
Revista de Estudios y Experiencias en Educación

REXE

journal homepage: <http://revistas.ucsc.cl/index.php/rexe>

Salud mental docente tras dos años de pandemia por COVID-19

Vanessa Orrego

Universidad Diego Portales, Santiago, Chile

Recibido: 26 de octubre 2022 - Revisado: 25 de enero 2023 - Aceptado: 07 de marzo 2023

RESUMEN

Buscando comprender el nuevo escenario educativo manifestado a partir de la pandemia, surgieron distintas investigaciones no académicas que difundieron abiertamente sus resultados. Sin embargo, dichos estudios no han sido sistematizados para entender las tendencias principales que caracterizaron este período. Así, el objetivo de este artículo fue examinar las investigaciones no académicas publicadas en Chile por organizaciones de la sociedad civil, referidas a la salud mental de los docentes chilenos durante los dos primeros años de COVID-19. Usando una metodología cualitativa y un diseño documental, se seleccionaron 14 estudios empíricos publicados entre marzo del 2020 y diciembre del 2021. Los resultados evidencian la alta vulnerabilidad de la docencia a los problemas de salud mental, especialmente en las mujeres y los más jóvenes, como efecto de la adaptación del proceso de enseñanza, las condiciones laborales y la pandemia misma, incluyendo el temor al contagio. En este marco, las conclusiones llaman a implementar acciones paliativas para mitigar las secuelas actuales, así como a planificar acciones preventivas, de detección precoz y tratamiento para el período postpandemia, articulando acciones individuales y sociales que respondan efectivamente a las fuentes de riesgo.

Palabras claves: Educación remota; educación a distancia; pandemia; salud mental; docencia; Chile

*Correspondencia: Vanessa Orrego (V. Orrego).



<https://orcid.org/0000-0002-0977-2280> (vanessa.orrego.tapia@gmail.com).

Teacher mental health after two years of COVID-19

ABSTRACT

Seeking to understand the new educational scenario that emerged after the pandemic, different non-academic investigations have openly disseminated their results. However, these studies have not been systematized to understand the main trends that characterized this period. Thus, the objective of this article is to examine the non-academic research published in Chile by civil organizations regarding the mental health of Chilean teachers during the first two years of COVID-19. Using a qualitative methodology and a documental design, 14 empirical studies between March 2020 and December 2021 were selected. The results show the high vulnerability of teachers to mental health problems, especially between women and the youngest, as an effect of the adaptation of the process of teaching, working conditions and the pandemic itself, including the fear of contagion. In this context, the conclusions call for the implementation of palliative actions to mitigate the current sequelae, as well as the planning of preventive, early detection, and treatment actions for the post-pandemic period, articulating individual and social actions that respond effectively to the sources of risk.

Keywords: Distance education; online learning; pandemics; mental health; teaching profession; Chile.

1. Introducción

El brote pandémico ocasionado por el SARS-CoV-2 es una emergencia sanitaria de preocupación internacional, que representa un desafío significativo para la salud mental de la población, incluyendo aquí indiscutiblemente a los docentes, quienes, recuerdan [Jiménez \(2021\)](#) y [Reimers y Schleicher \(2020\)](#), fueron la primera línea educativa y responsables del éxito de la educación remota y/o híbrida. Además del proceso de adaptación propio de la transformación educativa, las fuentes de los riesgos para la salud mental de los docentes fueron sus condiciones laborales y la experiencia misma de la pandemia.

Sea por ausencia de formación, experiencia previa o infraestructura ergonómica y digital ([Santiago et al., 2020](#)), el proceso de adaptación educativa impuso demandas que escapaban a los recursos disponibles para enfrentarlas. Así, el apoyo social, la autonomía y la autoeficacia profesional, la terapia, el ejercicio y el ocio parecieron ser insuficientes para asumir satisfactoriamente la transformación educativa, generando un desbalance que se tradujo en sobrecarga laboral, agotamiento, estrés y ansiedad ([Hidalgo et al., 2021](#); [Kim et al., 2021](#)). No hay que olvidar que la educación remota y/o híbrida fue más que el ajuste del calendario escolar y representó un cambio de 180° en la metodología, el currículo y la didáctica en términos de medios, formatos y plataformas de trabajo. Es más, supuso colaboración intersectorial para asegurar las condiciones educativas, emocionales y sociales en los estudiantes y sus familias y, entre aquellos de menor nivel socioeconómico, sanitarias y alimenticias ([CEPAL y UNESCO, 2020](#)).

Este desbalance entre demandas y recursos no fue nuevo, ya que la literatura especializada ha sido consistente en enfatizar que las condiciones laborales precarias de los docentes son una antesala a diversos problemas de salud mental ([Santiago et al., 2020](#)). En esta lista de

condiciones laborales complejas, se encuentra la sobrecarga laboral, el desequilibrio trabajo-vida, el bajo salario, las presiones ocasionadas por las pruebas estandarizadas, la indisciplina estudiantil, el escaso desarrollo profesional docente y la menor valoración social de la profesión (Elige Educar y CPP-UC, 2018; Gaete et al., 2017; Jakubowski y Sitko-Dominik, 2021), condiciones que suelen ser incluso vinculadas a la deserción docente del aula y del sistema educativo (Ávalos y Valenzuela, 2016; Johnson, 2006; Podolsky et al., 2019).

Entre estas condiciones, el tiempo no lectivo fue probablemente la más crítica durante la pandemia, pues los docentes comenzaron a necesitar más tiempo para preparar sus clases, asegurar conexiones y hacer seguimiento a sus estudiantes en desmedro del tiempo personal y familiar, ocasionando un persistente desequilibrio trabajo-vida (CEPAL y UNESCO, 2020; Lizana y Vega-Fernández, 2021; Méndez y Palacios, 2020; Penna et al., 2020).

Junto a lo anterior, estaban los riesgos psicosociales de la experiencia de pandemia, cuarentena y distanciamiento físico y social que afectaron a toda la población. Sin saber cómo avanzaría, quienes se contagiarían, cuáles serían las complicaciones o cuándo se podría regresar a la normalidad, el brote pandémico constituyó una amenaza ambigua para la integridad física y psicológica que podía ocasionar sentimientos de impotencia, frustración, confusión, miedo e irritabilidad, pero también mareos, cefaleas, agotamiento, insomnio y alteraciones del apetito, depresión, ansiedad, abuso de sustancia y adicciones (Buitrago et al., 2021; Cervantes, 2021; Lozano, 2020; Ramírez et al., 2020).

Las investigaciones de Pierce et al. (2020) y Jakubowski y Sitko-Dominik (2021) evidencian claramente este último punto. Los primeros autores aplicaron el Cuestionario de salud general de Goldberg, en su versión de 12 ítems (GHQ-12), a una muestra representativa de la población general en 2018-2019 y, luego, en 2020 en el Reino Unido: antes de la pandemia, el 18,9% de las personas encuestadas auto reportó un puntaje que lo situó en la categoría de indicativo de presencia de psicopatología, tras un mes de cuarentena en 2020 el valor había subido al 27,3%. En cambio, los segundos investigadores estudiaron el efecto de la educación remota sobre la salud mental de los docentes durante la primera y la segunda ola en Polonia y los resultados evidenciaron el aumento del estrés desde 45,5% a 47,1%, de ansiedad desde 46,9% a 50,7% y de depresión desde 44,1% a 55,0%.

En este marco, no extrañan los resultados obtenidos por diversas investigaciones internacionales en población docente y a propósito de la pandemia. Además de los estudios de Hidalgo et al. (2021), Jakubowski y Sitko-Dominik (2021) y Kim et al. (2021) señalados previamente, destaca el análisis realizado por Jiménez (2021), quien encontró que, a pesar de la satisfacción personal con la vida y la sensación de sentido en la propia vida, los docentes en Filipinas indicaron tener problemas para dormir y sufrir de desinterés, desesperanza y baja energía durante el primer año de la pandemia. En España, Fernández (2020) reportó en ese mismo período una prevalencia de ansiedad del 31,4% a través de la versión española del GAD-7, de 22,2% en depresión usando el CESD-8 y de 56,5% en burnout con el MBI-GS. En este último instrumento aparecieron resultados especialmente interesantes. Por un lado, el 97,2% de los docentes señaló contar con altos niveles de eficacia profesional, relevando sus altas expectativas sobre ellos mismos en su entorno laboral; por el otro, 44,4% indicó tener altos niveles de agotamiento que se expresaban en cansancio o fatiga a la hora de ir a trabajar.

En este proceso, la literatura reitera el valor que tienen el apoyo social, el ejercicio, las rutinas saludables y el equilibrio trabajo-vida como factores protectores (Hidalgo et al., 2021; Jakubowski y Sitko-Dominik, 2021; Pereira et al., 2020). Pero también que el riesgo y el miedo a contagiarse de COVID fueron factores de riesgo de la salud mental (Fernández, 2020; López et al., 2021; Lozano, 2020), así como la exposición excesiva a información (Giallonardo et al., 2020). Como características específicas de los docentes, se suma la incertidumbre

y controversia ocasionada por la apertura de las escuelas, sin tener controlado el contagio (Ozamiz et al., 2021). Además, se ha mencionado que la población en mayor riesgo fueron las mujeres, los jóvenes, las personas discapacitadas, quienes vivían solos, tenían hijos pequeños y eran cuidadores, así como la población de menor nivel socioeconómico y que residían en zonas rurales. En educación, estaban también los docentes que trabajaban en educación básica (Buitrago et al., 2021; Fernández, 2020; Hidalgo et al., 2021; Jakubowski y Sitko-Dominik, 2021; Lizana y Vega-Fernández, 2021; Lozano, 2020; Pierce et al., 2020).

Como una forma de entender este panorama en Chile distintas organizaciones de la sociedad civil desarrollaron investigaciones aplicadas al sistema escolar, específicamente a través de cuestionarios online auto aplicados y respondidos por miembros de las comunidades educativas de todo el país. Lamentablemente, dichos estudios no han sido sistematizados para entender las tendencias principales que caracterizaron a la salud mental de los docentes durante la pandemia. De esa manera, el objetivo de este estudio fue examinar las investigaciones no académicas publicadas en Chile por organizaciones de la sociedad civil referidas a la salud mental de los docentes chilenos durante los dos primeros años de COVID-19.

2. Metodología

2.1 Enfoque y diseño

El enfoque del estudio fue cualitativo y el diseño fue documental, el cual corresponde al examen, desglose, reconocimiento y estudio de documentos para elaborar una nueva representación de su contenido no solo para poder seleccionar las ideas más relevantes de los mismos, sino también para facilitar su aprendizaje y ayudar a tomar decisiones o resolver problemas (Peña y Pirela, 2007).

En este estudio el foco fueron los documentos textuales. Según Orellana y Sánchez (2006), ellos corresponden a fuentes de información que contienen únicamente texto e implican una navegación lineal al carecer de hipervínculos que conectan las palabras o el conjunto de palabras con otras fuentes. De esa forma, se corresponde típicamente al documento tradicional que puede hallarse físicamente o, como en este artículo, subido a la web. Además de las conversaciones en chat o los correos electrónicos, el autor cita como ejemplos las publicaciones, ponencias, actas o informes en formato electrónico.

2.2 Muestra

La muestra corresponde a 14 estudios y su muestreo fue intencionado siguiendo seis criterios de inclusión: 1) debían ser estudios empíricos, 2) debían consultar sobre salud mental de los docentes, 3) debían haber publicado sus resultados entre marzo del 2020 y diciembre del 2021, 4) debían contar con muestras nacionales de docentes en ejercicio que trabajasen dentro del aula en el sistema escolar chileno al momento de la encuesta, 5) debían haber sido desarrollados por centros de investigación, organizaciones no gubernamentales y fundaciones dedicadas al ámbito educativo en Chile y 6) debían haber difundido públicamente el reporte de sus resultados.

De esa manera, se excluyeron estudios referidos a docentes universitarios o acotados únicamente a educadores y/o profesores con funciones exclusivas en los equipos directivos. También se excluyeron las reflexiones, recopilaciones o sistematizaciones de otras investigaciones, así como resultados de estudios publicados en revistas académicas o encuestas elaboradas por el Ministerio de Educación en Chile.

Como se observa en la Tabla 1, las publicaciones seleccionadas se desarrollaron entre el 26/marzo del 2020 y el 14/julio del 2021, excepto dos que no indican la fecha de su trabajo de campo, y cubrieron objetivos asociados a conocer, diagnosticar, explorar o investigar los efectos que tuvo la pandemia por COVID-19 en la docencia. Las personas encuestadas consideraron simultáneamente a educadores y profesores de la educación inicial, básica y/o media y 6 incluyeron además a los equipos directivos. Es importante mencionar, además, que ninguna tuvo un muestreo representativo y, excepto por 2 estudios, el número de personas encuestadas superaron los mil.

Tabla 1

Caracterización de las investigaciones revisadas.

N° Institución	Nombre del estudio	Trabajo de campo	Tamaño de las muestras
1 Educación 2020	1° Encuesta online #Estamos Conectados. Testimonios y experiencias de las comunidades educativas ante la crisis sanitaria.	26/marzo al 17/abril, 2020.	3.340 apoderados, docentes, estudiantes y equipo directivo.
2 UFRO, SUMMA, OPED-UC, UDP y Centro Costadigital	Docencia durante la crisis sanitaria: la mirada de los docentes.	17 al 28/abril, 2020.	3.176 educadores y profesores.
3 Elige Educar	Situación de docentes y educadores en contexto de pandemia. Reporte de resultados, 19 de mayo del 2020.	21/ abril al 05/mayo, 2020.	7.141 educadores, profesores y equipo directivo.
4 EducarChile y CircularHR	Engagement y agotamiento en las y los docentes de Chile: una mirada a partir de la realidad COVID-19.	22/abril al 05/julio, 2020.	2.657 educadores y profesores.
5 EducarChile	Encuesta. #Vinculando Aprendizajes. Indagación sobre estrategias de los docentes y apoyos requeridos para la educación a distancia en contexto de crisis sanitaria	19/mayo al 05/junio, 2020.	1.051 educadores y profesores.
6 CIAE, Centro de Investigación para la Educación Inclusiva y EduGlobal	COVID-19. Nuevos contextos, nuevas demandas y experiencia docente en Chile.	25/mayo al 29/junio, 2020.	2.205 educadores y profesores.
7 Elige Educar	Situación de docentes y educadores en contexto de pandemia. Versión 2.	09/julio al 02/agosto, 2020.	4.109 educadores, profesores y equipo directivo.

8 Educación 2020	2° Encuesta online: #Estamos Conectados.	23/julio al 18/ agosto, 2020.	5.660 apoderados, docentes, estudiantes y equipo directivo (3.488 tras depurar la base)
9 Fundación Educacional Oportunidad	Encuesta a equipos educativos de Un Buen Comienzo en el contexto de la pandemia	19/octubre al 11/noviembre, 2020.	467 educadoras y asistentes de la educación.
10 UDD, Fundación Liderazgo Chile y UNAB	Efectos del confinamiento por COVID-19 en el bienestar docente	No especificado.	700 educadores y profesores.
11 Fundación 99	Caracterización de la educación rural en Chile en contexto de pandemia por COVID-19	No especificado.	1.730 profesores y equipo directivo.
12 Elige Educar, CEPPE, CIAE y Fundación Reimagina	Situación de docentes y educadores en contexto de pandemia.	25/enero al 28/febrero, 2021	2.587 educadores y profesores.
13 Red Docente Feminista y Comisión Educación Cámara de Diputados y Diputadas de Chile	Impacto en la vida personal y laboral de profesoras y profesores en Chile, a un año de crisis sanitaria.	03 al 24/junio, 2021.	13.363 educadores y profesores.
14 Educación 2020	3° Encuesta online: #Estamos Conectados.	16/junio al 14/julio, 2021.	3.438 apoderados, docentes, estudiantes y equipo directivo.

Fuente: Elaboración propia.

2.3 Técnica de análisis

El análisis de la información fue temático así, fue posible identificar, organizar y discutir patrones o temas a partir de la lectura y relectura de la información recogida. Como todo análisis cualitativo, aquí es central la codificación que implica organizar la información bajo grupos que comparten un mismo significado sin perder la perspectiva que ofrece su contexto (Mieles et al., 2012). El proceso de codificación tuvo en cuenta la revisión teórica considerada en este artículo, aunque también se dejó espacio para la emergencia de nuevos temas.

2.4 Procedimiento

El proceso de investigación comenzó en octubre del 2021 con la búsqueda de la muestra siguiendo los criterios de inclusión muestral. Así, se revisó los sitios web de diferentes centros de investigación, organizaciones no gubernamentales y fundaciones asociadas a la educación en el país, buscando publicaciones que dieran cuenta de investigaciones empíricas desarrolladas con docentes de aula durante la pandemia. La búsqueda de informes finalizó en diciembre del 2021. En paralelo se fue realizando la revisión teórica para orientar no solo la búsqueda de los datos, sino también su análisis.

Tras descargar cada informe en Word o Power Point, se inició el proceso de familiarizarse con la información a través de su lectura, relectura y anotación de ideas generales. Además, se realizó su respectiva codificación y búsqueda y revisión de temas. Finalmente, se avanzó en la redacción de este artículo como una interpretación del fenómeno estudiado.

Durante el análisis, tomando como base la literatura revisada, se organizaron dos dimensiones: 1) concepto de salud mental docente y 2) factores de riesgo de la salud mental docente. En esta última, se incluyeron tres subdimensiones con base a la teoría: proceso de adaptación educativa, condiciones laborales y COVID-19. En cambio, en la primera dimensión se formaron dos grupos de temas surgidos principalmente desde el análisis realizado bajo la codificación inductiva.

3. Resultados

3.1 Concepto de salud mental docente

En la primera lectura de los datos, un primer elemento que llama la atención es la forma en que se conceptualiza la salud mental de los docentes. Se trata de una aproximación general que se caracteriza por una pregunta única sobre el nivel de estrés o calidad de vida auto percibido a propósito de la pandemia. Esta fue la manera más común de discutir sobre salud mental docente apareciendo en las investigaciones 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 y 14.

Junto a esta conceptualización general de la salud mental, destacan los informes 4, 7, 10 y 13 que estudiaron la salud mental docente aplicando instrumentos de medición. Esta mirada más profunda facilita y fortalece la mirada sobre el fenómeno aplicado a una población específica.

Entre ambas miradas destacaron varias tendencias que son importantes de relevar en este artículo. En primer lugar está la vulnerabilidad que evidencia la profesión a los problemas de salud mental. Entre la primera línea de investigaciones examinadas, el mayor estrés o la afectación de la calidad de vida suele ser reportado por aproximadamente la mitad de los encuestados. Por ejemplo, la investigación 6 reportó que el 44% declaró sentir con bastante frecuencia o casi totalmente la “sensación de estrés constante” como principal dificultad de enseñar a distancia entre mayo y junio del 2020. De hecho, los resultados tienden a aumentar a lo largo del período observado. Aunque las muestras son distintas, aquí fue clave los resultados de los estudios 3, 7 y 12, pues realizaron la misma pregunta en tres momentos diferentes. En la primera encuesta, tras un mes de confinamiento, el 53% de los docentes declaró sentirse “estresado” o “muy estresado”; el valor aumentó al 77% al cuarto mes y al 81% poco antes de cumplir un año de la pandemia.

En la segunda línea de publicaciones el caso más interesante acerca de esta tendencia corresponde a los datos informados por la cuarta publicación, la cual estudió el *engagement* y agotamiento laboral, Tal como la primera línea de estudios, los resultados mostraron mayor vulnerabilidad a los problemas de salud mental en los docentes, pero esta vez al compararlos a la población general. En relación con el *engagement*, los docentes obtuvieron una nota promedio de 3,70 en una escala de 1 a 6 en comparación con el 3,82 de la población general en el mismo período y 4,27 de la población general en 2019. Respecto al agotamiento, en una escala de 1 a 4, los valores alcanzaron el 3,22 para los docentes versus 2,75 de la población general el primer mes de confinamiento y 2,61 en 2019. Es más, la publicación informa que el 57% de los docentes presentaron síntomas de fatiga crónica en contraste con el 28% de la población general durante la crisis sanitaria.

Otro ejemplo de esta tendencia corresponde al estudio 13. A través del Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse en el trabajo, la publicación mostró que el 55% y 56% de los docentes reportó sentirse frecuente o muy frecuentemente “desgastado/a emocionalmente” y “cansado/a físicamente en el trabajo”. Mientras que con el *Pemberton happiness index* (PHI) se evidenció que las notas promedio más bajas, en una escala de 1 a 10, se encontraban en los ítems de “en mi vida, tengo muchos momentos en los que me siento mal”, “me siento con la energía necesaria para cumplir bien mis tareas cotidianas” y “siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente” con 5,7, 5,5 y 5,2, respectivamente.

A pesar de lo anterior, hay dos investigaciones que reportan adicionalmente factores protectores de la salud mental de los docentes. El texto 13 habla del sentido del trabajo docente y el apoyo social; mientras que el estudio 7 refiere a las prácticas de auto-cuidado.

Respecto a este primer factor, destaca que los puntajes más altos en el PHI se ubicaban en la percepción que su “vida está llena de aprendizajes y desafíos que me ayudan a crecer” y “siento que mi vida es útil y valiosa” con un 8,2 y 8,0. Además, “pienso que mi trabajo me aporta cosas positivas” fue una frase con la cual el 74% de los docentes se sintió frecuente o muy frecuentemente identificado y 67% creía lo mismo respecto a “mi trabajo supone un reto estimulante”. Al hablar sobre el apoyo social, por medio del *Social support questionnaire short form* (SSQ6) y el *Social provisions scale*, la investigación 13 mostró que el 80% de los docentes estaba de acuerdo o muy de acuerdo con que “hay personas con las que puedo contar siempre que lo necesito” y 79% señaló que “hay personas que reconocen mis competencias”. En cambio, las prácticas de autocuidado incluyeron la atención a los síntomas auto-reportados por el Cuestionario de salud general de Goldberg, en su versión de 12 ítems (GHQ-12) a través del ejercicio (26%), la meditación (19%) o los medicamentos prescritos por un especialista (10%). Es más, solo 15% no habría tratado de resolver sus síntomas auto reportados en el instrumento.

Otra tendencia a destacar viene dada por el informe 4, ya que muestra que el mayor *engagement* y menor agotamiento estaban asociados a una mejor percepción del desafío que implicó la educación remota y el COVID-19. Por ejemplo, quienes obtuvieron 4,37 en *engagement* y 2,94 en agotamiento estaban muy de acuerdo con que “durante este tiempo de trabajo remoto, he contado con metodologías y recursos para enseñar y desarrollar habilidades en mis estudiantes” versus el 2,94 de *engagement* y 3,56 de agotamiento de quienes estuvieron muy en desacuerdo con la misma idea.

Finalmente, es importante mencionar los estudios que evidencian a la población más vulnerable para enfrentar los problemas de salud mental emergentes en este período. Si bien pocas investigaciones reportaron el comportamiento de sus distintas preguntas separadas por género, años de experiencia, nivel educativo o dependencia, la población más comúnmente referida respecto a esta tendencia fueron las docentes mujeres tanto en los textos con una aproximación más genérica al tema como aquellos más especializados. Es más, solo aparecen los docentes de menor experiencia profesional como otro grupo crítico, pero en el estudio 7: el 48% de quienes tenían menos de 4 años y entre 5-15 entraron en la categoría de “indicativo de presencia de psicopatología” en el GHQ-12 versus el 38% de los docentes con 16 años o más.

Así, fueron las docentes mujeres quienes informaban mayor estrés o baja calidad de vida que los docentes hombres. Una de esas publicaciones que reporta esa tendencia fue la número 3: a un mes de confinamiento, el 63% indicó estar trabajando “más” o “mucho más” en su jornada habitual, siendo 65% en las mujeres y 54% en los hombres. Lo mismo se observa por medio del GHQ-12 en el texto 7: mientras el 38% de los docentes hombres marcó más de 7 puntos, el 45% de las docentes mujeres lo hizo también.

Ahora bien, probablemente los estudios que mejor tocan este tema son el 4 y el 13, ya que sumaron a la variable sexo la presencia de hijos en el hogar. El primero de ambos textos mostró que independiente de la presencia de hijos, el auto reporte de problemas de salud mental era siempre mayor en las docentes mujeres: la fatiga crónica cuando había hijos fue de 58% en ellas y 45% en ellos y, cuando no había niños, los valores fueron de 62% y 47%, respectivamente. Este fenómeno llevó a los autores a concluir que las diferencias podían ser resultado de los roles sociales de ambos géneros y la asignación de las tareas de crianza, cuidado y mantención del hogar a las mujeres.

Además de reiterar el costo afectivo-emocional y físico del teletrabajo, las autoras de la publicación, 13 evidenciaron su vinculación con la “contención emocional de sus estudiantes y sus familias”, así como con “la contención de sus colegas” y sus efectos sobre el “déficit de autoestima profesional” y la “sensación de culpa por abandono de las tareas de cuidado” y “de las tareas domésticas”. En una escala de 1 a 10, estos cinco ítems marcaron los promedios más altos: 7,65, 6,67 y 6,87 para los primeros referidos al impacto laboral y 8,29 y 8,03 asociados al costo sobre la vida familiar. Excepto en el ítem de autoestima profesional, las docentes mujeres puntuaron más alto en los otros cuatro ítems. La tendencia se reiteró entre quienes tenían hijos. Es más, el 55% de las docentes mujeres indicó dedicar 2 horas o menos al acompañamiento a su familia.

3. 2 Factores de riesgo de la salud mental docente

Tras la conceptualización de la salud mental de los docentes, un segundo elemento que llama la atención en las publicaciones revisadas corresponde a las causas que explican la mayor vulnerabilidad de la profesión a los problemas de salud mental. Aquí destacan tres factores: el proceso de adaptación educativa, las condiciones laborales y el COVID-19.

Al hablar sobre la adaptación educativa un tema clave fueron las nuevas responsabilidades de enseñanza-aprendizaje. Como bien señalan los informes 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 y 14, ellas se deben al paso del formato de clases presencial único al formato remoto múltiple, incluso para el mismo grupo de estudiantes, ya que el formato de la clase dependía de la edad, necesidades y nivel de acceso a dispositivos y conectividad de cada estudiante. Entre las distintas publicaciones, el informe 12 retrató claramente esta variedad al indicar que el 79% de los encuestados declaró haber hecho “clases sincrónicas por videoconferencia”, 66% entregó “guías de trabajo enviadas virtualmente”, 56% hizo “clases educativas (vídeos)”, 53% usó “programas de aula virtual”, 51% realizó “videollamadas personales”, 51% “envió presentaciones”, 49% “envió audios de WhatsApp”, 48% “envió correos electrónicos”, 39% preparó “clases asincrónicas en video”, 32% entregó “guías de trabajo físicamente” y 16% organizó “visitas presenciales al hogar de cada estudiante” durante el año 2020.

El mismo fenómeno se observa en los estudios 11 y 9. En el primero destaca que el 69% de los docentes rurales habría “enviado guías y tareas de forma presencial” y 60% de ellos había creado “grupos de WhatsApp con sus estudiantes para fines educativos”; mientras la experiencia del estudio 9 mostró que el 75% de las educadoras se había contactado, al menos, una vez a la semana con los apoderados para conocer su situación y entregar recursos pedagógicos.

A estos nuevos requerimientos, a lo largo de los dos años de pandemia revisados, volvieron progresivamente las demandas académicas tradicionales, aumentando probablemente la carga laboral de los docentes. Las investigaciones 3, 7 y 12 permitieron dilucidar mejor esta discusión, pues todas ellas les preguntaron a los educadores y profesores sobre sus prioridades educativas frente a la crisis. Así destacó que inicialmente la “continuidad de evaluación de los aprendizajes”, la “promoción o avance de los cursos” y la “continuidad de los aprendizajes

académicos” eran las últimas prioridades educacionales, ya que preocupaban al 29%, 25% y 15% de los encuestados. Sin embargo, dichos valores comenzaron a subir en el segundo registro y poco antes del inicio del año escolar del 2021 ya preocupaban al 57%, 56% y 74% de los docentes encuestados.

La adaptación educativa también implicó una mayor preocupación por el bienestar de los estudiantes. La primera investigación revisada recordaba que las escuelas son el espacio de socialización principal de los niños, niñas y jóvenes y, por ello, la suspensión de las clases presenciales les afectaba enormemente evidenciándose efectos emocionales que causan preocupación en los docentes. Los estudiantes indicaron sentir ansiedad y estrés (41%), molestia o frustración (37%), tristeza, soledad o depresión (21%) y miedo o preocupación (21%) como consecuencia de la pandemia. En este contexto, el estudio consultó a los docentes si el acompañamiento y el desarrollo socioemocional de los estudiantes era más importante que el aprendizaje de contenidos académicos y el 91% de los educadores y profesores reportó estar muy de acuerdo o de acuerdo. Los estudios 3, 5, 6, 7, 12 y 13 llegaron a conclusiones similares.

Ahora bien, la preocupación por el bienestar no se limitó únicamente al bienestar emocional, aunque este fue el más consultado por las investigaciones revisadas, especialmente al discutir sobre las necesidades de formación continua. Tal vez la publicación más ilustrativa de esta idea sea la investigación 11, pues preguntó a los docentes de establecimientos rurales por las problemáticas que estaban enfrentando los estudiantes y sus familias, y el 79% indicó “pérdida del empleo de algún integrante de la familia”, 72% “alteraciones emocionales”, 65% “carencia de alimentos”, 46% “contagio de coronavirus” y 37% “hacinamiento”. Así, el 65% de los docentes rurales repartía canastas o cajas de alimentos a sus estudiantes. La publicación 4, por citar otro ejemplo, mostró mayores niveles de *engagement* y, por ende, de bienestar docente cuando ellos percibían que “mis estudiantes cuentan con recursos básicos tales como vivienda, alimentación, agua, luz, etc” y cuando sabían que “mis estudiantes cuentan con una persona adulta que los apoye escolarmente durante la crisis sanitaria”.

Otra razón que explicaba los problemas de salud mental en los docentes fueron sus condiciones laborales. Entre las distintas condiciones consultadas en los estudios revisados, el desbalance trabajo-vida fue la forma más común de referirse a este tema, incluyendo los informes 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 13 y 14. Entre los resultados destacaron dos tendencias. Por un lado, aproximadamente la mitad de los docentes señaló estar trabajando más o mucho más de su jornada habitual producto de la pandemia, incluyendo al 53% de los participantes del estudio 3 y 61% en el estudio 9. Por otro lado, la percepción de sobrecarga laboral fue subiendo a lo largo de todo el período revisado, tal como el estrés, como detallan la publicación 7 y 14. En esta última, el 87% estaba de acuerdo o muy de acuerdo con la idea de que “mi jornada diaria con teletrabajo es más extensa a la que tenía antes de la pandemia” y solo 21% creía que “mi jornada laboral diaria me alcanza para cumplir con todas mis labores como docente”.

Además del balance vida-trabajo, el estudio 7 consultó sobre las preocupaciones al volver a clases presenciales y, junto a aquellas de corte pedagógico, estaba la estabilidad laboral: 31% de los docentes se sentía muy preocupado por ello. En cambio, el estudio 13 analizó el contexto institucional en que se había desarrollado el trabajo docente durante la pandemia y sus resultados evidenciaron que al 38% de los encuestados se le habían asignado insumos para el teletrabajo, aunque la bonificación económica de sus gastos cubrió solo al 19% y los montos iban entre \$1.000 y \$60.000 pesos en el 98% de los casos. Sin embargo, el estudio que más profundizó en esta temática fue el número 12, pues no solo consultó sobre la bonificación de bienes y servicios, sino también por el salario, cambios de contrato y regulaciones del horario laboral. Respecto al salario, destaca que solo el 4% informó que, a pesar del aumento de demandas, “mi salario aumentó levemente”, incluyendo al 1% de los docentes de establecimientos municipales, 6% de particulares subvencionados y 5% de particulares pagados. En

relación con el contrato, 71% no firmó ningún anexo, pero un 8% sí lo hizo estableciendo límites en los horarios donde podían ser contactados con fines laborales y otro 8% lo hizo para fijar un horario de trabajo flexible. En esta misma línea, 39% informó que no estableció contractual o verbalmente ningún límite de horario y 40% sí lo hizo, pero este finalmente no se respetó. Por último, está la investigación 2, donde el 70% de los docentes declaró que “cuento con un espacio físico apropiado para trabajar en el hogar” y fueron los docentes hombres, mayores de 50 años y docentes rurales quienes reportaron mejores condiciones.

Finalmente, otra dimensión relevante que explicaba los síntomas de los docentes fue la pandemia del COVID-19, particularmente el temor al contagio. Aun cuando este tema aparecía solo en las investigaciones 6, 7, 8 y 14, todas ellas reportaron tendencias relevantes a discutir.

Lo primero es que la pandemia fue asociada a más emociones negativas que positivas. La investigación 14, por ejemplo, consultó a los docentes por sus emociones predominantes en el último mes: junto al estrés (61%), había ansiedad (43%), preocupación (42%) y frustración (27%). Además, si bien la motivación estaba en quinto lugar (17%), las emociones positivas como la tranquilidad (7%) o la felicidad (6%) fueron señaladas por menos del 10% de los educadores y profesores. Esta dinámica se reiteró al pensar en un eventual retorno presencial en medio de la crisis sanitaria en la publicación 8: aunque la motivación aumentó (27%), el miedo (64%) y el estrés siguieron altamente presentes (37%) entre los docentes.

Lo segundo es el temor al contagio de COVID-19. En la séptima publicación, el 76% de los encuestados declaró estar preocupado o muy preocupado de que alguien de su comunidad educativa se contagiase y 70% de contagiarse el mismo, aunque el 94% no había sentido síntomas ni recibido diagnóstico al momento de la encuesta. La tendencia se replicó en la doceava encuesta donde se les preguntó por las dificultades y problemas de orden personal y familiar. Los resultados evidenciaron que el 83% estaba bastante o casi totalmente preocupado por la “salud de mis padres”, 77% lo estaba por la “salud de mis hijos/as”, 66% por la “salud de mi pareja” y 62% por “mi salud personal”; por el contrario, aunque preocuparon casi a la mitad de la muestra, los “problemas financieros” y la “seguridad laboral” estaban en última posición con 44% y 43%, respectivamente. Este temor al contagio se observó también en la comunidad educativa en las preguntas asociadas a un eventual retorno a la educación presencial que fueron tratadas en los estudios 8 y 14, y, de hecho, explica gran parte del estrés que se asocia a un eventual regreso a clases presenciales: si bien el 27% señaló sentirse motivado al pensar en el retorno presencial, el 37% informó sentir también estrés en el estudio 8.

4. Discusión

Tras examinar dos años de crisis sanitaria a partir de investigaciones no académicas, la vulnerabilidad de la profesión docente frente a problemas de salud mental fue un primer elemento a destacar, incluyendo el auto reporte de altos niveles de estrés, baja calidad de vida, menor bienestar laboral, alta presencia de indicativo de psicopatología y alto agotamiento laboral. Esta lectura se reitera en los resultados reportados [Fernández \(2020\)](#), [Hidalgo et al. \(2021\)](#), [Jakubowski y Sitko-Dominik \(2021\)](#), [Jiménez \(2021\)](#), [Kim et al. \(2021\)](#) y [López et al. \(2021\)](#), quienes han estudiado la temática en el mismo período detallando una alta prevalencia de trastornos mentales entre los docentes.

Aunque entre los resultados se reportaron factores protectores de la salud mental asociados al sentido del trabajo docente, el apoyo social y las prácticas de autocuidado, la crisis educativa marcó una demanda importante a los docentes a través de la adaptación al proceso educativo y la preocupación por el bienestar de los estudiantes. Como bien explica [CEPAL y UNESCO \(2020\)](#), el paso a una educación remota fue mucho más que un ajuste del calen-

dario escolar y la creciente preocupación por el bienestar de los estudiantes no solo fue en términos emocionales, sino también sociales, sanitarios y alimenticios, tal como también discuten CEPAL y UNESCO (2020), Ozamiz et al. (2021), Penna et al. (2020) y Reimers y Schleicher (2020). Una dinámica a la que se suman las condiciones laborales de los educadores y profesores, especialmente aquella referida al tiempo lectivo y no lectivo que se traduce en un desequilibrio al tiempo destinado al trabajo y a la familia. Pero ese no es un tema nuevo, pues la evidencia nacional e internacional ha sido enfática en destacar históricamente las malas condiciones de trabajo que tiene esa población (Ávalos y Valenzuela, 2016; Elige Educar y CPP-UC, 2018; Gaete et al., 2017; Jakubowski y Sitko-Dominik, 2021).

En este nuevo contexto, el COVID-19 tuvo repercusiones sobre la salud mental de los docentes. Tal como evidencian autores como Buitrago et al. (2021), Cervantes (2021), Lozano (2020), Ramírez et al. (2020), el brote aparece vinculado a emociones negativas como la ansiedad, frustración o miedo, incluso cuando los docentes pensaban en el retorno presencial a clases.

De la misma forma que Fernández (2020), Jakubowski y Sitko-Dominik (2021), López et al. (2021) y Ozamiz et al. (2021), los resultados de las diversas investigaciones no académicas destacaron diferencias por género y años de experiencia, así como el efecto de la apertura de las escuelas y de la gravedad de las olas. En relación con el género, aparecen las docentes mujeres, aunque los textos 4 y 13 no destacaron diferencias importantes relacionadas a la presencia o ausencia de hijos hipotetizando que su mayor vulnerabilidad no se debía únicamente a las tareas de crianza y cuidado.

5. Conclusiones

Como primera línea educativa, los educadores y profesores auto reportaron problemas de salud mental importantes durante los dos primeros años de la pandemia por COVID-19. Estos problemas, traducidos como estrés, malestar o agotamiento, habrían aumentado al persistir la crisis sanitaria, afectaron su percepción de los desafíos educativos como realizables y fueron significativamente más críticos que los resultados de la población general. Junto a la pandemia y el temor al contagio, otras razones que explicaron la sintomatología son propias de la docencia, incluyendo las demandas educativas del paso a una educación remota y la preocupación por el bienestar de sus estudiantes, así como sus condiciones laborales.

