



Niveles de ansiedad y depresión en docentes como consecuencia de la educación virtual 2021

Alexandra Berrio Valencia
Beatriz Eliana Vargas Herrera
Luisa María Valencia San Martín.

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Sur Occidente
Sede Guadalajara de Buga (Valle del Cauca)
Programa Psicología.
Octubre, 28 2021

Niveles de ansiedad y depresión en docentes como consecuencia de la educación virtual 2021

Alexandra Berrio Valencia
Beatriz Eliana Vargas Herrera
Luisa María Valencia San Martín.

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo.

Asesora
Juliana Vásquez Mosquera
Psicóloga- Magíster en Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Facultad de Ciencias Sociales.
Sede Buga.
Programa Psicología.
Octubre, 28 de 2021

Dedicatoria

A mi padre, quien con todo su esfuerzo me patrocino económicamente y a quien le debo este triunfo porque a pesar de los problemas nunca me abandono, sino por el contrario me motivaba para avanzar y no dejarme desvanecer. También a mi hermano, quien siempre ha sido mi inspiración para progresar y comprender su particular forma de pensar, actuar y de expresar sus emociones. También a mi mamá quien me ha brindado su apoyo, sus conocimientos y sus consejos.

Alexandra Berrio Valencia.

A mi abuelita, quien siempre quiso que viviera este momento académico. A mi madre, mi apoyo incondicional en todas las etapas de mi vida. A mis hermanos, me inspiran a ser su ejemplo y a incentivarles el gusto por estudiar. A todos los niños y niñas del mundo, porque merecen ser educados por personas emocional y mentalmente estables. A todos los docentes del mundo, porque necesitan una atención en salud mental digna de su quehacer.

Beatriz Eliana Vargas Herrera.

A mis padres quienes depositaron en estos años su mayor esfuerzo para lograr ayudarme a cumplir un sueño más, gracias por el amor con el que me han enseñado a afrontar la vida, el esfuerzo y la valentía para nunca rendirme. A mi hermana por siempre creer en mí, por apoyarme incondicionalmente en todo este proceso. A mi hijo, quien es mi motivación para ser mejor persona cada día y quien me ha dado la fuerza necesaria en los momentos adversos para no

renderme. También dedico este espacio para una de las personas más importantes en mi vida, no estás físicamente, pero tus enseñanzas perduran en mí, siempre estarás en mi corazón abuelita.

Luisa María Valencia San Martín.

Agradecimiento

Al creador por permitirnos la existencia, la consciencia y la oportunidad de acudir a nuestra vocación. También nuestro profundo agradecimiento con las directivas, personal en general y docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso, por abrirnos sus puertas y permitirnos realizar el proceso investigativo dentro de este establecimiento.

De igual manera, queremos agradecer a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por permitirnos formarnos como profesionales llenas de valores y permitirnos cumplir nuestro sueño, también a nuestros docentes especialmente a nuestra asesora Juliana Vásquez Mosquera por su constante apoyo y enseñanza que permitió este resultado: lo logramos.

Tabla de Contenido

<i>Dedicatoria</i>	3
<i>Agradecimiento</i>	5
<i>Listas Especiales (Tabla De Figuras Y Apéndices)</i>	7
<i>Resumen</i>	8
<i>Introducción</i>	10
<i>Planteamiento del Problema</i>	12
<i>Pregunta de Investigación</i>	14
<i>Objetivos</i>	15
<i>Objetivo General</i>	15
<i>Objetivos Específicos</i>	15
<i>Justificación.</i>	16
<i>Hipótesis</i>	19
<i>Antecedentes o Estados del Arte</i>	20
<i>Marco Teórico y Conceptual.</i>	25
<i>Variables o Categorías de Análisis</i>	35
<i>Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información</i>	36
<i>Análisis de Datos</i>	41
<i>Consideraciones Éticas</i>	41
<i>Resultados</i>	43
<i>Discusión.</i>	57
<i>Conclusiones</i>	62
<i>Referencias Bibliográficas</i>	67
<i>Apéndices</i>	74

Listas Especiales (Tabla De Figuras Y Apéndices)

Tabla 1.....	38
Tabla 2.....	44
Tabla 3.....	45
Tabla 4.....	56

Resumen

Esta investigación tiene como propósito, conocer los factores que inciden en la manifestación de ansiedad y depresión en los docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira a causa de la educación virtual. Teniendo en cuenta que el profesional de esta área se enfrenta frecuentemente a factores riesgo que dejan como consecuencia el deterioro de la salud mental y en ocasiones no cuentan con oportunidad para intervención psicoterapéutica.

La población con la que se realizó esta investigación fueron trece docentes, de los seis grados de bachiller de la I.E. Teresa Calderón de Lasso en la ciudad de Palmira Valle, con los cuales se puso en práctica las herramientas de investigación para llevar a cabo los objetivos propuestos. En primera medida se ubicó diferentes referencias investigativas donde sustentaban aquellas alteraciones psicológicas que han presentado los docentes durante la pandemia, con ello se sustenta la importancia para abordar este tipo de fenómenos. La metodología propuesta para identificar estos elementos se sustentó en la aplicación del test de BECK para determinar el grado de ansiedad y depresión; adicionalmente a partir de los estudios se formuló un cuestionario, el cual identificó factores incidentes para la manifestación de ansiedad y depresión en los docentes.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, los resultados obtenidos en el inventario de Beck, se puede observar que, los docentes no presentan actualmente

puntuaciones altas ansiedad ni depresión, sin embargo, se pudo analizar que existen factores que inciden para tener síntomas que pueden conllevar a malestar emocional.

Palabras Clave

Ansiedad, depresión, salud mental, docentes, educación virtual

Introducción

La presión que se ven sometidos los docentes desde diferentes frentes ha sido desencadenante de apariciones de patologías de carácter físicos como también psicológicos. Es de este modo que, este trabajo de investigación aborda algunos aspectos de la salud mental del profesorado que son preocupantes en la actualidad, como lo es la ansiedad y la depresión que surgen en ocasiones por la sobrecarga de tareas, falta de comunicación interpersonal, entre otros. Los cambios en los hábitos, en cierto modo pueden llegar a afectar no solo la salud del profesorado sino también la calidad de enseñanza. Sumando a lo anterior mencionado, durante la emergencia sanitaria del COVID-19 la enseñanza mediante la virtualidad para algunos docentes fue considerado como un “caos”, donde estuvieron inmersos a cargas laborales, a jornadas laborales más amplias, además de crear materiales de enseñanza para estudiantes que no contaban con la posibilidad o los recursos necesarios tecnológicos; y por otro lado, la incertidumbre de pensar en las condiciones de vulnerabilidad en la que se encontraban algunos niños que esta crisis sanitaria ocasionó, como también un sinnúmero de agentes estresores que desencadenaron conflictos psicológicos en los docentes.

Por tal motivo, esta investigación se centra en conocer los niveles de ansiedad y depresión de los docentes, teniendo como principal objetivo identificar los factores que inciden en la manifestación de ansiedad y depresión en los docentes. Además, se propone plantear y desarrollar una serie de estrategias y un plan de intervención para la prevención y cuidado de la salud mental en docentes, de esta manera se cumplirá con los diferentes objetivos planteados en el proceso de esta investigación.

Por otro lado, esta investigación se ha realizado recurriendo a diferentes herramientas de recolección de información como, entrevista, encuesta y test de ansiedad y depresión de Beck, las cuales han permitido obtener resultados dentro de la investigación logrando implementar actividades para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

Planteamiento del Problema

Hasta el año 2019 la escolaridad en niveles preescolar, primaria y bachillerato se llevaba a cabo en el aula de clase, estudiantes y docentes tenían encuentros en los que la interacción era en gran medida lo que permitía enriquecer el proceso de enseñanza - aprendizaje. Es de conocimiento que la enseñanza virtual en Colombia ha estado presente aproximadamente desde hace 15 años, pero esto solo había sido posible en instituciones de educación media, técnica y superior. Fue apenas en el año 2020 que, debido a la coyuntura de la pandemia por Sars Cov 19, la educación tradicional se vio obligada a iniciar la migración hacia la virtualidad. La población educativa en general tuvo que hacer este cambio significativo en sus rutinas. Aunque los colegios y planteles educativos hicieron frente a esta situación, parece ser que en Colombia los actores de la educación no estaban preparados a la nueva modalidad de enseñanza virtual.

La falta de conocimiento previo de la situación, la necesidad de seguir con las actividades de manera remota desde los hogares y la falta de afrontamiento frente al proceso de adaptación puede provocar que la salud mental de los docentes se vea afectada. Según el Consejo general de la Psicología en España en un artículo de Infocoponline, 2021 se menciona que, 7 de cada 10 profesores presentan riesgo de trastornos de ansiedad o depresión en el contexto de pandemia, así como también que 9 de cada 10 profesores ha sufrido problemas de sueño de manera frecuente o habitual, así como nerviosismo, irritabilidad o tensión derivados de la crisis sanitaria.

La población docente se enfrenta fácilmente al deterioro en la salud mental, siendo el estrés uno de los síntomas más comunes en los trabajadores del área educativa, esto debido a que la tarea del docente implica no solamente el proceso de transmisión de información, sino también

la responsabilidad sobre el buen comportamiento de los estudiantes y la correcta resolución de los conflictos que se puedan generar en el aula. El quehacer del docente no va dirigido solo al estudiante, sino también a los directivos y padres de familia, ante lo cual se presenta la necesidad de dar sus mejores resultados, estas obligaciones hacen que la labor del docente sea considerada de alta tensión y responsabilidad (Chang, 2009,p.194); esta exposición a niveles de estrés constante puede generar presión y conflicto en su vida personal y conflictos en su vida familiar, estos sentimientos, emociones y actitudes alteradas generados por el estrés podría desequilibrar el bienestar de los maestros llevándolos a padecer ansiedad, depresión y otras afectaciones psicológicas.

En muchas instituciones educativas públicas no se cuenta con psicólogo, en otras, el apoyo psicológico se enfoca en el acompañamiento de casos específicos de aprendizaje y en escuela de padres, pero, los docentes no tienen la oportunidad de acceder a un proceso psicoterapéutico. En la mayoría de las instituciones educativas públicas se encuentra la falta de inversión en la salud mental de la comunidad educativa, y son los docentes quienes asumen en mayor porcentaje las consecuencias de ello. Por otro lado, los educadores se forman de manera profesional, con el objetivo de impartir conocimiento y crear nuevas generaciones simpatizantes del conocimiento y del aprendizaje: La labor del educando incluye ciertas características como lo son la empatía, el amor por la enseñanza y la capacidad de compartir conocimientos, sin embargo, esto excluye de su competencia el resolver las problemáticas individuales de sus estudiantes y padres de familia. Según el ministerio de educación nacional en la resolución No.09317 afirma que el *objetivo fundamental del quehacer de un profesional de la educación es que los niños, niñas y jóvenes adquieran y desarrollen competencias*, esto hace referencia a que el docente debería capacitar a sus estudiantes para ser hábiles en determinados campos, no

obstante, los docentes se involucran en diferentes áreas de la vida de sus estudiantes, principalmente en la personal, conociendo muchas veces a profundidad sus problemáticas familiares y las emociones, cuya consecuencia es el desgaste emocional del docente; sumado a esto, deben hacer frente a sus propias dificultades personales, familiares y laborales. Es así como se refleja una sobrecarga de trabajo en profesionales de esta área, asumiendo las veces de maestro y padres sustitutos, adaptando su hogar a un entorno laboral, donde la privacidad y sus horarios son interrumpidos por estudiantes y acudientes que no tienen presente las necesidades del docente ni las consecuencias que se pueden presentar si se le restan horas de descanso, oportunidad de pasar tiempo de calidad con su familia y el derecho de cumplir un cronograma en pro de organizar todas sus labores.

Sumado a lo anterior, los colegios públicos no cuentan con los recursos físicos ni financieros que les permitan enfrentar de manera eficiente la condición actual de virtualidad, además la falta de accesibilidad a internet y recursos propios de los estudiantes para poder seguir con el proceso de aprendizaje hace comprender el panorama desolador que viven tanto los estudiantes como los docentes ante la virtualidad.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los niveles de ansiedad y depresión que se presentan en docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira a causa de la educación virtual?

Objetivos

Objetivo General

Identificar los factores que inciden en la manifestación de ansiedad y depresión en docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira Valle a causa de la educación virtual 2021.

Objetivos Específicos

1. Evaluar los niveles de ansiedad y depresión que se presentan en los docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira.
2. Conocer las situaciones que inciden en los niveles de ansiedad y depresión en los docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira.
3. Diseñar estrategias de afrontamiento para el cuidado de la salud mental en tiempo de crisis a los docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira.

Justificación.

La presente investigación permite conocer el nivel de afectación que presentan los docentes de Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira a causa de la enseñanza virtual, una transformación de la enseñanza a nivel mundial debido a la pandemia; algunos han aprendido muy rápido a sobrellevar estos cambios, otros por el contrario no han tenido la misma capacidad de afrontamiento en esta crisis de salud mundial. Aunque para muchos esta época ha sido de gran aprendizaje, para otros la virtualidad no ha sido la mejor opción para desempeñarse en su día a día. Según la revista interamericana de psicología “los profesionales de la educación representan uno de los colectivos ocupacionales con mayor riesgo de desarrollar estrés y desgaste profesional, situación que puede haberse amplificado a partir de los cambios laborales acontecidos en el marco de la pandemia por COVID-19” (p.2)

Durante un poco más de un año, los docentes han tenido que enfrentar ciertas modificaciones en las rutinas. El lugar en donde deben poner en práctica su labor ha cambiado, al igual que los recursos físicos, herramientas y metodología que deben emplear para trabajar, en adición, el tiempo que deben invertir se ha incrementado. Este tipo de cambios en la cotidianidad de los docentes, el tener que ejercer sus labores en una época crítica, de incertidumbre y teniendo la responsabilidad de seguir impartiendo conocimiento a sus estudiantes, sumado con el confinamiento podría tener un efecto negativo en el estado de ánimo del docente, generando así afectaciones en su salud mental.

