



Dra. Verónica Villarroel



Dra. Daniela Bruna



Dra. Viviana Hojman



Dr. Roberto Melipillán

# Educación Virtual: Alta prevalencia de estrés, angustia y frustración afecta a los profesores/as

Desde marzo de 2020, empujados por la crisis sanitaria por Covid-19, los colegios cerraron sus puertas y comenzaron a realizar sus procesos académicos de manera remota, a pesar de tener el currículum diseñado para ser ejecutado de manera presencial.

La educación remota llegó sin poder planificar suficientemente su instalación y los más afectados han sido los estudiantes y sus profesores/as. Se perdió un importante espacio de socialización, interacción y formación, imposible de reemplazar a través de la virtualidad. Sin duda, la escuela es un espacio privilegiado para adquirir habilidades de pensamiento, así como también habilidades socio-emocionales que son transferibles a la vida, lo que ha sido difícil de mantener en este nuevo contexto.

El aprendizaje requiere una interacción dialógica y relacional, no sólo entre el profesor y el estudiante, sino que también entre los propios estudiantes y los diferentes actores de la escuela. Con la transformación digital "forzada" aparecieron importantes desafíos como dotar a los docentes de competencias digitales, buscar formas de trabajo coherentes con el confinamiento, lidiar con apoderados agotados, que deben apoyar en mayor medida a los estudiantes, quiénes también se sienten cansados, y hasta antes de esta crisis recibían el mensaje de que la exposición a pantallas era nociva.

Esta crisis sanitaria también puso el foco en las desigualdades del sistema: las condiciones de conectividad, espacio físico y aprendizaje, nos son las mismas para todos los niños y adolescentes y esto incide en la calidad de sus aprendizajes aumentando las brechas existentes en nuestro país.

Con todos ese elementos a la vista y la necesidad por conocer la realidad de los y las docentes, el Centro de Investigación y Mejoramiento de la Educación (CIME), de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, realizó un estudio, durante el 2020, que recolectó datos acerca de la experiencia de la educación remota durante la pandemia, a través de una encuesta online a profesores, estudiantes y apoderados del sistema escolar.

¿Quiénes participaron de este estudio?

La encuesta fue contestada por 842 profesores, 82% se trató de mujeres, mientras que un 18% de hombres. La mayor parte de los participantes se encontraba en un rango de edad entre 30 y 49 años (65%), seguido por el rango de 50 años o más (22%) y menor a 29 años (13%). De estos docentes, 35,4% reportó trabajar en establecimientos públicos, 33,2% en subvencionados, 25% en particulares, y 5,6% en otro tipo de dependencia.

Con respecto a su labor docente, 16% de los profesionales ejercía en el nivel de prebásico, 27,2% en el primer ciclo básico, 23,6% en el segundo ciclo básico y 32,4% en enseñanza media. En cuanto a las tecnologías más utilizadas para el apoyo de la docencia, 85,3% usa plataformas (como Classroom, Meet, Zoom, y Skype), 53,2% WhatsApp, 48,2% correo electrónico, mientras que herramientas como apps móviles, llamada telefónica, YouTube, videos y materiales impresos, no superan el 1%.

En relación a pregunta sobre las metodologías más empleadas para enseñar, la mayor parte de los profesores manifiesta utilizar guías de trabajo y aprendizaje para práctica (70%), clases sincrónicas con todo el curso (60%), presentaciones en PowerPoint y materiales escritos para leer (58,7%), clases asincrónicas (50%) y clases sincrónica con grupos pequeños- de 5 o menos estudiantes- (30,3%).

## Emociones negativas, un "invitado de piedra" en el aula escolar remota

La dimensión emocional tiene gran impacto en la labor docente. Evidencias provenientes de la Psicología y la Educación han mostrado que las emociones del profesor influyen en sus prácticas docentes y en el aprendizaje de los estudiantes. Los resultados arrojados por este estudio son preocupantes, ya que se reportan alta frecuencia de emociones negativas experimentadas por los profesores/as. Al preguntarse sobre las emociones más comunes durante la educación remota en pandemia, el 77% de los docentes reporta sentir estrés, 49,8% frustración, 41% angustia, 31,4% impotencia, 27,1% inseguridad, 17,3% desorientación y 9,8% aburrimiento.

Al respecto la Dra. Daniela Bruna, docente Investigadora del CIME, manifiesta que "estas emociones se asocian a malestar, por lo que vale pena preguntarse, especialmente a nivel de los líderes del sistema educacional, cómo podrían estar impactando estas emocionales en los estudiantes y qué medidas se deberían tomar para apoyar a los profesores en la elaboración estas emociones, que podrían tener una influencia negativa en su salud mental".

