

ANSIEDAD EN DOCENTES UNIVERSITARIOS ANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19

Brenda Tabardillo Vázquez¹
Lesley Díaz Rueda²

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer si los docentes universitarios han presentado ansiedad por causa del COVID-19.

Concluimos que la pandemia ha afectado de manera significativa el desempeño profesional de los maestros universitarios. Los docentes se enfrentan a diferentes desafíos a lo largo de su quehacer educativo, han encontrado nuevos retos que la contingencia les ha impuesto. Por lo que la eventualidad ha sido una gran oportunidad para reinventarse, actualizarse a las nuevas formas de enseñar sin dejar de lado la esencia del magisterio como la empatía, compasión y todos los valores que sirven de guía para los futuros profesionales.

Los grandes cambios siempre son necesarios y nos llevan a reflexionar y evaluar nuestra conducta pasada, corregir el camino o crear nuevas formas para enfrentar el futuro con éxito.

Palabras clave: ansiedad, docentes universitarios, COVID-19

ABSTRACT

The objective of this research is to know if university teachers have presented anxiety due to COVID-19.

We conclude that the pandemic has significantly affected the professional performance of university teachers, they face challenges throughout their educational work, they have faced new challenges that the contingency has imposed on them. So the eventuality has been a great opportunity to reinvent ourselves, to update ourselves to new ways of teaching without neglecting the essence of teaching as empathy, compassion and all the values that serve as a guide for future professionals.

Great changes are always necessary and lead us to reflect and evaluate our past behaviour, correct the path or create new ways to face the future successfully.

Keywords: anxiety, university teachers, COVID-19

Introducción

La ansiedad es sólo uno de todos los problemas o padecimientos que dañan nuestra salud mental, pero

esto, no lo hace menos importante ya que cada día, estos padecimientos se vuelven aún más comunes, afectando la vida de más personas y llegan a ser tan

¹Brenda Tabardillo Vázquez, Catedrático de la Facultad de Psicología, Universidad de Morelos, Nuevo León, México, btabardillo@um.edu.mx

²Lesley Díaz Rueda, estudiante de Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad de Morelos, Nuevo León, México, lesleydiaz061@gmail.com

fuertes que alteran la vida de quienes las padecen (Melgosa, 2011). No importa la edad, género, profesión o religión, la ansiedad afecta a todos por igual. Las enfermedades mentales y los trastornos de la conducta son un problema cada vez mayor.

La educación universitaria en particular tiende a ser una avalancha de condiciones y expectativas que llevan a la población a ser más vulnerable a los problemas o trastornos relacionados con la salud mental, ya que es una etapa determinante en la vida, en la que se tomarán decisiones importantes que marcarán el futuro de manera permanente y de ello dependerá el éxito o fracaso en la vida profesional (Granados Cosme et al., 2020).

En el ámbito escolar encontramos basta información sobre la ansiedad en los alumnos, no ocurre lo mismo cuando hablamos de ansiedad con los docentes.

Este artículo presenta una aproximación al tema de la ansiedad en los docentes ante la contingencia del COVID19.

La ansiedad

La ansiedad proviene del vocablo latino que le da como significado “preocupación por lo desconocido”, una reacción frente a lo que esta vida nos ofrece (Trickett, 2009). Se conoce también como un estado de desequilibrio emocional experimentado por la posibilidad de que se generen acontecimientos no deseables (Egozcue Romero, 2018). Un estado emocional indeseable e injustificado. Comenzando por alterar nuestra mente, afectando a diversas partes de nuestro organismo ocasionando malestares físicos significativos (Pamplona, 2003).

“La ansiedad es la incómoda y desagradable sensación de aprehensión que acompaña síntomas físicos como las manos sudorosas, la respiración entrecortada, los latidos acelerados y un nerviosismo general” (Colbert, 2006). La ansiedad suele permanecer más que el miedo

o preocupación. La ansiedad puede presentarse de diferentes formas, es una experiencia que contiene dos variantes importantes, una de ellas es la consciencia de las sensaciones fisiológicas (p. ej., palpitaciones y diaforesis) y por otro lado la de estar nervioso o asustado, siendo que el sentimiento de vergüenza puede aumentar la ansiedad (“los demás

se darán cuenta de que me pasa” (Sadock et al., 2018).

Muchas de las personas se asombran al ver que los demás no puedan percibir su ansiedad o de lo contrario no puedan ver la fuerza en que estos se llegan a presentar en cada persona, pero eso no lo es todo, pues refiere que además de los efectos motores y viscerales, la ansiedad afecta sus pensamientos, la percepción y aprendizaje del individuo (Sadock et al., 2018).

La ansiedad puede producir confusión y distorsiones de la percepción, no sólo del tiempo y espacio, sino también de los que le rodean y del significado de las cosas que le puedan ocurrir. Estas distorsiones pueden interferir con su aprendizaje y deteriorar por ende la concentración y la memoria, así también su capacidad para relacionar una cosa con otra (Sadock et al., 2018).