Es por lo anterior que se pretende identificar los niveles de ansiedad y depresión de los

docentes del colegio La milagrosa de Palmira, ya que es de relevancia para los entes educativos a nivel nacional conocer el estado psicológico de sus docentes, de modo que, los datos arrojados en esta investigación aportan a la creación de estrategias que lleven a la valoración de las condiciones actuales del educador que se encuentran ejerciendo su labor durante la crisis. La utilidad de este proyecto radica en que se tenga en cuenta la importancia de la salud mental de los docentes para el correcto ejercicio de su profesión. El quehacer del profesorado se debe complementar con el desarrollo de habilidades para el afrontamiento de sus niveles de ansiedad y depresión que les permitan comprender y manejar de manera adecuada sus emociones, así como las de sus estudiantes antes de que esto afecte su estilo de vida personal y profesional.

Este estudio contribuirá a reconocer desde el campo de la psicología reconocer al docente desde las experiencias particulares y su cotidianidad, al igual de aquellas problemáticas y alteraciones de orden emocional que puedan estar presentando. Sumando a lo anterior, también generar estrategias y protocolos de atención desde la psicología a docentes en caso de que se presenten de padecimientos asociados a depresión y ansiedad, ya que gracias a los resultados derivados de este estudio se podrá brindar un acercamiento a los síntomas más comunes y también unas estrategias de mitigación de esta problemática.

Por otro lado, esta investigación es relevante, puesto que, la población docente muy pocas veces es estudiada. La mayoría de las investigaciones se enfocan en problemáticas de los estudiantes, dejando a un lado este importante actor de la educación, que cumple una labor de alto grado de responsabilidad demandando un esfuerzo exponencial. Los maestros necesitan

tener un equilibrio mental y emocional, pues son ellos los que se encargan de influenciar a sus alumnos, si un docente no está en su mejor estado de ánimo o tiene alguna alteración psicológica, probablemente no va a poder ejecutar de manera eficiente su función, por lo tanto, esta relación entre educador y estudiantes se vería afectada.

Es importante entonces esta investigación como un referente que pruebe las necesidades de éstos frente a la salud mental, al ser visualizada esta problemática se puede solicitar un acompañamiento psicológico permanente en sus sitios de trabajo para estos profesionales. Sumando a lo expuesto, esta investigación se podría postular como un proyecto al ministerio de educación y al magisterio, donde beneficie el bienestar emocional de los docentes y priorice las necesidades que tanto se han visto evidenciada a lo largo del tiempo y más aún durante y después del confinamiento.

Hipótesis

Este trabajo se enmarca en la siguiente hipótesis:

- La acumulación de estrés generada por el aumento de carga laboral que exige la nueva modalidad de educación desencadena en los docentes episodios de ansiedad y depresión.
- La falencia respecto a la capacidad de adaptación al medio y los factores estresores generados durante la pandemia y la educación virtual puede desencadenar ansiedad y depresión en los docentes.
- La falta de atención y prevención de la salud mental de los docentes aumenta el riesgo de sufrir episodios de ansiedad y depresión.

Antecedentes o Estados del Arte

A continuación, se presenta las principales investigaciones y trabajos que sirven de punto de partida para esta investigación, donde se desarrollará por apartados los antecedentes a nivel nacional e internacional, para así conocer y contextualizar los avances e investigaciones que se han hecho sobre ansiedad y depresión en docentes cuyas labores se han desempeñado en modalidad virtual.

Este proyecto de investigación se basa en tres elementos principales: ansiedad, depresión y educación virtual ; al comenzar el rastreo se hallan factores relacionados que permiten ampliar las variables encontrando que Dos Santos, Ribeiro, Scorsolini, Cassia y Dalri (2021) escribieron acerca de *Ser docente en el contexto de la pandemia de Covid-19: reflexiones sobre la salud mental*, este trabajo tuvo como objetivo reflexionar sobre la labor del docente en la pandemia por COVID- 19 y sus reflejos en la salud mental. Los autores expresan que las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover sufrimiento emocional, las nuevas condiciones pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental durante la pandemia. En conclusión, se menciona que es necesario desarrollar estrategias de apoyo psicológico individual e institucional para cuidar la salud mental del docente, sobre todo, teniendo en cuenta que su situación ya era significativa antes de la pandemia.

Por otra parte, Rendón, Dávila y Hamidi (2021) realizaron un estudio sobre las competencias emocionales en los docentes de primera infancia y su incidencia en el acompañamiento a los niños en su dimensión socio afectiva, el cual tiene como objetivo desarrollar un estado de arte acerca de las características de las competencias emocionales que debe tener el maestro de educación infantil en su práctica pedagógica para el acompañamiento a

los niños en su dimensión socioafectiva, busca que se comprenda que la labor del docente requiere mayor atención e importancia al momento de formar desde las competencias emocionales. El estudio se hace desde un enfoque metodológico cualitativo. Este trabajo presenta como resultados que dentro de las instituciones educativas no se manejan a profundidad los conceptos relacionados con la autorregulación emocional, los docentes no están capacitados en procesos de competencias emocionales, además, es importante construir la dimensión socioafectiva a través de relaciones que posibiliten habilidades intersubjetivas de los niños. Para finalizar, se concluye que el alto nivel de competencias emocionales que posea un docente de primera infancia repercute de manera positiva frente a la formación integral de los infantes, así mismo, aunque el papel de las competencias emocionales ha tomado mayor relevancia para el siglo XXI dentro del rol docentes, se requiere invertir más en la formación docente a nivel de estas competencias.

Por su parte, Quispe y García (2020) proponen un trabajo sobre el impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular, cuyo objetivo es identificar el impacto psicológico desencadenado por la emergencia sanitaria. El estudio fue de enfoque metodológico cuantitativo, se recopilaron los datos mediante un cuestionario virtual arrojando resultados que indican presencia de estrés, depresión y ansiedad predominando más en las mujeres. El artículo concluye expresando que se percibe presencia de malestar general y psicológico, mal humor, irritabilidad, problemas de sueño y enfado en los docentes.

Así mismo, Andrade et al. (2020) llevaron a cabo un estudio denominado descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19 el cual tuvo como objetivo describir las características relacionadas con la salud mental en la comunidad vinculada a una institución educativa

universitaria de carácter privado, durante el aislamiento preventivo obligatorio por el COVID-19, el cual deja como consecuencia problemáticas en la salud mental como factores de estrés psicológico, incremento en la probabilidad de presentar problemas mentales. Se abordó la investigación desde un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo. Teniendo en cuenta los resultados, se observa que hay una tendencia de reacción a la salud mental a nivel mundial pese a la diferencia cultural. Como conclusión se establece que las entidades de salud mental tienen un compromiso serio con la sociedad, puesto que debe asumir responsabilidad con las personas que durante la pandemia hayan tenido afectación psicológica con el fin de disminuir el impacto psicológico y de síntomas psiquiátricos.

También se expone el trabajo de grado de Anaya y Rojano (2020) en el cual proponen tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del covid 19 con el propósito de Analizar las tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del Covid 19 en algunas Instituciones Educativas del sector oficial de los departamentos de Atlántico, Guajira, Magdalena, Córdoba y Bolívar de la República de Colombia, proponiendo la premisa de que la virtualidad ha generado todo tipo de dificultades no solo en los estudiantes, sino en los docentes, y éstas son de mayor cuidado si de la salud mental se trata. El enfoque de la investigación es mixto y de tipo experimental-transversal-descriptivo. En el análisis de los resultados se establece que los docentes en su gran mayoría presentan depresión, ansiedad y estrés, finalmente se concluye que, debido al cambio repentino de metodología, los docentes presentan afectaciones psicológicas y físicas, también se impone una carga extra a su sistema emocional.

Se toma como referencia el trabajo de grado de Sarmiento J. (2020) malestar docente y salud mental en Colombia con el objetivo de describir y analizar la construcción del concepto malestar docente y sus relaciones con la salud mental de los maestros en Colombia. Aunque la

educación ha presentado cambios a través de los años, la salud mental en este país tiene muy poca relevancia a nivel general y por supuesto, en las instituciones educativas de cualquier rango. La metodología implementada es descriptiva-analítica. Los resultados que se hallan en el estudio permiten concluir que vale la pena continuar con investigaciones relacionadas con el malestar docente, puesto que a raíz de esto se presentan consecuencias a nivel de salud física, mental y laboral.

Se expone, además, que Prieto, Leal y Ramírez (2016) llevaron a cabo una investigación sobre ansiedad y depresión en docentes del colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio la cual tuvo como propósito determinar los niveles de ansiedad y depresión en docentes del colegio ya mencionado. El trabajo parte de la necesidad de indagar sobre la presencia de los dos trastornos en estos profesionales, sobre todo, teniendo en cuenta que no hay muchos estudios que se enfoquen en esta población. Este estudio descriptivo tuvo un enfoque cuantitativo, este presenta como conclusión que este tipo de investigaciones son necesarias en los docentes debido a la poca importancia que se le da a la salud mental en el ámbito educativo.

En último lugar, Posada y Ochoa (2015) presentan su trabajo desgaste emocional asociado al rol docente cuyo objetivo es comprender la autopercepción acerca del desgaste emocional asociado al rol, de los docentes en instituciones de educación básica y universitarias. Los autores consideran que el desgaste emocional es un problema porque el docente que lo sufre no puede desempeñar bien su función académica, y, por lo tanto, su rendimiento es deficiente. Se llevó a cabo la investigación desde un enfoque mixto. Los resultados sostienen que el agotamiento emocional puede afectar a varios profesionales, pero más a los que se relacionan directamente con otras personas, tal como es el caso de la docencia, además se evidenció que esta condición se presenta mayormente en docentes de preescolar que en docentes universitarios.

Por último, teniendo en cuenta que el desgaste emocional es un aspecto que puede llevar al estrés y a alteraciones en la salud mental, se hace necesario realizar actividades periódicas para contrarrestar esta problemática.

Estas revisiones entregan información relevante para la construcción del presente trabajo de grado, puesto que reúnen antecedentes frente a la salud mental del docente en época de pandemia, específicamente abordando la ansiedad, depresión y su relación con la escolaridad virtual como principal causa. Comprender la situación desde el punto de vista de otros autores en conjunto con los hallazgos encontrados en la aplicación de los instrumentos en cada documento revisado, permite contribuir con criterio a la demostración de las hipótesis planteadas.

Marco Teórico y Conceptual.

Existen muchos factores que influyen en el bienestar de los docentes; algunos, se derivan de acontecimientos no propios de su labor, ni relacionados, como lo es la pandemia ocasionada por el COVID-19, la cual deja afectaciones a nivel mundial en la salud, economía, política y por supuesto, en la educación, llevando a que los miembros que se involucran en ésta se vieran en la obligación de asumirla de una manera poco convencional, es decir, la educación virtual; esta modalidad aunque bien es la oportunidad de dar continuidad al proceso escolar, podría provocar alteraciones psicológicas en los docentes.

Es por lo anterior que en la propuesta investigativa niveles de ansiedad y depresión de los docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira es importante abordar los conceptos teóricos: ansiedad, depresión, salud mental, docentes, educación virtual.

En lo que respecta a alteraciones psicológicas se aborda primeramente el estrés, que podría ser una de las alteraciones más predominantes en los docentes, teniendo en cuenta su rol.

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud

excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. (Naranjo,2009, p. 173).

En el caso puntual de los docentes, ese encuentro amenazante tiene causa en la modalidad de enseñanza virtual, la cual es nueva para muchos, es así como argumentan en una investigación previa:

El docente es un profesional que durante la pandemia tuvo que migrar de una modalidad presencial a una modalidad remota para impartir sus clases. A muchos les generó estrés debido a que no contaban con la preparación suficiente para realizar esta tarea; así lo expresaron en los videos capsulas que la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS) de la UNAM realizó con los maestrantes que impartían clases en el nivel medio superior” (Urrutia, Ortiz y Jaimes, 2020, p. 189-190)

Según la Maestría en Docencia para la educación de la UNAM en sus cápsulas explican que, la labor del docente tradicionalmente está enfocada hacia el ejercicio de impartir conocimiento en un contexto presencial, contando con herramientas y manejo de la clase acordes a esta modalidad. Sin embargo, los docentes en época de pandemia desplazaron sus esfuerzos hacia la ejecución de sus labores de una manera eficiente en el proceso de la virtualidad, adoptando nuevos mecanismos para el ejercicio. Estos factores emocionales que desencadenaron la migración hacia la virtualidad sumado a los factores ambientales como lo son la nueva adecuación a esta realidad, generó estrés en los educadores al no haber tenido un tiempo prudente de migración y preparación ante esta nueva normalidad de educación.

Por otra parte, según Prieto, Leal y Ramírez (2016), la encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) realizada en el año 2015, muestra que la ansiedad y la depresión han ido en aumento en la población colombiana con un porcentaje de 7,9% en edades comprendidas entre los 18 a 44 años (p. 6).

Estas cifras demuestran que la población Colombiana desde antes del surgimiento de la pandemia generada por el Covid 19, ya requería una atención urgente en su salud mental, es así como se puede considerar que desde antes de esta situación, posiblemente, los docentes ya se enfrentaban a un desgaste en su salud mental, lo que genera gran preocupación, puesto que estas condiciones pueden aumentarse a raíz de la problemática actual, lo que sin duda alguna, deja como precedente la urgencia de implementar estrategias que aporten al bienestar de la población en general, sobre todo en la de docentes, quienes se han visto muy afectados, esto a su vez, presentaría una disminución de las cifras anteriormente mencionadas.

Para abordar la ansiedad en docentes, se hace necesario ampliar el concepto: según Amaya, (2013), citado por Prieto, Leal y Ramírez (2016) afirma que:

La ansiedad se puede definir como el estado de una persona al experimentar conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación por algún hecho. El sistema dopaminérgico se encarga de dar alertas al organismo, para que el organismo libere señales al sistema nervioso central y este a su vez aumente la adrenalina del cuerpo cuando está frente a situaciones a las que se enfrenta una persona. (p.6)

Ya se ha identificado que en los docentes se reconocieron algunos problemas de salud mental después de la migración a la virtualidad, ante esto es importante ampliar el marco teórico de este estudio a aquellas psicopatologías que son predominantes bajo niveles de presión; de este modo la depresión se puede definir como un trastorno emocional que ocasiona sentimientos de tristeza constante y en muchas circunstancias puede causar la pérdida de interés en realizar actividades que anteriormente se hacían sin ningún problema. Los estados depresivos afectan física y mentalmente en el modo de sentir y pensar de las personas que padecen este trastorno.

Las características particulares de este trastorno según el DSM 5 es el estado de ánimo deprimido la mayor parte del tiempo, sensación de tristeza, vacío y sin esperanza. Además, disminución del interés o placer por las actividades que se realiza la mayor parte del día; asimismo uno de los síntomas más notorios en algunas personas es la pérdida de peso sin hacer dieta o por el contrario el aumento significativo del mismo; sumando a lo expuesto también se puede presentar dificultad para conciliar el sueño (insomnio) o sueño excesivamente prolongado y profundo (hipersomnia).

No obstante, los síntomas varían entre cada persona. Según la Guía de Consulta de Criterios Diagnósticos DSM-5 (2012) la depresión se divide en ocho categorías diagnósticas las cuales son: Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo, Trastorno depresivo mayor, Trastorno depresivo persistente, Trastorno disfórico premenstrual, Trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, Trastorno depresivo debido a otra afección médica, Otro Trastorno depresivo especificado y Otro Trastorno depresivo no especificado. Este último es la clasificación que se le da a cualquier presentación de síntomas depresivos y característicos de dicho trastorno, que afectan de manera directa y significativa los diferentes contextos del

individuo, bien sea social, laboral, familiar, etc. Los cuales a pesar de la presencia de ciertas características y síntomas no cumplen con todos los criterios para ser diagnosticada dentro de las anteriores categorías de “trastornos depresivos”.

Por otro lado, la ansiedad por lo general acompaña los estados depresivos. La ansiedad inicia cuando en el cuerpo los niveles de adrenalina aumentan, estos cambios hacen parte de las respuestas adaptativas del individuo, estas respuestas permiten reaccionar ante situaciones de amenazas, no obstante, cuando los niveles de adrenalina se elevan de manera excesiva se desarrollan en el individuo otras sintomatologías, las cuales se salen de la normalidad para convertirse en patologías. El Trastorno de Ansiedad se caracteriza por la agitación, sensación de nerviosismo, preocupación excesiva, sudoración, temblores y debilidad. Este trastorno Psicopatológico según la Guía de Consulta de Criterios Diagnósticos DSM-5 (2012) se puede dividir en Trastorno de Ansiedad por separación, Mutismo Selectivo, Fobia Específica, Trastorno de Ansiedad Social, Trastorno de Pánico, Agorafobia, Trastorno de Ansiedad generalizada, Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos, Trastorno de Ansiedad debido a otra enfermedad médica, Otros Trastornos de Ansiedad especificados y Trastorno de Ansiedad no especificado. Las causas de la ansiedad se atribuyen a tres factores principales: la genética, la bioquímica del cerebro y los factores y circunstancias de estrés que permiten que estas sensaciones de huida y preocupación persistan en el individuo.

Por otra parte, Prieto, Leal y Ramírez (2016) afirman que, según la Organización Mundial de la Salud, (2016).

La depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa, una baja

autoestima, trastornos de sueño y/o apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, también dificulta el desempeño en el trabajo y la capacidad de resiliencia. Si la depresión es grave puede conducir a la persona al suicidio, cuando es moderada pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional, de ser leve se puede tratar sin necesidad de medicamento. (p.6)

La depresión hace parte del grupo de trastornos mentales frecuentes, cuyas características principales implican el decaimiento de quien la padece o la pérdida del interés ante las actividades cotidianas, a su vez, la disminución en el placer el cual se experimenta al encontrar gozo en la ejecución de la actividades; Por otro lado, un individuo con depresión presenta disminución en el neurotransmisor de serotonina, el cual permite regular los estados emocionales de la persona, el desequilibrio de este neurotransmisor se presenta debido a la alteración en las células enterocromafines de sistema endocrino, las cuales regulan la producción de la Serotonina. Es por este componente biológico que en ocasiones no solo es suficiente el abordaje de esta problemática a través de la psicoterapia, sino que requiere un tratamiento farmacológico, todo esto depende del nivel de depresión que presente el paciente.

Sin duda alguna, los factores estrés, depresión y ansiedad no permiten que un individuo pueda gozar de una vida plena y dan paso a que el estado emocional se vea alterado también y sufrir un desgaste emocional. Sumado a ello, es preciso tener en cuenta que el quehacer del docente se ha ido transformando, actualmente no solo ejecuta el rol que corresponde, sino que también se ha involucrado de manera más cercana a sus estudiantes entregando de sí la calidez humana con todo lo que ésta implica: valores, cuidado y atención, convirtiéndose muchas veces en un miembro más del grupo familiar, claro está, de manera simbólica; esto puede representar

consecuencias importantes para la formación de los alumnos, incluso para el maestro. No obstante, el hecho de comprometerse en todo el sentido y no establecer límites, podría generar dificultades de todo tipo, como en la dimensión emocional y mental. Es así como lo menciona Posada y Ochoa (2015) frente a la relación del estrés y el desgaste emocional:

El desgaste emocional es una respuesta al estrés, un mecanismo de defensa extremo que la mente pone en marcha cuando no puede asimilar las situaciones que está viviendo. Un contexto de estrés laboral, personal o emocional es suficiente para desencadenar una respuesta de desgaste emocional (p.6).

Por lo anterior, se puede justificar la importancia de una atención de la salud mental de los docentes como una necesidad urgente de abordar, lo cual beneficia a esta población y a la comunidad educativa en general. Los docentes diariamente y desde tiempo anterior a la pandemia se ven expuestos a un sinnúmero de estresores que perjudican su estabilidad emocional y mental.

Peiró (2005) citado por Oros, Vargas N, y Chemiscuy, S. (2020) expresa que los factores que generan estrés en el docente en área laboral son procedentes de fuentes como el ambiente físico, las demandas del trabajo y las características propias del ejercicio profesional. El rol del docente demanda mucha actividad

A continuación, se resaltan el desempeño del rol (e.i., el conflicto, la ambigüedad y la sobrecarga de rol), las relaciones interpersonales en el trabajo (e.g., con superiores, con compañeros, subordinados, clientes, etc.) y el desarrollo de la carrera (...) En tercer lugar, se señalan el uso de las nuevas tecnologías (e.g., problemas de diseño, de implantación y de

gestión de las mismas) y otros aspectos organizacionales (e.g., estructura o clima organizacional). Por último, se destacan estresores laborales que tienen que ver con las relaciones entre el trabajo y otras esferas de la vida, como pueden ser las demandas conflictivas entre la actividad laboral y los roles familiares (p.4)

Conforme a lo citado, se establece una relación entre el rol del docente y los factores externos que pueden incidir en situaciones de riesgo para su salud mental, lo que, a su vez, conlleva a un deterioro de su salud física y a un bajo rendimiento en las actividades cotidianas de su vida laboral, personal y social.

En relación a su productividad en el trabajo García, Maldonado y Ramírez (2014) y Reyes y Aguilar (2015) citados por Alvites, C (2019) mencionan que “el estrés es una de las causas a nivel mundial que deriva en absentismo, falta de compromiso con la institución, insatisfacción en el centro de trabajo y genera en el que la padece depresión y ansiedad” (p.162)

Estas conductas del docente y su condición de salud perjudican enormemente a toda la comunidad educativa, principalmente a los estudiantes, quienes a raíz de esta situación empezarán a presentar desmotivación, bajo rendimiento académico y cambios en su comportamiento tanto en la institución como en su hogar, esto finalmente repercute en el ejercicio del profesorado convirtiéndose en un círculo vicioso de nunca acabar, de allí la importancia de implementar estrategias para el mejoramiento de las condiciones en las instituciones educativas.

De acuerdo con González (2018) citado por Alvites (2019)

El estrés que puede padecer un docente está también relacionado con factores psicosociales, dentro del cual la infraestructura, el equipamiento, los espacios físicos, la tecnología inciden en la afectación de su salud emocional, debido a que estos no están diseñados adecuadamente o no han sido capacitados para el uso de estos medios (...). La docencia es una profesión que exige mucho a los que la ejercen, al tener que estar al contacto con personas con una variedad de costumbres, ideologías, cultura, lo cual implica una adaptación constante por parte de ellos a estas situaciones cambiantes en este colectivo y en la sociedad misma, lo que también les genera estrés. (p.162)

La labor del docente es una de las profesiones que más exigencias tiene, ya que ésta implica tener contacto directo con las distintas ideologías, creencias, costumbres y cultura. La relación del docente con su ambiente implica la adaptación constante a las nuevas costumbres y los nuevos cambios sociales que surjan en el transcurso de la ejecución de su labor, este tipo de necesidad por estar en un constante cambio puede desencadenar episodios de estrés en los educadores, lo que conlleva a presentar alteraciones en su salud mental de mayor preocupación.

Este planteamiento citado un año inferior al periodo de aparición de la pandemia en latinoamérica ratifica que el profesorado presenta situaciones de dificultad para su labor desde tiempo atrás, aún así, aunque la pandemia y la educación virtual no han sido la causa principal de la condición de su salud actual, se puede afirmar que esta situación de salud a nivel mundial

ha intensificado el detrimento del docente por el aumento de los factores de riesgo que se presentan a diario en la adaptación a una nueva modalidad educativa y lo que esto implica.

Por otro lado, Beck (1987), citado por Prieto J., Leal, L. y Ramírez Y (2016) sugiere que

El tipo de estresor que puede activar un esquema depresógeno o ansiógeno también viene determinado por diferencias individuales en la estructura de la personalidad. En este sentido, según Beck los sujetos deprimidos se caracterizan por la presencia de una serie de esquemas cognitivos negativos que condicionarían la construcción de la realidad del sujeto deprimido o ansioso, de forma que cuando se activan estos esquemas, estas personas manifestarían una pauta de errores cognitivos negativos a todos los niveles de procesamiento (p.9)

Lo mencionado indica que además de los factores exógenos que se presentan como causa de la ansiedad y depresión en docentes, existen otros componentes que alterarían su estado, más a unos que a otros de acuerdo a sus diferencias individuales. Esto lleva a exponer nuevamente la oportunidad de mejora que debe presentarse ante las instituciones educativas de todo el país, sin importar distinción de tipo o modalidad.

Diseño Metodológico

Tipo de investigación y Enfoque

Esta investigación es de enfoque mixto puesto que aborda dos elementos que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan como característico de este tipo de investigación:” La investigación mixta implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cualitativos y cuantitativos”. Por un lado, contiene como elemento cualitativo la formulación de estrategias para el afrontamiento de ansiedad y depresión. Por otro lado, como elemento cuantitativo se tiene la caracterización de los docentes, la medición de las variables de estudio y el análisis de sus datos mediante pruebas estadísticas como test y encuesta.

La investigación es de tipo explicativa, pues se pretende hallar las respuestas al planteamiento, mediante la explicación de las causas y efectos que se presentan entre las variables. Esta investigación se enfoca en buscar el porqué de la posible ansiedad y depresión presente en los docentes que realizan sus labores en modalidad virtual.

Variables o Categorías de Análisis

Niveles de ansiedad y depresión que se presentan en los docentes como consecuencia de la escolaridad virtual en tiempo de la pandemia y el confinamiento. Como también es importante valorar y evaluar otras variables que pueden estar incidiendo en los niveles de ansiedad y depresión en los docentes: sobrecarga laboral, trabajo bajo presión, espacio físico laboral, manejo de recursos tecnológicos, familia y tiempo libre.

Población y Muestra

Población: Docentes de la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira Valle.

Muestra: 13 docentes de bachillerato que laboran en la jornada de la mañana en la Institución Educativa Teresa Calderón de Lasso de Palmira, a cargo de las asignaturas física, ciencias sociales, emprendimiento, matemáticas, ciencias exactas y naturales, química, ambiental, ética, sistemas, inglés, artística y castellano. Sus edades oscilan entre los 23 y los 65 años, con una edad media de 41.6, de los cuales el 85% corresponde a hombres y el 15% a mujeres. Su escolaridad es de 61,5 % pregrado y 38,4% posgrado.

Se lleva a cabo muestreo por conveniencia, ya que es un tipo no probabilístico en el cual no se necesitan requisitos específicos, puesto que su objetivo es permitir un acercamiento a la población que cuente con el tiempo y disposición para ser parte del desarrollo de la investigación. El docente hace parte de un grupo de profesionales que fácilmente puede estar afectado en su salud mental, por lo que elegir un equipo de cualquier institución no alteraría el estudio.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Encuesta: es un instrumento que se utiliza para recopilar información ya sea cualitativa y/o cuantitativa de una población específica, teniendo en cuenta la elaboración previa de un

cuestionario, donde la información o datos obtenidos serán utilizados y posteriormente analizados mediante métodos estadísticos.

El instrumento implementado en este estudio se basó en los reactivos presentados en el estudio de *estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración* (2020). Las 28 preguntas de este cuestionario son de tipo abierta y de opción múltiple; en primera instancia, las preguntas abiertas nos permitirán obtener respuestas valiosas y profundas, brindando oportunidad a los participantes en este caso a los docentes, a que se expresen libremente. Por otro lado, las preguntas de tipo de opción múltiple de varias respuestas brindan a los docentes la posibilidad de elegir más de una de las opciones de respuestas que han sido proporcionadas en este cuestionario.

Inventario de Beck:

Inventario de ansiedad de Beck (BAI) es una herramienta apropiada para valorar los síntomas somáticos de ansiedad mediante 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Teniendo en cuenta los valores de cada elemento se suman obteniendo una puntuación total, donde una puntuación entre 0 a 7 se interpreta como nivel mínimo de ansiedad, de 8 a 15 como leve, de 16 a 25 como moderado y de 26 a 63 como grave.

Inventario de depresión de Beck (BDI, BDI-II) cuestionario autoadministrado el cual consta de 21 preguntas de respuesta múltiple, el cual mide la severidad de una depresión, además hay que tener en cuenta que esta prueba puede ser aplicada a personas mayores de 13 años. De tal modo, las puntuaciones van desde 0 a 63, cuanto más alta sea la puntuación, mayor es la severidad de los síntomas depresivos.

Donde una puntuación de 0-9 se interpreta como no depresión, de 10-18 depresión leve, de 19 a 29 depresión moderada y mayor a 30 depresión grave.

Procedimiento y Materiales

En la siguiente tabla se logra evidenciar el procedimiento implementado en este estudio

Tabla 1.
Procedimiento.

N° procedimiento	Descripción	Materiales
1	<p>Se lleva a cabo la revisión de la literatura para hallar los antecedentes, teorías y conceptos de otros documentos que ya hayan abordado las variables: ansiedad y depresión en docentes a causa de la educación virtual.</p> <p>Se hace revisión de artículos, trabajos de grado, textos hallados a través de las Bases de datos scopus, dialnet, Redalyc, también se toma información de libros y DSM5.</p>	<p>-Dispositivos electrónicos.</p> <p>-Recurso Humano.</p>
2	<p>Se busca establecer contacto con diferentes instituciones educativas de Palmira, finalmente se logra obtener el</p>	<p>-Carta de solicitud de la población.</p> <p>-Recurso humano.</p>

	<p>permiso con los directivos de la institución educativa Teresa Calderón de Lasso, quienes permiten el acceso a la población de docentes de bachillerato que laboran en jornada de la mañana.</p>	<p>-Herramientas de comunicación.</p>
3	<p>Se establece el primer acercamiento con los docentes a través de la aplicación de una encuesta de 28 preguntas entre cerradas y abiertas, la cual determina los factores que inciden en los niveles de ansiedad y depresión a raíz de la educación virtual.</p>	<p>-Formulario en Google forms. -Recurso humano. -Dispositivos electrónicos.</p>
4	<p>Para el segundo encuentro con los docentes de la institución se lleva a cabo la aplicación de los cuestionarios ansiedad de Beck y depresión de Beck, cada uno de 21 preguntas, que determinan el estado del docente evaluado frente a ansiedad y depresión.</p>	<p>-Cuestionario de Beck: 1 de ansiedad y 1 de depresión. -Material de papelería (cuestionarios impresos, lápices, sacapuntas, borrador.) -Consentimiento informado. -Recurso humano.</p>

5	<p>Análisis de los datos.</p> <p>Se analizaron los resultados a través del programa de hoja de cálculo Excel del paquete de Office.</p> <p>Las pruebas se evaluaron de acuerdo a las tablas de calificación de estas.</p>	<p>-Recurso humano.</p> <p>-Dispositivos electrónicos.</p>
6	<p>Socialización de resultados: docentes y directivas.</p> <p>Se lleva a cabo esta actividad con el fin de que los directivos de la institución puedan contribuir a la prevención de la ansiedad y la depresión en su equipo de docentes.</p> <p>Así mismo, se socializa con los docentes para que tengan estrategias de autocuidado que les brinde la posibilidad de realizar un trabajo óptimo, mientras favorecen su salud mental.</p>	<p>-Recurso humano.</p> <p>-Infografía.</p>

Tabla 1. Procedimiento. Autoría propia. (2021).

Análisis de Datos

Ante la encuesta se desarrollará un análisis de los datos desde lo descriptivo, realizando un análisis correlacional entre las preguntas con el fin de evidenciar las variables que pueden estar determinando la manifestación de rasgos depresivos y de ansiedad.

Por otro lado, los cuestionarios ansiedad de Beck y depresión de Beck fueron calificados según las tablas de referencia que contiene cada prueba (ver tablas de calificación en anexos)

Consideraciones Éticas

El proyecto de investigación se suscribe a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos humanos de 2005, asumiendo el compromiso de:

- Respetar la dignidad humana, derechos y libertades; potenciar los beneficios para los participantes de la investigación; respetar la autonomía de las personas que participen en la investigación; solicitar el consentimiento informado basado en la información veraz, explicando claramente los objetivos de la investigación, con libertad de ser revocado.

- Si fuere el caso, se solicitará el consentimiento informado al representante legal de instituciones que apliquen para la presente investigación. Además, se garantizará el respeto por la integridad personal; el derecho a la privacidad y el tratamiento confiable de los datos.

- Se respetará la igualdad fundamental a todos los seres humanos implicados, que serán tratados con justicia y equidad, sin ningún asomo de discriminación o estigmatización.

- Se respetará la diversidad cultural, el pluralismo y las formas diferentes de pensar, fomentando la solidaridad y cooperación.

- Los resultados de la investigación contribuirán a disminuir las situaciones de marginación y exclusión de las personas, sobre todo de las más vulnerables; igualmente los resultados de la investigación serán compartidos a la sociedad, promoviendo el acceso a los conocimientos que de ella se deriven.

- Se promoverá el profesionalismo, la honestidad, la integridad, la transparencia en las decisiones que se tomen en el desarrollo del proyecto, si hubiere conflictos de interés y para el aprovechamiento compartido del conocimiento.

Resultados

1. Niveles de ansiedad y depresión en docentes:

El proceso de ejecución de las pruebas se realizó de manera presencial con el profesorado de la I.E Teresa Calderón de Lasso, de la ciudad de Palmira Valle, contando con la asistencia de 13 docentes de bachillerato que imparten diferentes asignaturas. Estos docentes fueron el punto de referencia de la investigación. Dicha población consta de 11 docentes de género Masculino y 2 de género Femenino, de edades que oscilan entre los 23 y 65 años. Estos de manera voluntaria acceden a realizar las Pruebas Inventario de ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) que permitirán identificar si la población antes mencionada ha padecido o presenta aún algún nivel de Ansiedad o Depresión a raíz de los cambios de hábitos, confinamiento y demás transformaciones que hayan surgido a raíz de la contingencia del Covid-19 y de la educación virtual. Una vez aplicados los instrumentos que sirven de soporte para recolectar información se procede a realizar el análisis de estos.

1.1 Ansiedad

Con relación al Inventario de ansiedad de Beck (BAI) es posible identificar que 7 de los 13 docentes obtienen puntuación inferior, resultado que los ubica en la categoría de “Ansiedad baja”.

Por otro lado, los otros 6 profesores evaluados puntúan en 0, esto indica ausencia de ansiedad. No obstante, se debe tener en cuenta los hallazgos de factores relevantes como la incapacidad de relajarse, el temor a que ocurra lo peor, la sensación de bloqueo, sentir inquietud e inseguridad y problemas digestivos. Los síntomas mencionados son comunes, asociados a

o estreñimiento. La presencia de estos síntomas que se asocian a episodios de depresión, posiblemente ocurridos en tiempo previo a la semana de aplicación del test, indican que es propicio plantear para la población evaluada un plan que permita abordar su salud mental de manera óptima y la recomendación de acudir a proceso terapéutico.

2. Agentes estresores en docentes.

En este apartado se expresan las situaciones que posiblemente inciden en los niveles de ansiedad y depresión en los docentes. Se evalúa por medio de un cuestionario virtual que consta de 28 preguntas, a través de éste se obtienen resultados representativos, de los cuales se relacionan los más relevantes para esta investigación:

Los docentes de la I.E Teresa Calderón de Lasso refieren que el ambiente laboral es adecuado y bueno; ahora bien, tener que modificar los contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad virtual, ha sido un factor incidente que les ha generado al 77% de la población frustración, estrés y cambios en sus hábitos de sueño. Añadiendo a lo anterior, el 53,8% de los evaluados al recibir constantemente quejas y críticas por parte de los padres de familia y de los estudiantes, presentan estrés y tristeza.

Por otro lado, el 84,6% de los docentes en la encuesta recalcan que durante la contingencia por el covid 19 se desarrollaron las clases en modalidad virtual, para lo cual tuvieron poco tiempo para realizar cambios en la didáctica de clase, esta situación les ha generado fatiga, estrés, agotamiento, frustración y hasta cambios en sus hábitos de sueño. Sumado a ello, el 69,2% manifiestan que sus viviendas no son espacios propicios para desarrollar actividades laborales, ya que en éste se le dificulta la concentración, no es muy ameno y productivo para cumplir con todos los requerimientos y exigencias que sus superiores les demanda.

Ahora bien, el 84,6% de la población refiere que no contar con adecuados recursos de las Tics, ni con una buena conectividad para impartir sus clases, les ocasiona irritabilidad, frustración, estrés y ansiedad. Pero esta preocupación, no se debe solo a la ineficiencia de los recursos tecnológicos propios, sino también se vincula con la realidad de que sus estudiantes no cuenten con las herramientas para continuar con su proceso académico: Estos elementos han influenciado de manera negativa su bienestar emocional. Por otra parte, el desconocimiento frente a si los estudiantes están comprendiendo o no los temas mediante la instrucción virtual han desencadenado alteraciones emocionales, como lo son estrés, frustración, irritabilidad, angustia y tristeza al 92,3% de los profesores. Esto conlleva a recalcar que la modalidad virtual no es tan apropiada como la presencial, en la que se emplean generalmente recursos físicos de fácil acceso como cuadernos y lapiceros, que además propenden a la comunicación entre alumnos y maestros, así mismo, una revisión y evaluación más detallada del proceso académico.

Adicionalmente, el 77% de los profesores manifiestan que hacerse responsables de temas que son netamente de la familia de los estudiantes o propias de profesionales como (psicólogos, trabajadores sociales, etc.) ha sido para ellos desgastante desde lo emocional y mental. Así mismo, para el 69,2% de los participantes aluden también un malestar emocional por las demandas de sus familiares frente al uso prolongado de tiempo laboral, en comparación con el tiempo en familia que se ha visto alterado con las clases virtuales.

El 69,2% de los educadores también expone sentimientos de angustia, estrés, cambios en los hábitos del sueño, frustración, tristeza e irritabilidad frente a la condición de incertidumbre que les genera el pensar hacia el futuro y el no saber cuándo terminará la pandemia, lo que suscita gran preocupación en la población educativa, pues no es considerada la modalidad virtual como la mejor aliada en contextos de educación en secundaria, para lo cual el docente número 5

expresa *“En el entorno virtual se requiere de una madurez que los estudiantes de bachillerato no tienen todavía por causa de nuestra cultura social. Es un hecho que se requiere un cambio a nivel de sociedad para que la educación netamente virtual para secundaria llegase a funcionar bien”*. En concordancia con este comentario, es preciso mencionar que, en definitiva, para implementar una educación virtual se deben considerar ciertos criterios de coherencia y pertinencia, sobre todo si se hace un análisis del contexto sociocultural de Colombia, por lo contrario, puede ser desencadenante de situaciones que ponen en riesgo la salud mental de la población educativa en general.

De este modo, los docentes a partir del cambio de rutina que se establece debido a la virtualidad y la contingencia por el covid-19 manifiestan de manera recurrente en la mayoría de los ítems del cuestionario que presentaron síntomas como estrés, irritabilidad, angustia, frustración y cambios en sus hábitos del sueño. La aplicación de estas pruebas permitió conocer aspectos relevantes sobre la percepción que tienen los docentes de la I.E Teresa Calderón de Lasso respecto a su quehacer desde la virtualidad, que por medio de los resultados facilitan conocer que en esta institución educativa los docentes no presentan niveles de depresión ni de Ansiedad: manifestando niveles muy bajos que no superan los límites normales. No obstante, los elementos ubicados en estas pruebas son orientativos para establecer acciones de intervención enfatizadas a la prevención de manifestaciones de síntomas depresivos o ansiosos en los docentes.

3. Diseñar estrategias de afrontamiento para el cuidado de la salud mental en docentes.

El cuidado de la salud mental ha sido un reto de difícil abordaje a lo largo de la historia, debido a los diferentes factores tanto exógenos como endógenos que influyen en ésta. Si bien el siglo XXI ha permitido tener una ola de crecimiento frente al interés respecto a la necesidad del cuidado de la salud mental, no obstante, la falta de recursos e inversión de programas para la prevención y promoción de la salud mental no son suficientes para contrarrestar el número de trastornos que surgen en la población mundial día a día, sobre todo, en la actualidad, en la que los seres humanos se enfrentan a una situación de riesgo como lo es la pandemia generada por el covid 19.

Por lo anterior se proponen estrategias de afrontamiento que permitan el autocuidado de la comunidad, siendo de suma importancia que se desarrollen programas y ambientes que promuevan la prevención de situaciones de riesgo y deterioro de la salud mental, para ello es apropiado:

3.1 Entrenamiento en habilidades sociales.

Técnicas de resolución de problemas: su objetivo es modificar la conducta del individuo para poder generar cambios positivos frente a conductas que generan conflictos.

Aplicación:

Orientación general hacia el problema.

Definición y formulación del problema.

Generación de soluciones alternativas.

Toma de decisiones.

Puesta en práctica y verificación de la solución.

Modelado: su objetivo es generar habilidades, modificar conductas y aprender nuevas formas de comportamiento.

Aplicación: En un espacio tranquilo, una persona se propone como modelo de habilidades sociales, las cuales imita con el fin de que los espectadores seguidamente lo repliquen. Se propone que el guía realice la actividad aportando una estrategia teatral con el fin de que el aprendizaje sea divertido.

3.1.1 Manejo de emociones (reconocimiento de las emociones): El objetivo es que el paciente reconozca sus propias emociones, lo que le permitirá gestionarlas de manera asertiva y lograr el autocontrol.

Técnica del semáforo para la gestión de las emociones: su objetivo es lograr la gestión de las emociones, mediante el reconocimiento de estas.

Aplicación:

Rojo: Para identificar qué emoción está sintiendo y lo que ésta te produce.

Amarillo: Reflexiona sobre qué comportamientos o acciones pueden minimizar o solucionar esta situación

Verde: Ejecuta la mejor acción para minimizar esta situación o problemática.

Esta técnica se puede aplicar de manera grupal o individual y es recomendable hacerlo mediante el uso de recursos visuales, generando, además, una actividad kinestésica para los participantes. Esto permitirá un aprendizaje más acertado, puesto que se involucra la diversión y momentos de interacción y relajación.

3.2 Afrontamiento del estrés.

3.2.1 Entrenamiento en relajación progresiva Jacobson: su objetivo es generar un estado de calma interior mediante la liberación de la tensión física.

Aplicación:

- Ubicarse en un espacio tranquilo.
- Ubicarse en una silla cómoda, de ser posible que pueda tener los brazos en una posición cómoda. Si es de su preferencia, puede cambiar la opción de la silla por estar acostado.
- Enfocar su atención en el espacio y en el momento actual.
- Enfocar su atención en la sensación que se produce entre la tensión y distensión del grupo muscular que se está trabajando.
- La tensión ejercida debe durar 10 segundos, acompañada de una respiración lenta, y uniforme, realizando un conteo de uno hasta 10 de manera pausada. De la misma manera la relajación muscular debe tener una duración de 10 segundos, acompañada de la respiración indicada.

Recomendación: no cruce sus piernas, no tensione la mandíbula, ni los ojos.

Ejecución:

Para cada paso de este punto, recuerda la duración y la respiración explicada en el apartado anterior.

- Manos: cierra completamente las manos, pasados los 10 segundos de tensión, relaja las manos abriéndolas y extendiendo los dedos.
- Brazo y antebrazo: extiende tus brazos de manera rígida tensionando los músculos de los brazos y dejando relajadas las manos (sin tensionar)

-Hombros: mover los hombros hacia atrás tensionándolos, seguidamente proceda a relajarlos.

-Cuello: con los hombros rectos incline su cabeza lentamente hacia el lado derecho hasta donde le sea posible, luego, gire su cabeza nuevamente al centro. Repita este procedimiento hacia el lado contrario (izquierdo). Luego de volver a la posición inicial (postura recta), lleve su mentón hacia el pecho.

- Boca: abra su boca y extienda su lengua tanto como le sea posible, luego lleva la lengua hasta tan atrás de la garganta como le sea posible. Seguidamente, abre la boca, tanto como puedas, después relaja.

- Lengua: aprete la lengua contra el paladar, luego ejerza relajación sobre ella. Seguidamente, aprete la lengua contra la base de la boca, después ejerza relajación sobre ella.

-Ojos: abra los ojos tanto como sea posible, luego relájelos.

Respiración: Respira tan profundo como sea posible, toma un poquito más, expire el aire completamente y sigue respirando normalmente durante 15 segundos.

-Espalda: con los hombros apoyados mueve tu cuerpo hacia adelante para que la espalda quede arqueada, luego descansa.

-Glúteos: tensiona y eleva la pelvis, luego relaja.

-Muslos: extiende las piernas y elévelas a 10 centímetros del suelo, sin tensionar el abdomen.

- Abdomen: lleva la pared abdominal hacia adentro tanto como te sea posible (observa cómo tus costillas sobresalen), luego relaja. Finalmente, extiende tu abdomen hacia afuera tanto como puedas; relaja.

- Pies: con tus pies apoyados en el suelo, aprieta los dedos de los pies, luego relaja. Luego apunta con los dedos de los pies hacia arriba, tanto como sea posible y relaje.

3.3 Afrontamiento de la ansiedad.

3.3.1 Mindfulness

El objetivo de esta técnica es conseguir un estado de conciencia profundo en el cual se puede experimentar plenamente las sensaciones, percepciones y emociones de las actividades del día a día, alejándonos de los juicios externos, haciendo que enfoquemos nuestra energía vital en lo importante.

Los beneficios que trae esta terapia para los docentes es conocer y saber cómo manejar las situaciones estresantes del ambiente, ayudando a reducir los niveles del cortisol, que es la hormona responsable del estrés. Así mismo, ayuda a mejorar los episodios de ansiedad que puedan ocurrir.

Recomendaciones y ejecución de la técnica.

- Esta técnica va dirigida a la población en general, sin distinciones.
- Para practicantes iniciales, pueden realizar sesiones de 10 minutos, luego puede incrementar su duración, o veces al día.
- Ubica un espacio tranquilo y usa ropa cómoda.
- **En la mañana:** en cuanto se despierte, asegúrese de quedarse unos segundos en cama apreciando todo lo que sucede a su alrededor (sonidos externos, temperatura, colores, olores, etc.)
- Preste atención a cada detalle de las acciones que realiza durante la jornada diaria desde que se levanta hasta que regresa a dormir. Sea consciente de los olores, sensaciones,

tactos, figuras y manifestaciones que tienes la posibilidad de apreciar. Permítase la conexión con su entorno, respire profundo, escuche el ruido de su vecino y preste atención mientras solo piensa en ese sonido, al lavar los platos, preste atención a cómo el agua va cayendo sobre sus manos y qué le hacen sentir esos sonidos. Permítase un espacio para sentir su cuerpo, aunque trabaje en un computador permita sentir cada parte de su cuerpo la cual es muy valiosa.

- **En la noche:** deje a un lado los dispositivos electrónicos. Practique 1 minuto de respiración profunda.
- Realice una técnica de meditación guiada, deseable, que esté acompañada de música.

3.4 Afrontamiento de la depresión.

3.4.1 Terapia Racional Emotiva: técnica ABC de las creencias irracionales. Su objetivo es evaluar las ideas irracionales y pensamientos acordes a un desgaste emocional, con el fin de modificarlos y generar pensamientos más beneficiosos para la salud mental.

Tabla 4.*Formulario de autoayuda de la TREC.*

Día y hora	Situación (A)	Pensamiento Irracional (B)	Consecuencias emocionales y de conducta (C)	Refutación y creencia racional eficaz (D)	Sentimientos y conductas experimentados con la nueva creencia racional (E)

Tabla 4. Formulario de autoayuda de la TREC empleado en las tareas para casa. Institute for Rational-Emotive Therapy (2002).

Discusión.

Se lleva a cabo esta investigación con el propósito de conocer los niveles de ansiedad y depresión que se presentan en los docentes de la I.E Teresa Calderón de Lasso como consecuencia de la educación virtual. Para ello, se abordó una muestra de 13 docentes, tomada de una población total de 22. Las edades oscilan entre 24 y 65 años, con un nivel de educación superior.

Por lo anterior es posible evidenciar que el profesorado de la I.E Teresa Calderón de Lasso no presenta niveles de ansiedad y depresión que superen los rangos bajos. 7 docentes equivalentes al 54% obtuvieron puntuaciones bajas de Ansiedad, mientras que de los 13 docentes ninguno de ellos presenta depresión, no obstante, llama la atención las respuestas más reiterativas en este último inventario, como lo son sentirse triste, no disfrutar ni sentir satisfacción de las cosas tanto como antes, estar irritado, no dormir bien, cansarse más de lo normal y la preocupación por su salud física. Este último permite evidenciar que, aunque ningún docente supera el nivel de No Depresivo, algunos sienten la necesidad de comunicar las molestias que padecen desde hace algún tiempo y que pueden estar influyendo en la correcta ejecución de sus labores.

Los test Ansiedad y depresión de Beck se ejecutaron de manera presencial, en la I.E Teresa Calderón de Lasso, un plantel educativo que funciona como sede central. La población docente que allí ejerce estaba retomando sus labores recientemente a la presencialidad, por lo tanto, la aplicación de las pruebas se dispuso en los tiempos disponibles de estos; a su vez, por protocolos de bioseguridad el espacio dispuesto para el abordaje de los instrumentos de evaluación fue la sala de docentes. A través de la observación al profesorado durante la realización de la prueba,

fue posible identificar que estos estaban predispuestos, pues creían que sus resultados iban a ser divulgados. Aunque se abordó el principio de confidencialidad, los resultados muestran que posiblemente hubo cierta tendencia a cohibir su realidad al estar en su lugar de trabajo, con sus compañeros de manera cercana y con la incertidumbre de saber si la información depositada en las pruebas iba a ser divulgada. Por lo anterior es relevante mencionar que, algunos docentes afirmaron de manera verbal que semanas antes de la aplicación de los instrumentos, habían manifestado varios síntomas de los que se proponen en los instrumentos de evaluación, sin embargo, siguiendo las instrucciones de la prueba solo se podían tener en cuenta los sentimientos y síntomas que habían experimentado la última semana y el día de la aplicación de esta.

De lo anterior se puede mencionar que los docentes al responder la encuesta desde sus casas fueron más honestos en cuanto a su realidad frente a la salud mental, mientras que las dos pruebas ejecutadas en su entorno laboral les generaron cierta tendencia a reprimir su situación actual, puesto que se encontraban rodeados por sus compañeros, directivos y estudiantes.

En cuanto a la encuesta virtual es relevante mencionar que entre los factores estresores de los docentes, uno de los más significativos fue el hallazgo de que el 69,2% de los educadores sienten incertidumbre al futuro frente al covid, puesto que no consideran a la virtualidad como un aliado para la enseñanza ya que son los docentes quienes enfrentan en su día a día la desigualdad de sus estudiantes que no cuentan con los recursos físicos y óptimos para garantizar la educación de calidad. Según la ONU (2020) la modificación de la educación migrando hacia la virtualidad ha afectado al 94% de la población estudiantil mundial. Sumado a lo anterior y haciendo hincapié en los resultados obtenidos en la encuesta virtual de esta investigación, se encuentra relación en la investigación de Guaman (2020) cuyo objetivo es analizar la actitud o postura de los docentes frente al uso y adaptación de recursos tecnológicos, en donde al igual que en esta investigación

se evidencia el nivel de complejidad que han asumido los docentes en el reto de seguir impartiendo conocimientos de manera virtual. Según Romero (2020) citado por Guaman (2020) los docentes tienen una gran responsabilidad en sus hombros pues, no deben solamente aprender y adaptarse a estos cambios que trae la virtualidad, sino también modificar su rol y discurso que permita que los estudiantes generen pensamientos críticos en cuanto a la responsabilidad de aprender de manera autónoma y con los recursos disponibles.

Los resultados hallados en la presente investigación se analizan en comparación con el estudio de Patiño (2020) cuyo objeto es determinar los niveles de ansiedad y depresión en el Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio, en donde se encuentra como resultado que el 80,8% presenta ansiedad leve, el 3,8% severidad leve o moderada de ansiedad y el 15,4% nivel de ansiedad moderada a severa. Mientras que en el actual estudio los maestros puntúan de manera que se obtiene como hallazgo ansiedad baja.

En lo que respecta a la depresión, el 34,6% se encuentra en un estado normal. El equivalente al 23,1% presenta depresión menor. Así también, el 19,2% revela dificultades que dan indicios de menos que depresión mayor. En esta condición de la salud mental tampoco se hallan coincidencias entre los dos estudios. De esto se puede inferir, que, aunque la condición de los docentes de la I.E Teresa Calderón de Lasso no sea crítica respecto a trastornos como la ansiedad y depresión, en otros planteles educativos, sí se ha presentado deterioro mental a raíz de la pandemia.

Del mismo modo, se evidencia en el trabajo de Botero (2021) cuyo propósito principal fue conocer el nivel de ansiedad de docentes y personal administrativo de un Jardín Infantil de la ciudad de Medellín en el contexto de la emergencia sanitaria generada por el virus COVID-19,

que docentes de algunas instituciones educativas, incluyendo las de educación preescolar, se encontraron expuestos a desgaste mental de manera particular a una exposición de ansiedad moderada. El hallazgo de este estudio, aunque no coincide totalmente con el de la presente investigación, permite considerar que hay una similitud entre los resultados y que, sin duda alguna, la pandemia ha ocasionado situaciones que ponen en riesgo el bienestar de los maestros, sin tener en cuenta su nivel escolar asignado a su práctica docente.

Por otro lado, encontramos que Castillo, Hernandez y Lopez (2014) realizaron un estudio con docentes para identificar la prevalencia de ansiedad y depresión en docentes, en dicho estudio se encuentra que, entre el 15% de la población presentaba niveles considerables de Ansiedad y depresión. Este estudio no se realiza en la contingencia actual del covid-19, no obstante, nos permite confirmar que la labor del docente es de alta responsabilidad y por su esencia multidimensional de impacto en la institución, en los estudiantes y en la sociedad misma, genera en ellos preocupaciones excesivas que, de no tratarse a tiempo, pueden convertirse en patologías severas.

De manera análoga se encuentra que, a nivel general, el docente es un actor que por su carga laboral, su desgaste físico, emocional y mental, por su rol de enfoque humanista que implica tanta responsabilidad, presenta unos requerimientos específicos de apoyo a su labor, como lo es el cuidado de su salud mental; pese a ello, es esta misma población la que menos importancia le da a los procesos psicoterapéuticos y a los programas de salud mental dispuestos con el fin de brindar insumos para el afrontamiento de los factores de riesgo a los que se expone día a día debido a su quehacer, sobre todo teniendo en cuenta el contexto actual que genera incertidumbre, pues aún no se conoce cómo se abordará por parte de los estudiantes la academia después de un

largo periodo de virtualidad, lo cual ya interpone un reto que exige una preparación no solo a nivel académico, sino personal.

Al momento de evaluar los niveles de ansiedad y depresión se tuvo en cuenta el inventario de ansiedad y depresión de BECK donde los resultados revelan que, los docentes no obtuvieron puntuaciones que determinen el padecimiento de ansiedad y/o depresión. Sin embargo, se observó que existe presencia de síntomas relacionados con este malestar emocional, el cual se pudo determinar con un cuestionario. De tal modo, se pudo conocer e identificar las situaciones que hacen que los docentes sientan frustración, tristeza, miedo, ansiedad, entre otros. Siendo la enseñanza virtual uno de los desencadenantes para sentir estas sensaciones, puesto que, los docentes, ni los estudiantes estaban preparados para asumir esta responsabilidad y la mayoría de los docentes no contaban con adecuados recursos físicos, para brindar una buena labor. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se diseñó un plan de intervención, este con el fin de que los docentes conocieran estrategias para aprender a liberar las cargas emocionales y físicas que les agobia en su momento, esto con el objetivo de prevenir que se forme un cuadro crítico de ansiedad y depresión.

Ahora bien, con esta investigación pudimos dar respuesta al interrogante propuesto, el cual buscaba conocer los niveles de ansiedad y depresión que tenían los docentes de la I.E Teresa Calderón de Lasso, obteniendo como resultado una puntuación mínima, lo que puede indicar ausencia de ansiedad y depresión, no obstante, en los docentes se cumple una de las hipótesis planteadas, la cual refiere que los docentes tiene a acumulación de estrés generado por el aumento de carga laboral que exige la nueva modalidad de educación desencadena en los docentes episodios de ansiedad, depresión, tristeza, irritabilidad, frustración y tristeza.

Conclusiones

Actualmente, la disposición por procurar el bienestar del profesorado está en crecimiento, puesto que fue una de las poblaciones directamente afectadas en la pandemia y obligadas a reformularse. Así mismo, se infiere interés por favorecer a los docentes mediante su estudio y evaluación en trabajos de grado, no obstante, aún falta más abordaje de esta población en investigaciones del área de la psicología.

El Covid-19 junto con la modalidad de estudio implementada como consecuencia de esta pandemia, impactó de manera significativa los estados emocionales y psicológicos de los docentes, provocando en ellos principalmente episodios de estrés, cambio en los hábitos del sueño, frustración e irritabilidad, ya que esta nueva adaptación al cambio les permitió enfrentarse a dos panoramas diferentes: el primero de ellos a los estudiantes que tenían recursos físicos para acceder a las clases virtuales pero que no sentían motivación para hacerlo y segundo, los estudiantes que no tenían los insumos para acceder a una clase virtual, dejando ver que, aunque el uso de las TIC está en apogeo existe aún un gran número de personas que no cuentan con los recursos y herramientas básicas para adaptarse a estos cambios. Estas experiencias vividas por los docentes, las cargas laborales y la falta de conocimientos previos sobre la virtualidad fueron agentes fundamentales para causar estrés en los docentes de la I.E Teresa Calderón De Lasso.

Aunque los docentes participantes del estudio abordado en esta investigación no presentaron estados depresivos ni estados alarmantes de ansiedad, sí se hallaron manifestaciones de síntomas asociados a los trastornos ya mencionados, lo cual los transpone en situación de riesgo, además, presentan alteraciones en su salud mental como el estrés.

Dentro del contexto antes mencionado, esta investigación permite observar y comprender que la población docente se enfrentó a múltiples desafíos para dar continuidad a la ejecución de su profesión.

Por medio de la información aportada en este estudio se espera contribuir en la toma de decisiones respecto a la población docente, entendiendo que una óptima ejecución del rol docente podrá ser un factor principal para obtener una educación de calidad.

Recomendaciones.

La contingencia del Covid-19 provocó en todo el mundo la transformación de las rutinas establecidas en el área laboral de las diferentes ocupaciones. El campo educativo no fue ajeno a este cambio, las clases presenciales migraron a la virtualidad, los insumos para recibir e impartir las clases tuvieron que ser modificados y el discurso o la manera de abordar la clase por parte de los docentes junto a su lugar de trabajo también. Este panorama ha dejado en situación de riesgo a muchas personas a nivel mundial y conforman los docentes una de las poblaciones que más afectada se encuentra, es por ello que se hace necesario plantear recomendaciones al respecto.

A la I.E Teresa Calderón de Lasso se recomienda confrontar los hallazgos de la investigación con el objetivo de plantear la promoción y prevención de la salud mental de sus maestros como parte de su programa anual, puesto que, aunque no hubo evidencia de la presencia de estados depresivos ni de ansiedad, sí se encontraron manifestaciones que podrían ser signos de alarma aportantes al deterioro y desgaste mental.

Crear y promocionar estrategias para la sensibilización a docentes con respecto a la importancia de conservar su bienestar emocional y mental, así como lo fundamental que es acudir a tiempo a atención psicoterapéutica.

Plantear para los docentes actividades que cumplan la función de disminuir sus niveles de estrés con el objetivo de que no se genere en ellos ansiedad y depresión.

Aplicar de manera periódica la encuesta factores que inciden en la ansiedad y depresión de los docentes, como un elemento de control mensual a manera de prevención, con el fin de

evaluar su estado emocional y psicológico; esto a su vez permitirá tener un abordaje del cuidado de la salud mental.

Incluir la población docente en diversos estudios de la psicología que fomenten el cuidado de su salud mental, puesto que, si existe un equilibrio en el educador, éste podrá motivar, ser ejemplo para sus estudiantes y generar una educación de mejor calidad, brindando además un apoyo importante sin perjudicarse a sí mismo.

Promover el cumplimiento de la ley 1616 de 2013 cuyo objeto es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la salud mental a la población colombiana. Se propone su ejercicio de manera que permita contar con la asignación de psicólogos a las diferentes instituciones educativas públicas del país. Esta vinculación debe hacerse acorde a la población que se debe abordar. Se propone que haya servicio psicoterapéutico y no solo psicopedagógico, así como también que se establezca un programa de prevención y autocuidado exclusivo para los docentes, pues son ellos quienes interfieren de manera directa en la educación de los niños, niñas y adolescentes.

Para futuras investigaciones sobre niveles de ansiedad y depresión en docentes es importante hacer la revisión de otros instrumentos diferentes a Inventario de ansiedad (BAI) e inventario de depresión (BDI-II), con el fin de recopilar información cuyos hallazgos sean más representativos, pues estos dos instrumentos aplicados, si bien cumplen con los parámetros de validez y confiabilidad, solo arrojan resultados de situaciones vivenciadas durante la última semana.

Referencias Bibliográficas

Alvites, H y Cleofé G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Anaya, N. y Rojano, C. (2020). Tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del COVID 19. Colombia: Universidad De La Costa. Recuperado de: <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/7679>

Andrade, M., Campo, D., Díaz, V., Flórez, E., Mayorca, L., Ortíz, M., ... Yosa, P. (2020). Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el Covid-19. Tesis de pregrado. Neiva: Universidad Cooperativa de Colombia. Repositorio Institucional UCC. Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20073>

Arrieta, Y., Córdoba, Y., Maestre, L., y Niño, K. (2015). Habilidades emocionales del docente en su práctica pedagógica. Trabajo de investigación para optar el título de Magister en Educación. Barranquilla: Universidad del Norte. Recuperado de: <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7609/yolanda.pdf?sequence=1>

&isAllowed#:~:text=La%20presencia%20de%20las%20habilidades,Inteligencia%20Emocional%20en%20la%20pr%C3%A1ctica

Botero, R. (2021). Ansiedad del Personal de un Jardín Infantil En El Contexto De La Emergencia Sanitaria. Medellín: Universidad EAFIT. Recuperado de:

<https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/29824>

Castillo Martínez, A. Fernández Pujazón, Rocío López Jiménez, P. Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. (2014) Revista Enfermería del Trabajo.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4738761>

Congreso de Colombia. (2013). Ley N° 1616 21 enero de 2013. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Consejo general de la psicología de España. (2021). 7 de cada 10 profesores presentan riesgo de trastornos de ansiedad y depresión en el contexto de la pandemia.

Infocoponline. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15188

Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychological Review*, 21, 193- 218. doi: 10.1007/s10648-009-9106-y

Dos Santos, B., Scorsolini, F., & De Marchi, R. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: reflections on mental health. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/349198677_Being_a_professor_in_the_context_of_the_COVID-19_pandemic_reflections_on_mental_health

Figueiredo, H., Gil-Monte, P., Ribeiro, B., & Grau-Alberola, E. (2013). Influence of a cognitive behavioural training program on health: A study among primary teachers. *Psychodidactics magazine* 18(2), 343-356. Recuperado de: <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/6995>

Guaman-Chávez, R. (2020). El Docente en Tiempo de Cuarentena. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes*. Recuperado de: <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/154/347>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. *Dcencia Universitaria*, Volumen 11, pags 169 – 172. Recuperado de:

<file:///C:/Users/ELIANA%20VARGAS/Downloads/1921-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5289-1-10-20110721.pdf>

Jorge Alberto, R, T., (2016). El bienestar emocional del docente: Revista nacional e internacional de educación inclusiva. Recuperado de:

<https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-231/35810-2/>

Laura, o., Vargas, N., y Chemisquy, N. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. Argentina: Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology.

Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2014. American Psychiatric Association - APA. Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales DSM-5. 5a.

Martin, L. (2018). Para qué sirve el mindfulness. Recuperado de

https://as.com/deportevida/2018/06/18/portada/1529310175_157999.html

Mayer, J. & Salovey, P. (1993). “The intelligence of emotional intelligence”.

Intelligence, 17, 433– 442.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo, Revista Educación, 33(2),171-190. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Grupo de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible. (2020). Informe de políticas: Educación durante COVID-19 y más allá. Recuperado de:

<https://unsdg.un.org/es/resources/informe-de-politicas-educacion-durante-covid-19-y-mas-alla>

Oros, L., Vargas, N., y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempo de pandemia: Un instrument para su exploración. Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology, 54(3), e1421.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11181>

Patiño, G.(2021). Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento. Quito: Universidad internacional SEK. Recuperado de:

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4088/1/G%c3%a9nesis%20Jhael%20Pati%c3%b1o%20Navarrete.pdf>

Posada, D. y Ochoa, L. (2015) Desgaste emocional asociado al rol docente. Medellín, Colombia: Universidad De San Buenaventura.

Prieto, J., Leal, L. y Ramírez, Y. (2016). Ansiedad y depresión en docentes del colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio. Villavicencio: Universidad cooperativa de Colombia.

Quispe, V., y García, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Alpha Centauri*, 1(2), 30–41.

Rendón, A., Dávila, I., y Hamidi, M. (2021). Las competencias emocionales en los docentes de primera infancia y su incidencia en el acompañamiento a los niños en su dimensión socioafectiva. Armenia, Colombia: Universidad De San Buenaventura.

Recuperado de:

[http://45.5.174.45/bitstream/10819/8078/1/Competencias Emocionales Docentes Rendón 2021.pdf](http://45.5.174.45/bitstream/10819/8078/1/Competencias_Emocionales_Docentes_Rendon_2021.pdf)

Resolución 09317 Min. educación. Recuperado de:

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles357013_recurso_1.pdf

Rodríguez, J. Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes: IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14, pp. 45-67, 2017.

Sarmiento, J. (2020). Malestar Docente Y Salud Mental En Colombia. Bogotá, Colombia: Cinde Fundación centro internacional de educación y desarrollo Humano.

Recuperado de:

[https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2702/malestar docente y salud mental en colombia Jazmin Sarmieno.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2702/malestar_docente_y_salud_mental_en_colombia_Jazmin_Sarmieno.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Unesco.(2006). Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos.

Recuperado de:

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/UNESCO_Bioetica_y_Derechos_Humanos_2005_unisabana.pdf

Urrutia, M., Ortiz, S. y Jaimes, A. (2020). Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el covid19.

Revista INFAD de psicología. Recuperado de:

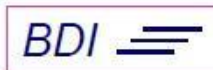
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1970>

Vallejos, S. (2020). Coronavirus en la Argentina. Jornadas interminables y mucho estrés, así es el día a día de los maestros a un mes y medio de la cuarentena. La

Nación. Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/coronavirus-argentina-jornadas-interminables-mucho-estres-asi-nid2361011/>

Apéndices

1. Cuestionario de Ansiedad de BECK



Identificación Fecha

15. Trabajo igual que antes.
 Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
 Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
 No puedo hacer nada en absoluto.
16. Duermo tan bien como siempre.
 No duermo tan bien como antes.
 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17. No me siento más cansado de lo normal.
 Me canso más fácilmente que antes.
 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18. Mi apetito no ha disminuido.
 No tengo tan buen apetito como antes.
 Ahora tengo mucho menos apetito.
 He perdido completamente el apetito.
19. Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
 He perdido más de 2 kilos y medio.
 He perdido más de 4 kilos.
 He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar: SI NO
20. No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.
 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21. No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
 Estoy menos interesado por el sexo que antes
 Estoy mucho menos interesado por el sexo
 He perdido totalmente mi interés por el sexo

TOTAL:

2. Cuestionario de Depresión de BECK.



Identificación Fecha

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección.

1.
 - No me siento triste.
 - Me siento triste.
 - Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
 - Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2.
 - No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
 - Me siento desanimado respecto al futuro.
 - Siento que no tengo que esperar nada.
 - Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.
3.
 - No me siento fracasado.
 - Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
 - Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
 - Me siento una persona totalmente fracasada.
4.
 - Las cosas me satisfacen tanto como antes.
 - No disfruto de las cosas tanto como antes.
 - Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.
 - Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5.
 - No me siento especialmente culpable.
 - Me siento culpable en bastantes ocasiones.
 - Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
 - Me siento culpable constantemente.
6.
 - No creo que esté siendo castigado.
 - Me siento como si fuese a ser castigado.
 - Espero ser castigado.
 - Siento que estoy siendo castigado.
7.
 - No estoy decepcionado de mí mismo.
 - Estoy decepcionado de mí mismo.
 - Me da vergüenza de mí mismo.
 - Me detesto.

Identificación Fecha

8. No me considero peor que cualquier otro.
 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
 Continuamente me culpo por mis faltas.
 Me culpo por todo lo malo que sucede.
9. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
 A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
 Desearía suicidarme.
 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10. No lloro más de lo que solía.
 Ahora lloro más que antes.
 Lloro continuamente.
 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11. No estoy más irritado de lo normal en mí.
 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
 Me siento irritado continuamente.
 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
12. No he perdido el interés por los demás.
 Estoy menos interesado en los demás que antes.
 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
 He perdido todo el interés por los demás.
13. Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
 Evito tomar decisiones más que antes.
 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
 Ya me es imposible tomar decisiones.
14. No creo tener peor aspecto que antes.
 Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo
 Creo que tengo un aspecto horrible.

Identificación Fecha

15. Trabajo igual que antes.
 Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
 Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
 No puedo hacer nada en absoluto.
16. Duermo tan bien como siempre.
 No duermo tan bien como antes.
 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17. No me siento más cansado de lo normal.
 Me canso más fácilmente que antes.
 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18. Mi apetito no ha disminuido.
 No tengo tan buen apetito como antes.
 Ahora tengo mucho menos apetito.
 He perdido completamente el apetito.
19. Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
 He perdido más de 2 kilos y medio.
 He perdido más de 4 kilos.
 He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar: SI NO
20. No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.
 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21. No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
 Estoy menos interesado por el sexo que antes
 Estoy mucho menos interesado por el sexo
 He perdido totalmente mi interés por el sexo

 TOTAL:

3.Encuesta: Factores que inciden en la ansiedad y depresión.

1. ¿Autoriza el uso de datos?
2. Edad
3. Género
4. Escolaridad
5. ¿En qué grado enseña?
6. ¿Qué materia enseña?
7. ¿Se siente identificado con la o las más que está impartiendo?
8. Dentro del ámbito académico ¿Cómo es la relación con los estudiantes?
9. ¿Cómo es el ambiente laboral de la Institución Educativa?

10. Tener que modificar los contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad virtual. Le ha generado:
 - o Estrés
 - o Angustia
 - o Fatiga
 - o Irritabilidad
 - o Frustración
 - o Tristeza
 - o Cambios en sus hábitos de sueño
 - o Todas las anteriores
 - o Otras ¿cuáles?

11. Recibir múltiples y simultáneas consultas de parte de los alumnos y/o padres. Le ha generado:

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

12. Recibir quejas y críticas de padres y/o alumnos. Le ha generado:

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño

- Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
13. Trabajar en un lugar donde es difícil concentrarse. Le ha generado
- Estrés
 - Angustia
 - Fatiga
 - Irritabilidad
 - Frustración
 - Tristeza
 - Cambios en sus hábitos de sueño
 - Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
14. Recibir un mayor número de requerimientos y exigencias por parte de sus superiores.
Le ha generado
- Estrés
 - Angustia

- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

15. Aprender a utilizar y dominar nuevos medios tecnológicos. Le ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

16. Estar físicamente alejada del resto del equipo docente. Le ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

17. Disponer de recursos tecnológicos insuficientes o inadecuados (conexión a internet, computadora, celular, etc.). Le ha generado.

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores

o Otras ¿cuáles?

18. Tener poco tiempo para realizar todas las tareas que implica el trabajo a distancia. Le ha generado

o Estrés

o Angustia

o Fatiga

o Irritabilidad

o Frustración

o Tristeza

o Cambios en sus hábitos de sueño

o Todas las anteriores

o Otras ¿cuáles?

19. Ocuparme de situaciones que le competen a la familia del alumno o a otros actores (trabajadores sociales, psicólogos, psicopedagogos, etc.). Le ha generado.

o Estrés

o Angustia

o Fatiga

o Irritabilidad

o Frustración

o Tristeza

- Cambios en sus hábitos de sueño
 - Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
20. Tener poca participación en la selección de plataformas virtuales. Le ha generado
- Estrés
 - Angustia
 - Fatiga
 - Irritabilidad
 - Frustración
 - Tristeza
 - Cambios en sus hábitos de sueño
 - Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
21. Trabajar sin un horario ordenado, predeterminado o diferente al que cumplía habitualmente. Le ha generado.
- Estrés
 - Angustia
 - Fatiga
 - Irritabilidad
 - Frustración

- Tristeza
 - Cambios en sus hábitos de sueño
 - Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
22. Ocuparme simultáneamente de mi trabajo y de las tareas del hogar (cocinar, limpiar, etc.). Le ha generado
- Estrés
 - Angustia
 - Fatiga
 - Irritabilidad
 - Frustración
 - Tristeza
 - Cambios en sus hábitos de sueño
 - Todas las anteriores
 - Otras ¿cuáles?
23. Notar que a pesar del esfuerzo que realizo mis alumnos no progresan o no están motivados. Me ha generado.
- Estrés
 - Angustia
 - Fatiga
 - Irritabilidad

- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

24. Recibir presiones de mi entorno familiar para que trabaje menos horas. Me ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

25. Desconocer si realmente los estudiantes están comprendiendo los contenidos. Le ha generado

- Estrés

- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

26. Tener poco conocimiento y manejo de programas y aplicaciones que puedan favorecer la educación a distancia. Le ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

27. Saber que hay alumnos que no cuentan con los recursos tecnológicos para trabajar virtualmente. Le ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores
- Otras ¿cuáles?

28. Tener incertidumbre hacia el futuro, no saber cuándo va a terminar la pandemia. Le ha generado

- Estrés
- Angustia
- Fatiga
- Irritabilidad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios en sus hábitos de sueño
- Todas las anteriores

Test Ansiedad de Beck.

MEDICIÓN	
ESCALA DE VALORACIÓN	
EN ABSOLUTO	0
LEVEMENTE	1
MODERADAMENTE	2
SEVERAMENTE	3

VMIN	0
VMAX	63

INTERPRETACIÓN	
0-21	Ansiedad baja
22-25	Ansiedad moderada
36>	Ansiedad severa

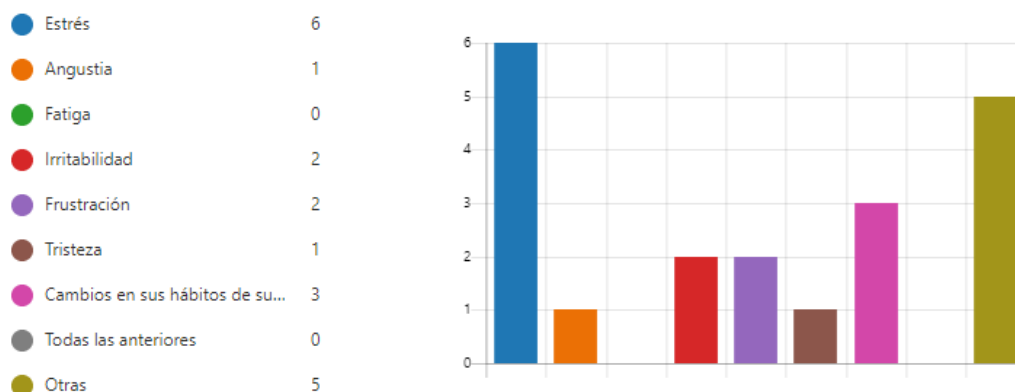
Test Depresión de Beck.

MEDICIÓN	
ESCALA DE VALORACIÓN	
EN ABSOLUTO	0
LEVEMENTE	1
MODERADAMENTE	2
SEVERAMENTE	3

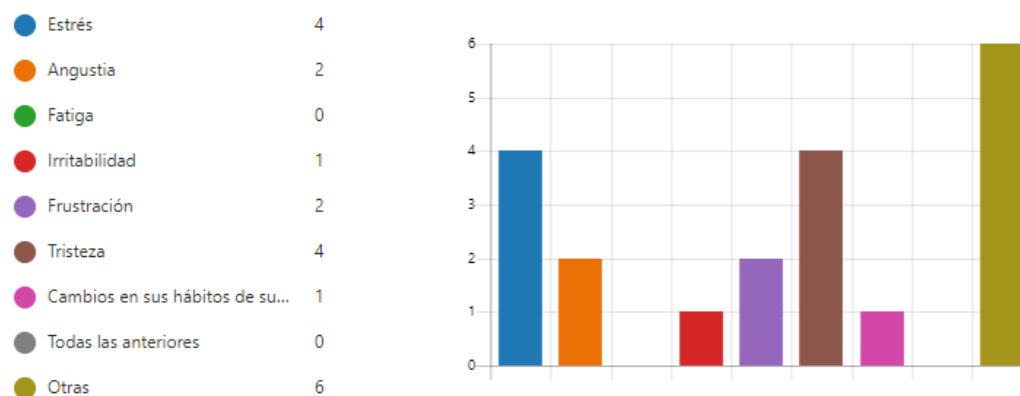
INTERPRETACIÓN	
0-9	Depresión mínima
10 a 18	Depresión leve
19 a 29	Depresión moderada
>30	Depresión severa

VMIN	0
VMAX	63

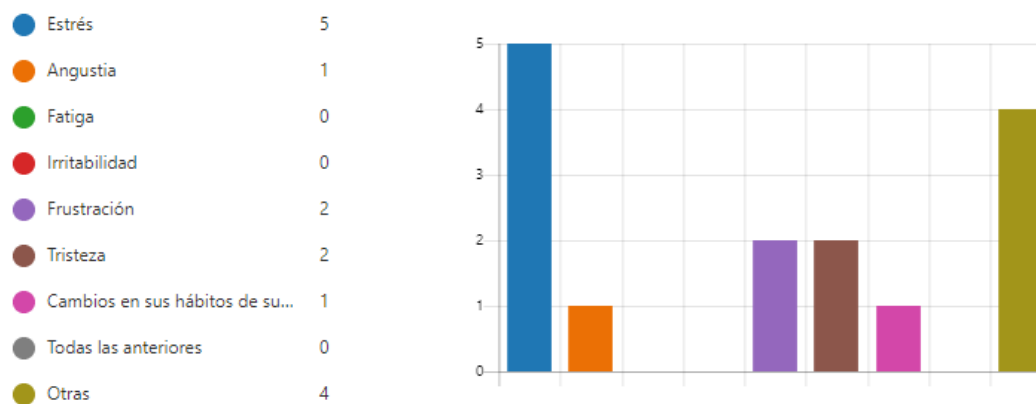
11. Recibir múltiples y simultáneas consultas de parte de los alumnos y/o padres le ha generado:



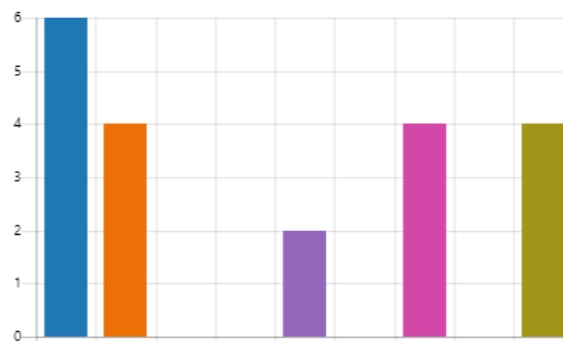
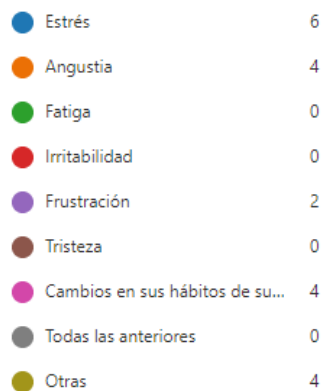
12. Recibir quejas y críticas de padres y/o alumnos. Le ha generado



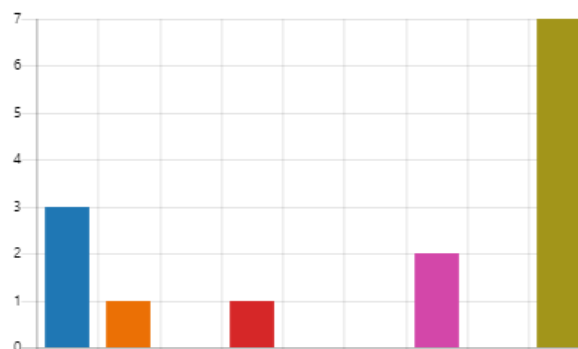
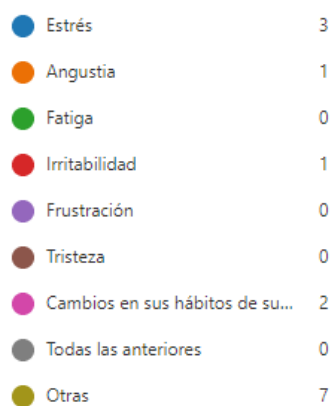
13. Trabajar en un lugar donde es difícil concentrarse le ha generado:



14. Recibir un mayor número de requerimientos y exigencias por parte de sus superiores le ha generado:

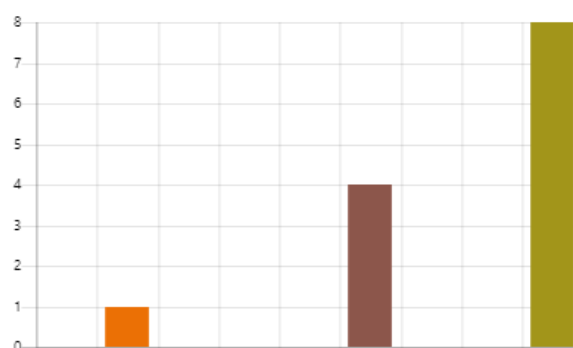


15. Aprender a utilizar y dominar nuevos medios tecnológicos le ha generado:



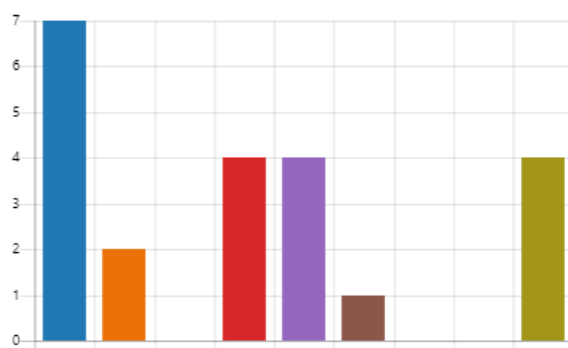
16. Estar físicamente alejada del resto del equipo docente le ha generado:

● Estrés	0
● Angustia	1
● Fatiga	0
● Irritabilidad	0
● Frustración	0
● Tristeza	4
● Cambios en sus hábitos de su...	0
● Todas las anteriores	0
● Otras	8

