estar pasando por esta enfermedad, sin embargo, no hay una mayor cantidad de datos que permita concluir en este sentido.

La presente investigación enfrentó ciertas limitaciones en cuanto al tipo y diseño de estudio, sobre todo por el tiempo disponible para llevarla a cabo, es recomendable que para las futuras líneas de investigación se pueda emplear una metodología mixta para ir más allá de los datos cuantitativos y obtener mayor riqueza en los resultados, e incluso apostar por una investigación longitudinal que permita conocer con mayor profundidad los cambios emocionales de los participantes, pero sobre todo las herramientas de afrontamiento que emplean.

Finalmente, es importante no olvidar el papel medular que fungen los profesores en el proceso de aprendizaje, sobre todo, ser conscientes de su carácter de personas. El promover prácticas encaminadas a su salud, tendrán un efecto en la relación maestro-alumno, una mayor riqueza en la transmisión y generación de conocimientos y una organización más saludable.

Derivado del análisis de los resultados de este estudio, se generan las siguientes recomendaciones:

- Promover conferencias con expertos respecto de la gestión de emociones, manejo del estrés y promoción de la salud psicosocial.
- Facilitar una línea de apoyo psicológico para los profesores, por medio de Coordinación General de Detección, Evaluación y Apoyo Psicopedagógico de la universidad.
- Habilitar espacios o salas para maestros en la universidad, donde puedan contar con un lugar adecuado para trabajar en sus tiempos libres.
- Implementar un paraescolar de actividad física para los profesores, ya que la activación es de mucha ayuda para liberarte del estrés, disminuir la ansiedad y también para evitar alteraciones físicas o emocionales.
- Promover capacitaciones en favor del desarrollo intrapersonal del docente, no solo desde la adquisición de habilidades técnicas, sino también de aquellas habilidades blandas que favorezcan la autogestión, creatividad y desarrollo de fortalezas a nivel personal.

A tres años del inicio de la pandemia, los principales actores en la parte educativa han podido soslayar los retos ante la enseñanza, ante poniéndose a los cambios y dando muestra de que la flexibilidad y adaptación son puente fundamental para el desarrollo de sí mismos y de sus alumnos.

Referencias

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *CEPAL-UNESCO*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Cortés, R. J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 6, 1-11. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe1/2007-7890-dilemas-8-spe1-00006.pdf

Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S., y Sanz-Vázquez, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. RELIEVE-Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 11(1).

Hernández, S. R., Fernández, C. C., y Baptista, L. P. (1997). Metodología de la investigación. Ciudad de México: MCGRAW-HILL. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf

Herrero, T. A., Flórez, A., Stanton, S., y Fiszbein, A. (septiembre de 2020). El Diálogo. Obtenido de https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2020/10/Cambios-e-innovacion-en-la-practica-docente-durante-la-crisis-del-Covid-19.pdf

Robinet, A., Pérez, M. (2020). Estrés en profesores en tiempos de pandemia COVID-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637- 653. 10.23857/pc.v5i12.2111. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042542

Vivas, G. M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales.

Sapiens, 2. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf