

SALUD MENTAL
EN PROFESORES:
CUIDÉMONOS PARA
EDUCAR DURANTE
COVID-19 ■

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) **“Prácticas para Justicia Educativa”** está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y el Instituto Profesional y Centro de Formación Técnica DUOC-UC.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Investigación Asociativa (PIA) de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007 del Segundo Concurso Nacional de Centros de Investigación Avanzada en Educación, de 2016.

Facultad de Educación
Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, 3º Piso, Edificio Decanato de Educación
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul
Santiago, Chile

 www.centrojusticiaeducacional.cl

 cje@uc.cl

 [/centrojusticiaeducacional](https://www.facebook.com/centrojusticiaeducacional)

 [@justiciaeduc](https://twitter.com/justiciaeduc)

SALUD MENTAL EN PROFESORES: CUIDÉMONOS PARA EDUCAR DURANTE COVID-19

Marigen Narea. Línea Inclusión para el Desarrollo
Alejandra Caqueo-Urizar Línea Inclusión Psicosocial

Los conflictos armados, el desplazamiento forzado, los desastres provocados por el cambio climático y las crisis prolongadas lograron interrumpir la educación de 75 millones de niños y jóvenes en todo el mundo en 2018. Sin embargo, en el contexto actual, con la pandemia producida por el COVID-19, la educación se ha visto particularmente afectada con 1.370 millones de alumnos sin poder asistir presencialmente a las escuelas, lo que representa más de tres cuartas partes de los niños y jóvenes en el mundo y casi un 22% de la población mundial (UNESCO, 2020). Además, casi 60.2 millones de profesores ya no están presencialmente en las aulas.

Debido al anterior, existe un impacto sin precedentes a la enseñanza tradicional, obligada a reestructurarse, cambiando así la forma del entorno y las metodologías llevadas previamente entre profesor y alumno, adquiriendo una nueva modalidad "online" (Cheng, 2020). Cabe destacar que esta nueva metodología adoptada por las instituciones educacionales, más bien respondería a una "enseñanza remota de emergencia", pues estas no son actividades previamente planeadas, e incluyen actividades a las que no se estaba acostumbrado a realizar en la cotidianeidad (Hodges, 2020).

Al igual que en más de 100 países, en Chile, el COVID-19 ha obligado a partir del 16 de Marzo a cerrar todos los establecimientos escolares y universitarios del país. Las comunidades educativas están trabajando

arduamente para mantener a los estudiantes seguros, mientras hacen la transición al aprendizaje remoto.

La responsabilidad, entonces, ha recaído en los propios profesores, los que están desempeñando un papel clave para garantizar que los niños y los jóvenes sigan participando y aprendiendo en las circunstancias más difíciles, puesto que la enseñanza en red se ve limitada por las condiciones existentes y lo primero que se puede observar es la limitación de interacción del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Xie & Yang, 2020). Es importante reconocer la contribución esencial hecha por los maestros durante este tiempo. A pesar de sus mejores intenciones, una gran cantidad de comunidades escolares no tienen la infraestructura para el aprendizaje en línea, lo que hace que el trabajo sea difícil. La crisis está presionando a los educadores para que cambien su forma de hacer clases usando plataformas, sitios web, enviando guías o usando mensajes de textos (Yao, Rao, Jiang & Xiong, 2020).

Estar en constante cambio genera situaciones estresantes para los estudiantes, padres, madres y profesores. Cabe destacar que históricamente la labor de enseñar ha sido calificada como una profesión con altos niveles de estrés (Johnson et al., 2005) debido al gran nivel de compromiso emocional de los docentes con sus alumnos (Klassen, Perry & Frenzel, 2012).

El problema radica en que esta crisis le añade un nuevo estresor a un trabajo ya estresante como es el de los profesores:

- Un alto porcentaje de profesores experimentan altos niveles de estrés, probablemente por sus propias dificultades familiares y de su entorno, lo que está afectando los resultados de los estudiantes, tanto académicos como conductuales (Herman, Prewett, Eddy, Savala & Reinke, 2020).

En los últimos años se ha podido observar que el estrés del educador ya no sólo afectaría al sueño y las emociones, sino que tendría efectos sobre la salud física (Harrison, 2014; Fujishiro et al. 2017).

- El estrés parece ser “contagioso”, sin importar cuán duro un maestro pueda tratar de ocultarlo. Hay un vínculo entre el agotamiento de los profesores y el estrés de los estudiantes (Oberle & Schonert-Reichl, 2016).

En el corto plazo, el estrés de los profesores aumentará a menos que su bienestar sea una prioridad. Si las escuelas no priorizan el cuidado del bienestar y la salud mental de los docentes ante este aumento de estrés, es probable que los niños tengan peores resultados educativos (Roffey, 2012). No se puede esperar que los maestros estresados puedan crear ambientes donde los niños puedan aprender. El estrés del maestro y el desgaste resultante son problemas serios que impactan negativamente en la calidad de la educación, generando un costo emocional y psicológico e impactando en el comportamiento y el rendimiento de los estudiantes (Hoglund, Klinge & Hosan, 2015).

La mayoría de los maestros trabajan muchas más horas y días de lo que indican sus contratos, debido a las planificaciones, trabajo desde casa, revisión de pruebas y otras contingencias propias de la educación. Esto se puede ver aumentado en la actual situación de crisis, significando un peligro, puesto que la sobrecarga laboral incrementa su horario de trabajo, reduciendo sus tiempos de descanso y recreación y por consiguiente, disminuyendo su calidad de vida, llevándoles a un desgaste físico y mental (Sánchez & Corte, 2012).

Particularmente, en este momento histórico de alta ansiedad ante una pandemia global que afecta directamente a profesores y estudiantes, los profesores están teniendo que cumplir varios roles que desempeñan en la vida de los niños bajo su cuidado: educador, consejero, padre, enfermera o mentor. Sin embargo, aún hay pocos programas y políticas que se centren en el bienestar mental de los docentes (Anderson et al., 2019)

Hay experiencia de programas como “Cultivando la Conciencia y la Resiliencia en la Educación (CARE, por sus siglas en inglés) que enseña a profesores a manejar el estrés (Jennings et al, 2017) y los métodos de intervención en Mindfulness (Taylor et al., 2016). Estos programas son clave, especialmente porque muchos esfuerzos de salud social y emocional no toman en cuenta a los profesores.

RECOMENDACIONES PARA LOS DOCENTES:

1. MANTÉNGANSE CONECTADOS ENTRE COLEGAS. ES IMPORTANTE MANTENER UN SOPORTE SOCIAL.

- Profesores con relaciones más positivas con estudiantes y colegas tienden a reportar un mayor bienestar en el trabajo y en la vida en general (Collie et al., 2016). Los esfuerzos para desarrollar y mantener fuertes conexiones sociales son, por lo tanto, cruciales, particularmente en tiempos en los que es probable que experimentemos menos interacción social de lo habitual.
- Es probable que las estrategias probadas y auténticas para generar apoyo social con colegas sigan siendo útiles. Se ha demostrado que la búsqueda de ayuda de colegas, compañeros y mentores es una estrategia útil para que los docentes aborden los desafíos laborales (Castro et al., 2010).
- Realizar la planificación de clases o trabajar en conjunto con colegas puede ayudar al enfrentamiento del estrés (Wolgast & Fischer, 2017).
- Tomar una pausa para tomar un café virtual, compartir material o mantener una conversación en un grupo Whatsapp (Baran & Correia, 2014).

2.

ADAPTABILIDAD

- La adaptabilidad se refiere a la medida en que las personas pueden ajustar sus pensamientos, acciones y emociones para navegar con eficacia situaciones nuevas, cambiantes o inciertas (Martin et al., 2012). En general, la profesión docente involucra muchas situaciones y eventos que pueden considerarse nuevos, cambiantes o inciertos (Collie y Martin, 2016).
- COVID-19 definitivamente se puede clasificar como una situación nueva, cambiante e incierta para todos. Es seguro decir que la adaptabilidad se necesita aún más ahora que nunca.
- Busque ejemplos, ajustando el pensamiento y las actitudes sobre cómo los estudiantes aprenden en línea y cómo se puede aprovechar la tecnología en la enseñanza (Yao, Rao, Jiang & Xiong, 2020)
- Procure ajustar las emociones, controlando la posible ansiedad o frustración a medida que se navegan las nuevas tecnologías y los diferentes estudiantes se involucran con el aprendizaje remoto de diferentes maneras.
- Promueva la capacidad de los estudiantes para cooperar y explorar su desarrollo a través de discusiones grupales.
- Priorice el aprendizaje autónomo de los estudiantes, puesto que en esta etapa es lo más importante (Xie & Yang, 2020).

3.

SOPORTE DE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR

- Cuando los maestros perciben que sus líderes escolares apoyan su autonomía, reportan una mayor capacidad de navegar eficazmente los desafíos comunes en el trabajo (Collie et al., 2019).
- Si el maestro siente un apoyo inadecuado, ello le generará una menor satisfacción con la carga de trabajo y esto, a su vez, un mayor agotamiento emocional.
- Buscar del establecimiento un apoyo y capacitación adecuada para la innovación educativa podría aportar al bienestar del educador (Collie, Perry & Martin, 2017)

4.

CUIDAR LA SALUD

- En contextos de repentino cambio pueden suceder alteraciones en la vida cotidiana que conlleven estrés y afecten los patrones de sueño y alimentación (Hwang et al., 2019).
- Una mejor calidad de sueño llevará a bajar los niveles de ansiedad e irritabilidad, disminuyendo así la percepción de estrés que se tiene en el día.
- La alimentación es fundamental a la hora de percibir el estrés, especialmente los patrones de alimentación poco saludables, es decir, la alimentación no controlada y emocional, que además puede llevar a un aumento de peso.

REFERENCIAS:

- **Anderson, M., Werner-Seidler, A., King, C., Gayed, A., Harvey, S. B., & O'Dea, B. (2019).** Mental health training programs for secondary school teachers: a systematic review. *School Mental Health, 11*(3), 489-508.)
- **Baran, E., & Correia, A. P. (2014).** A professional development framework for online teaching. *TechTrends, 58*(5), 95-101.
- **Castro, A. J., Kelly, J., & Shih, M. (2010).** Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and Teacher Education, 26*(3), 622-629.
- **Cheng, X. (2020).** Challenges of 'School's Out, But Class's On'to School Education: Practical Exploration of Chinese Schools during the COVID-19 Pandemic. *Sci Insig Edu Front, 5*(2), 501-516.
- **Collie, R. J., & Martin, A. J. (2016).** Adaptability: An important capacity for effective teachers. *Educational Practice and Theory, 38*(1), 27-39.
- **Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2016).** Teachers' psychological functioning in the workplace: Exploring the roles of contextual beliefs, need satisfaction, and personal characteristics. *Journal of Educational Psychology, 108*(6), 788-799.
- **Collie, R.J., Perry, N.E., & Martin, A.J. (2017).** School context and educational system factors impacting educator stress. *In Educator Stress. 3-22*
- **Collie, R. J., Bostwick, K. C., & Martin, A. J. (2019).** Perceived autonomy support, relatedness with students, and workplace outcomes: an investigation of differences by teacher gender. *Educational Psychology, 1-20.*
- **Fujishiro, K., Farley, A. N., Kellemen, M., & Swoboda, C. M. (2017).** Exploring associations between state education initiatives and teachers' sleep: A social-ecological approach. *Social Science & Medicine, 191*, 151-159.
- **Harrison, J. L. (2014).** Assessing generic and program-specific dose-response relations between engagement in contemplative practices and reductions in teachers' occupational stress and burnout. *Unpublished master's thesis*, Portland State University, Oregon.
- **Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala A. & Reinke W.M. (2020)** Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates, *Journal of School Psychology, 78*, 54-68. doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003.
- **Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., y Bond, A. (2020).** The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning [La diferencia entre la emergencia de la enseñanza a distancia y el aprendizaje en línea]. *Educause Review*. [https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergencyremote-teaching-and-online-learning.](https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergencyremote-teaching-and-online-learning)"
- **Hoglund, W. L., Klinge, K. E., & Hosan, N. E. (2015).** Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. *Journal of School Psychology, 53*(5), 337-357.)
- **Hwang, Y. S., Medvedev, O. N., Krägeloh, C., Hand, K., Noh, J. E., & Singh, N. N. (2019).** The role of dispositional mindfulness and self-compassion in educator stress. *Mindfulness, 10*(8), 1692-1702.
- **Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H., & Greenberg, M. T. (2017).** Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology, 109*(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- **Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005).** The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology, 20*, 178-187.
- **Klassen, R. M., Perry, N. E., & Frenzel, A. C. (2012).** Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology, 104*, 150-165.
- **Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2012).** Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and uncertainty. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 22*(1), 58-81.
- **Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. (2016)** Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine. 159* pp: 30-37
- **Roffey, S. (2012).** Pupil wellbeing—Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?. *Educational and Child Psychology, 29*(4), 8.
- **Sánchez, M. & Corte, F. (2012).** La precarización del trabajo. El caso de los maestros de educación básica en América Latina. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 42*(1), 25-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/270/27023323003.pdf>

- **Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2016).** Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 7(1), 115-129.
- **United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2020).** 1.37 billion students now home as COVID-19 school closures expand, ministers scale up multimedia approaches to ensure learning continuity. Retrieved from <https://en.unesco.org/news/137-billion-students-now-home-covid-19-school-closures-expand-ministers-scale-multimedia>
- **Wolgast, A., & Fischer, N. (2017).** You are not alone: colleague support and goal-oriented cooperation as resources to reduce teachers' stress. *Social Psychology of Education*, 20(1), 97-114.)
- **Xie, Z., & Yang, J. (2020).** Autonomous learning of elementary students at home during the COVID-19 epidemic: A case study of the second elementary school in Daxie, Ningbo, Zhejiang Province, China. Ningbo, Zhejiang Province, China (March 15, 2020). <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3555537>
- **Yao, J., Rao, J., Jiang, T., & Xiong, C. (2020).** What Role Should Teachers Play in Online Teaching during the COVID-19 Pandemic? Evidence from China. *Sci Insight Edu Front*, 5(2), 517-524.



www.centrojusticiaeducacional.cl