Durante los dos primeros años de pandemia por COVID-19, la evidencia examinada en 14 investigaciones no académicas de diversos organismos nacionales apoya la urgencia que tiene la implementación de acciones paliativas para mitigar las secuelas psico-sociales actuales, pero también la importancia de planificar acciones preventivas, de detección precoz y tratamiento para el período postpandemia, especialmente entre los docentes más vulnerables. En este camino urge, tal como muestran los factores de riesgo revisados en este artículo, articular acciones individuales y sociales. Así, junto a incentivar el autocuidado, como lo hace el Ministerio de Educación en Chile a través de una bitácora docente, es clave incrementar consistentemente los recursos y disminuir las demandas atendiendo a las consecuencias del proceso de adaptación educativa y mejorando las condiciones de trabajo de los docentes. Ello significa no solo entregar herramientas para responder a las nuevas demandas educativas o proteger el equilibrio trabajo-vida, sino también hay que mantener una comunicación de riesgos clara, incentivar y monitorear el descanso, fortalecer las redes sociales, entregar capacitación en herramientas digitales y educación socioemocional, aumentar y proteger las horas no lectivas, asegurar la colaboración docente y estimular la notificación de problemas de salud mental para activar respuestas rápidas en el sistema sanitario (Hidalgo et al., 2021; Kim et al., 2021; Lozano, 2020; Robles, 2020; Santiago et al., 2020). Por ejemplo, explica Cer-

vantes (2021), debería reformularse la formación inicial y continua para interpelar al docente a reflexionar sobre su propia salud y protección y, simultáneamente, entregar mejores herramientas para que pueda brindar apoyo a su comunidad.

Aunque ninguna de las publicaciones examinadas cuenta con una muestra representativa que permita generalizar los resultados hacia la dotación docente, sí logran constituir una aproximación válida del impacto que tuvieron los dos primeros años del brote pandémico sobre la salud mental de los docentes y el agotamiento, estrés y malestar acumulado que los afectó. En ese sentido, aportan evidencia de una problemática emergente que debe priorizarse en la política educativa y sanitaria.

Referencias bibliográficas

- Ávalos, B., y Valenzuela, J. P. (2016). Education for all and attrition/retention of new teachers: A trajectory study in Chile. *International Journal of Educational Development*, 49, 279-290. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2016.03.012>.
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M. C., y Tizón, J. (2021). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>.
- CEPAL y UNESCO (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. CEPAL.
- Cervantes, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Revista Temas Sociológicos*, 28, 113-142.
- Elige Educar y Centro de Políticas Públicas UC [CPP-UC] (2018). *Voces Docentes: Tercera versión de la encuesta nacional a profesores y profesoras de aula. Una mirada a la implementación temprana de la Política Nacional Docente*. Elige Educar.
- Fernández, A. (2020). *Salud mental del personal docente español durante la pandemia de COVID-19* [Tesis para optar al grado de magister en psicología general sanitaria, Universidad de Alcalá]. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/47720>.
- Gaete, A., Castro, M., Pino, F., y Mansilla, F. (2017). Abandono de la profesión docente en Chile: motivos para irse del aula y condiciones para volver. *Estudios Pedagógicos*, 43(1), 123-138. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000100008>.
- Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., y Fiorillo, A. (2020). The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: study protocol of a multicentric Italian population trial. *Front Psychiatry*, 11, 533. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00533>.
- Hidalgo, P., Hermosa, C., y Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the COVID-19 pandemic in Ecuador: A mixed-methods study. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 933-944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>.
- Jakubowski, T., y Sitko-Dominik, M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS ONE*, 16(9): e0257252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252>.
- Jiménez, E. (2021). Impact of mental health and stress level of teachers to learning resource development. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2), 1-11. <https://doi.org/10.34293/education.v9i2.3702>.
- Johnson, S. M. (2006). *The workplace matters. Teacher quality, retention, and effectiveness*. National Education Association [NEA].

- Kim, L., Oxley, L., y Asbury, K. (2021). "My brain feels like a browser with 100 tabs open": A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Psychology*, e12450. <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>.
- Lizana, P.A., y Vega-Fernández, G. (2021). Teacher teleworking during the COVID-19 pandemic: Association between work, hours, work-family balance and quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>.
- López, J., Adorno, A., y Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 67-75.
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del coronavirus (covid-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuropsiquiatría*, 83(1), 51-56. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>.
- Méndez, C., y Palacios, N. (2020). Impacto en la función docente y el proceso académico por el cambio a la modalidad virtual. *Revista Scientific*, 5(17), 39-55. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.17.2.39-55>.
- Mieles, M. D., Tonon, G., y Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanística*, 74, 195-225.
- Orellana, D., y Sánchez, M. (2006). Técnica de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*, 24(1), 205-222.
- Ozamiz, N., Idoiaga, N., Bueno, J., Pérez, M., y Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Science*, 11, 1172. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>.
- Podolsky, A., Kini, T., Darling-Hammond, L., y Bishop, J. (2019). Strategies for attracting and retaining educators: What does the evidence say? *Education Policy Analysis Archives*, 27(38). <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.27.3722>.
- Penna, M., Sánchez, M., y Mateos, C. (2020). Desigualdades educativas derivadas del COVID-19 desde una perspectiva feminista. Análisis de discursos de profesionales de la educación madrileña. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3e), 157-180. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.009>.
- Peña, T., y Pirela, J. (2007). La complejidad del análisis documental. *Información, Cultura y Sociedad: Revista del Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas*, 16, 44-81.
- Pereira, A., Zuanazzi, A. C., Salvador, A., Jaloto, A., Pianowski, G., y Carvalho, L. (2020). Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 10-19. <https://doi.org/10.12740/APP/122576>.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., y John, A. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet*, 7(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4).
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e930. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>.

- Reimers, F., y Schleicher, A. (2020). *Un marco para guiar una respuesta educativa a la pandemia del 2020 del COVID-19*. OCDE.
- Robles, J. (2020). La psicología de emergencias ante la COVID-19: enfoque desde la prevención, detección y gestión operativa del riesgo. *Clínica y Salud*, 31(2), 115-118. <http://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a17>.
- Santiago, B., Scorsolini, F., y Barcellos, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), e12983.



Este trabajo está sujeto a una licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional Creative Commons (CC BY 4.0).