Podemos experimentar cualquiera de estos dos tipos, “ansiedad normal” y “ansiedad patológica”, siendo esas las únicas variantes, La ansiedad normal es la que todo el mundo experimenta en algún momento de su vida, se caracteriza la mayor parte del tiempo como una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, casi siempre acompañada de síntomas como la cefalea o mejor conocido como dolor de cabeza, sudor excesivo, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud, y por la incapacidad de estar sentado o de pie durante mucho tiempo (Sadock et al., 2018).

El cuadro de síntomas presentes durante la ansiedad tiende a ser diferente en cada persona que la padece. Además, la ansiedad patológica o trastornos de ansiedad están asociados con una morbilidad significativa y con frecuencia son crónicos y refractarios al tratamiento. Los trastornos de ansiedad pueden considerarse una familia de trastornos mentales distintos, pero relacionados, (p. ej., trastorno de pánico, agorafobia, fobia específica, trastorno de ansiedad social o fobia social y trastorno de ansiedad generalizada) (Sadock et al., 2018).

El docente

Proviene del término latino docens, que a su vez deriva de docēre “enseñar”. Los docentes son aquellas personas que se dedican de forma profesional a la enseñanza, teniendo como objetivo

principal transmitir lo que saben a otras personas, pueden ser cosas en general o sobre un área en específico (Raffino, 2020).

“La buena enseñanza no es sólo una cuestión de ser eficiente, desarrollar competencias, dominar técnicas y poseer la clase de conocimiento correcto. La buena enseñanza también implica el trabajo emocional. Está atravesada por el placer, la pasión, la creatividad, el desafío y la alegría. Es una vocación apasionada” (Hargreaves, 1996).

Uno de los desafíos actuales como docentes es que han dejado de ser el único canal donde las nuevas generaciones pueden obtener información, dejando en manos de los docentes la enorme tarea de facilitar de manera flexible a los alumnos una buena experiencia de aprendizaje, haciendo uso de las nuevas herramientas tecnológicas, uniendo en la medida de lo posible todos esos recursos que día con día le han quitado al docente su valor social (Marcelo y Vaillant, 2009).

El docente debe ser eficiente sin importar los retos que se le presenten o metas que se proponga, su principal objetivo siempre debe ser el proceso educativo de cada uno de sus alumnos, debe estar capacitado y actualizado para desarrollar su papel de manera efectiva en la vida de sus estudiantes y poder transmitir a los estudiantes no solo conocimientos, sino experiencias de vida, que lleven al alumno a lograr sus propias metas (Aldape, 2008).

Ansiedad, docente y contingencia por COVID-19

¿Qué pasará ahora con el mundo?, todo apunta a que cada día las cosas van empeorando, nada volverá a ser igual que antes, la pregunta que todos nos hacemos ahora es, ¿cómo podemos sobrellevar esta nueva forma de vivir?, las nuevas exigencias, todas las medidas de sanidad, ¿será que los docentes volverán algún día a su forma habitual de impartir clases? (Garbanzo-Vargas, 2016).

La población en general fue movida a una nueva etapa donde se exige estar capacitado, lo que permitirá adaptarse a la nueva normalidad. Los docentes no son la excepción, pues a ellos se les exige aún más, dejando fuera a todo aquel que no cuenta con estas habilidades indispensables para continuar con su labor como profesionales (Garbanzo-Vargas, 2016).

Los docentes enfrentan el desafío de poder aprender las nuevas técnicas y aplicaciones creadas

para adaptarnos a las demandas educativas actuales, la vida como la vivimos hoy en día, y todo provocado por la pandemia de COVID-19, los docentes tuvieron que dejar sus aulas a las que todos estábamos acostumbrados y que por años conocían para poder ser ahora usuarios virtuales reflejados en pantallas, en donde se las tienen que ingeniar para interactuar a distancia entre ellos mismos y sus estudiantes, teniendo que atender las presiones personales de estar encerrados y todo lo que una persona necesita para sobrevivir económicamente hablando, de salud y afectivamente (Sánchez Mendiola et al., 2020).

Todos estos cambios radican en la adaptación de los docentes, propenso a crisis en todo momento, crisis económica, social, científica, y ahora, sanitaria. En el mercado laboral llevan a las instituciones de la Educación Superior a una re-contextualización en la formación de profesionales. No darles el valor necesario a las potencialidades de las tecnologías y de las aulas virtuales podrían generar consecuencias irreparables para la sociedad y más aún la formación del profesorado inconforme y fatigado, ya que de ellos depende la buena o mala formación de los profesionales (Suarez Monzón, 2020). Lo que nos lleva naturalmente a una población ansiosa, preocupada y con miedo, sin saber qué es lo que les espera al despertar cada mañana, es difícil identificar las causas de todas las tensiones, intranquilidad y el origen de los miedos de todo lo que podemos imaginar, pues en este punto, todo lo que nos rodea está lleno de muertes, desempleos, crisis familiar, gente sin hogar etc.