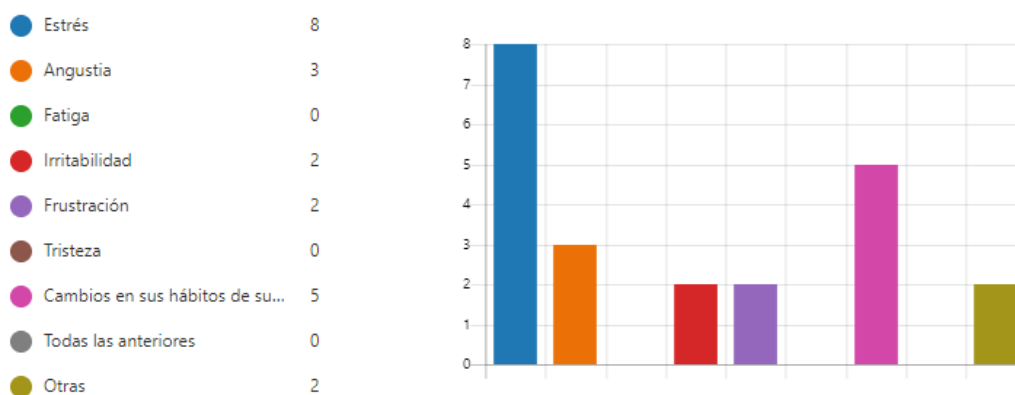


17. Disponer de recursos tecnológicos insuficientes o inadecuados (conexión a internet, computadora, celular, etc.), le ha generado:

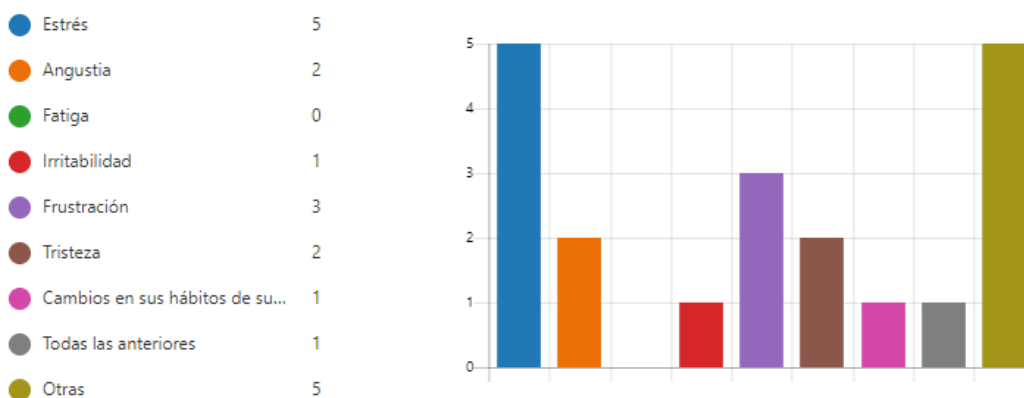
● Estrés	7
● Angustia	2
● Fatiga	0
● Irritabilidad	4
● Frustración	4
● Tristeza	1
● Cambios en sus hábitos de su...	0
● Todas las anteriores	0
● Otras	4



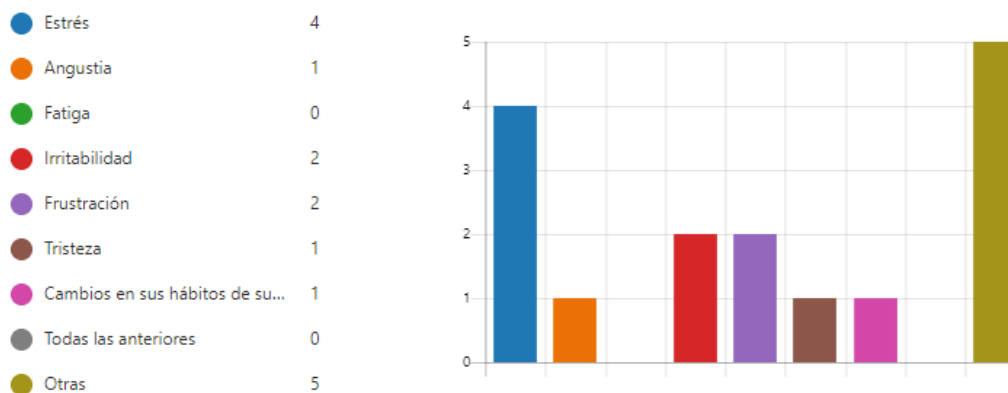
18. Tener poco tiempo para realizar todas las tareas que implica el trabajo a distancia, le ha generado



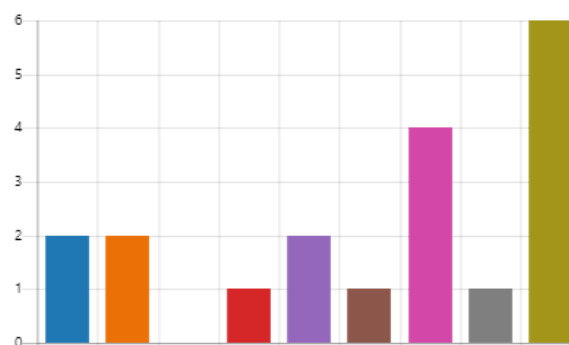
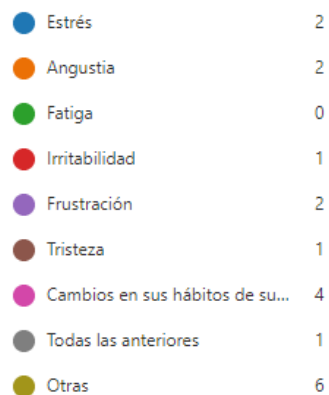
19. Ocuparme de situaciones que le competen a la familia del alumno o a otros actores (trabajadores sociales, psicólogos, psicopedagogos, etc.), le ha generado



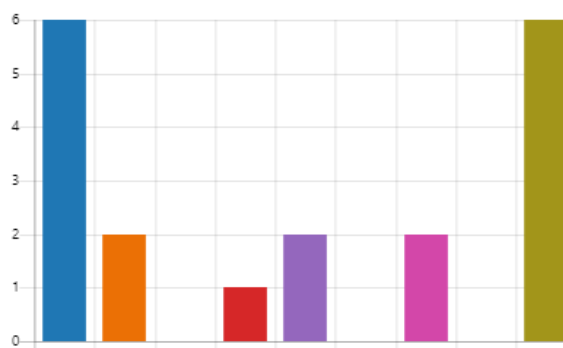
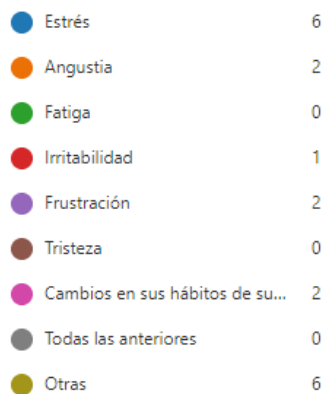
20. Tener poca participación en la selección de plataformas virtuales le ha generado:



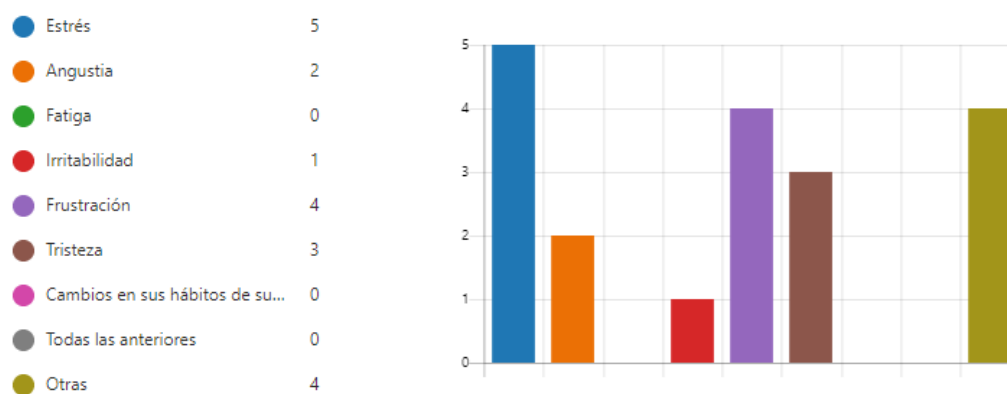
21. Trabajar sin un horario ordenado, predeterminado o diferente al que cumplía habitualmente le ha generado:



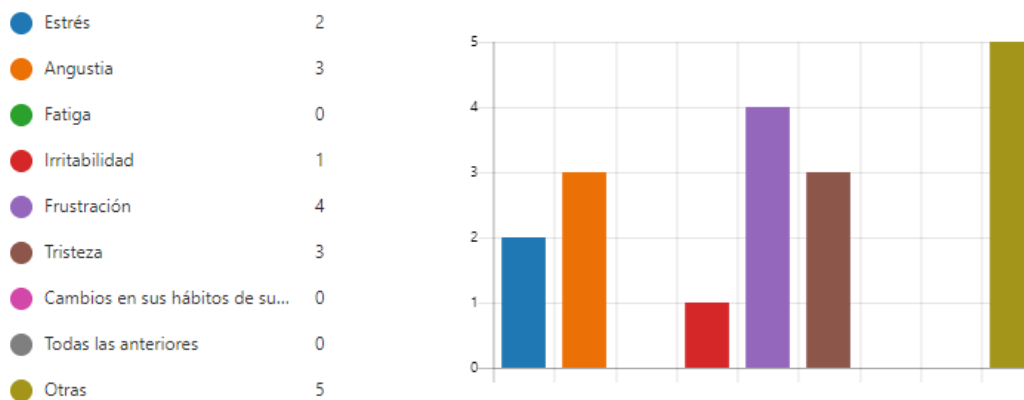
22. Ocuparme simultáneamente de mi trabajo y de las tareas del hogar (cocinar, limpiar, etc.), le ha generado



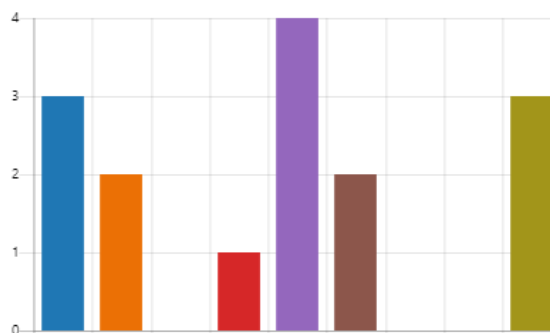
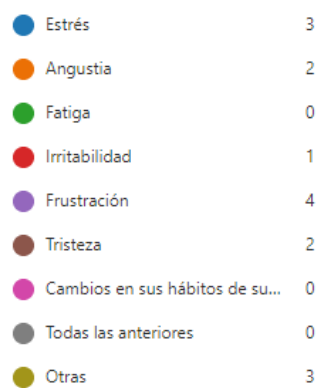
23. Notar que a pesar del esfuerzo que realizo mis estudiantes no progresan o no están motivados me ha generado



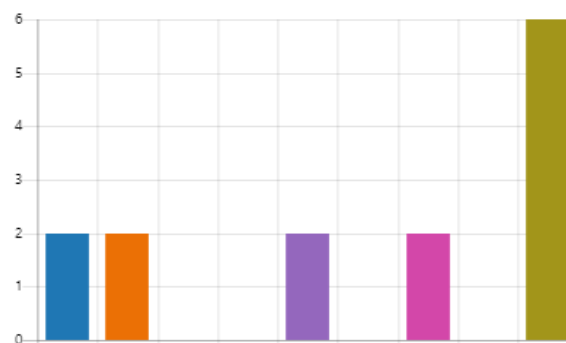
24. Recibir presiones de mi entorno familiar para que trabaje menos horas me ha generado:



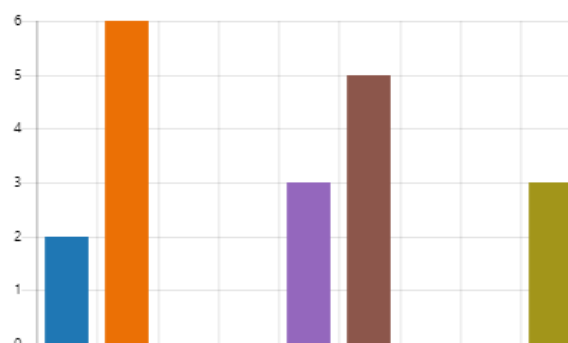
25. Desconocer si realmente los estudiantes están comprendiendo los contenidos le ha generado:



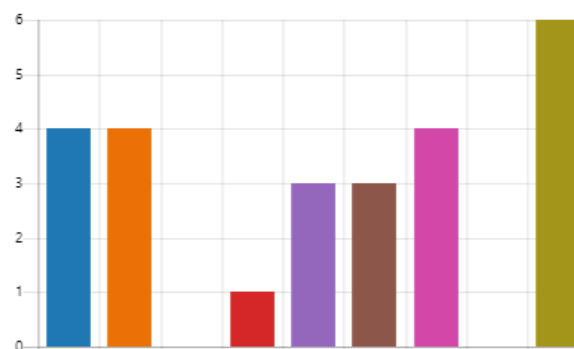
26. Tener poco conocimiento y manejo de programas y aplicaciones que puedan favorecer la educación a distancia le ha generado:



27. Saber que hay estudiantes que no cuentan con los recursos tecnológicos para trabajar virtualmente le ha generado



28. Tener incertidumbre hacia el futuro, no saber cuándo va a terminar la pandemia le ha generado:



Consentimiento informado.

Factores que inciden en la ansiedad y depresión en docentes

1. AUTORIZACIÓN DE DATOS: El (la) que suscribe el presente formulario manifiesta que en cumplimiento del artículo 12 de la ley 1581 de 2012 me ha informado lo siguiente: que mis datos serán recolectados con el propósito de ser tratados manual o electrónicamente.

2.FIN DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS: La información suministrada a través de este formulario y de los test inventario de ansiedad de Beck (BAI) e inventario de depresión (BDI-2) será manipulada bajo el principio de confidencialidad y su uso se dará para fines académicos

1. ¿Autoriza el uso de datos? *

Sí

No

Anexos