Frente a la situación causada por la COVID-19, las personas estudiadas en indagaciones recientes presentaron alteraciones psicológicas de ansiedad (Arias Molina et al., 2020).

Conclusiones

“Cuando el río baja, deja ver la realidad de su lecho. Y este lecho es complejo. Pero el esfuerzo es más profundo” (Gazzo, 2020).

La emergencia sanitaria actual, nos lleva a una nueva oportunidad para evaluar cada aspecto de la vida, los hábitos, la salud, entre otros (Ruiz Cuellar, 2020), aquí es donde se pone en juego la capacidad de hacer de ello una oportunidad. Una ocasión para reinventarse (Gazzo, 2020).

Los grandes cambios siempre son necesarios, aunque en ocasiones dolorosos, llegarán cuando menos se esperan, pero es aquí, donde todos, como colectivo y de forma personal hay que aprender, amoldarse al entorno sin perder la esencia del ser humano, superarse y saber que cuidar la salud mental también debe ser una prioridad en la vida de cada persona.

Por lo que concluimos que los docentes sí presentan ansiedad ante la contingencia por COVID-19, aunque también ha sido una gran oportunidad para reflexionar, crecer, aprendiendo a educar en esta nueva era digital sin olvidar que el uso de las TIC son los medios que se deberían emplear y no los fines, deben asumir el compromiso de educar, haciendo su trabajo irremplazable y una labor fundamental en la vida de sus estudiantes (Martínez-Gómez, 2020).

Referencias

- Aldape, T. (2008). Desarrollo de las competencias del docente: demanda de la aldea global siglo XXI. Libros En Red.
- Arias Molina, Y., Herrero Solano, Y., Cabrera Hernández, Y., Chibas Cuyat, D. y García Mederos, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), 1-13. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350/2535>
- Colbert, D. (2006). *Deadly Emotions*. Thomas Nelson Publishers.
- Egoscue Romero, M. M. (2018). *Primeros auxilios psicológicos*. PAIDÓS.
- Garbanzo-Vargas, G. M. (2016). Desarrollo organizacional y los procesos de cambio en las instituciones educativas, un reto de la gestión de la educación. *Revista Educación*, 40(1), 67-87. <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v40i1.22534>
- Gazzo, M. F. (2020). La educación en tiempos del COVID-19: nuevas prácticas docentes, ¿nuevos estudiantes? *Revista Electrónica del Departamento de Ciencias Sociales*, 07(02), 58-63. <http://www.redsocialesunlu.net/?p=1492>
- Granados Cosme, J. A., Gómez Landeros, O., Islas Ramírez, M. I., Maldonado Pérez, G., Martínez Mendoza, H. F. y Pineda Torres, A. M. (2020). Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. *Revista Investigación En Educación Médica*, 9(35), 65-74. <http://www.riem.facmed.unam.mx:90/ojs/index.php/riem/article/view/593>
- Hargreaves, A. (1996). *Profesorado, cultura y postmodernidad. Cambian los tiempos, cambia el profesorado*. Morata. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181068>
- Marcelo, M. y Vaillant, D. (2009). *Desarrollo Profesional Docente ¿Cómo se aprende a enseñar?* Narcea Ediciones. https://www.researchgate.net/publication/289505588_Desarrollo_profesional_docente_Como_se_aprende_a_enseñar
- Martínez-Gómez, G. I. (2020). Los docentes de educación básica en México ante el COVID-19 ¿La emergencia como principio de innovación docente? Consejo Mexicano de investigación educativa. <http://www.comie.org.mx/v5/sitio/2020/05/26/los-docentes-de-educacion-basica-en-mexico-ante-el-covid-19-la-emergencia-como-principio-de-innovacion-docente/>
- Melgosa, J. (2011). *Mente positiva: guía práctica para cualquier situación*. Safeliz.
- Pamplona, R. (2003). *El poder medicinal de los alimentos*. APIA.
- Raffino, M. E. (2020). ¿Qué es docente? Concepto. <https://concepto.de/docente/#:~:text=El%20docente%20es%20aquella%20persona,sobre%20un%20C3%A1rea%20en%20espec%20C3%ADfico>
- Ruiz Cuellar, G. (2020). COVID-19. Pensar la educación en un escenario inédito. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 25(85), 229-237. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v25n85/1405-6666-rmie-25-85-229.pdf>

Sadock, B., Sadock, V. y Ruiz, P. (2018). Manual de Psiquiatría Clínica. Wolters Kluwer.

Sánchez Mendiola, M., Martínez Hernández, A. M., Torres Carrasco, R., de Agüero Servín, M., Hernández Romo, A. K., Benavides Lara, M. A., Rendón Cázales, V. J. y Jaimes Vergara, C. A. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. Revista

Digital Universitaria, 21(3), 1-24.
<http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>

Suarez Monzón, N. (2020). Formación docente universitaria y crisis sanitaria COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 109-114.
<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.299>

Trickett, S. (2009). Supera la ansiedad y la depresión. *Hispano Europea*.