Con respecto a la presencia de sintomatología en este ámbito, los profesores/as reportan sentir ansiedad (59%), insomnio (55,1%), irritabilidad (29,8%), aumento del apetito (26,6%), y desánimo (22,8%). También informan observar sintomatología en sus estudiantes, siendo lo más prevalente el desánimo (62%), la ansiedad (58%), irritabilidad (47,8%), estrés (41,8%) y tristeza (30,6%).

Con respecto a estos resultados, la Dra. Verónica Villarroel, Directora del CIME, concluye "sin duda la presencia de estas emociones puede tener efectos nocivos, especialmente cuando se cronifican, generando aversión y desmotivación hacia el proceso educativo. Es relevante que, tanto docentes como estudiantes, perciban la clase como un espacio de "encuentro", que los contiene emocionalmente y entrega seguridad. Se espera que las interacciones sean positivas, se empaticen con el otro, exista interés por escuchar y expresarse. Por esto, desde el CIME, proponemos que los establecimientos se preocupen de las emociones que rondan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y que promuevan la generación de espacios protectores de salud mental. No basta con asegurar la asistencia y la cobertura curricular, el aprendizaje no es sólo un proceso cognitivo, sino que es muy influido por lo socio-emocional".

El equipo de investigación de este estudio también se preguntó si existían diferencias en la prevalencia de estas emociones, según la dependencia del establecimiento en que se desempeñaban los docentes y los resultados muestran que son similares entre docentes de diferentes establecimientos. En el caso de los profesores/as pertenecientes a colegios públicos se sienten ligeramente más frustrados/as, angustiados/as e impotentes, mientras que los/as de colegios particulares se sienten ligeramente más estresados que los de otras dependencias.

También se indagó si existían diferencias entre los docentes de distintas dependencias, respecto a la presencia de sintomatología del ámbito de la salud mental. Llama la atención que los profesores de establecimientos públicos y subvencionados se sienten más ansiosos y reportan más insomnio, que los de colegios particulares.

Al igual que en los demás casos, no se observan diferencias en la mayoría de las variables, sin embargo los docentes

perciben que los estudiantes de establecimientos públicos y subvencionados evidencian mayor desánimo que los estudiantes de colegios particulares, y los estudiantes de colegios públicos se perciben mayormente estresados.

## ¿Qué condiciones predicen una mejor salud mental de los profesores/as en pandemia?

Mediante un análisis realizado a través de regresión logística multivariada, se estableció qué variables se relacionarían con una mejor salud mental de los docentes. En la variable Edad, a menor edad de los docentes, se presentaría menor sintomatología del ámbito de la salud mental. En la variable Dependencia del establecimiento, los/as docentes que trabajan en colegios públicos y privados presentan menor sintomatología que aquellos/as de colegios subvencionados.

En el ámbito de las Emociones; la presencia de emociones positivas, como el optimismo, entusiasmo, confianza y el sentirse acompañado/a, se asocia a una menor prevalencia de sintomatología en salud mental. Respecto a la variable Sueño, los profesores/as que relatan dormir bien, entre 7 y 8 horas diarias, presentan menor sintomatología. En cuanto a Actividad física, los docentes que reportan realizar actividad física en su tiempo libre, presentan menor sintomatología y respecto a la variable Metodologías de enseñanza; el mayor uso de guías de trabajo y materiales creados por el docente, se asocia a mayor sintomatología en salud mental.

La Dra. Viviana Hojman, Docente Investigadora del CIME, comenta "los resultados indican que los docentes de mayor edad presentan mayor sintomatología en problemas de salud mental. Nuestra hipótesis es que los docentes más jóvenes tienen un mayor dominio de las herramientas tecnológicas, ya que se encuentran más familiarizados con éstas. La pandemia nos obligó a tener que dominar estas nuevas tecnológicas contra el tiempo y, muchas veces a través del ensayo y error, lo que impactaría en que los docentes se sentirían más estresados, especialmente el año 2020, en que se hizo este estudio".

Por otro lado se evidencian diferencias significativas entre los distintos establecimientos. El Dr. Roberto Melipillán, colaborador en este estudio, manifiesta que "se observa una tendencia, en la cual los docentes provenientes de establecimientos públicos se sienten más desanimados, mientras que los docentes de establecimientos privados se sienten más estresados. Sería importante profundizar en este hallazgo, a través de estudios cualitativos que permitan comprender con mayor profundidad, desde la perspectiva de los propios profesores, por qué habrían estas brechas".

Además, es importante analizar la metodologías de enseñanza. En general, los docentes que utilizan con mayor frecuencia guías y materiales de apoyo creados por ellos, tienden a sentirse sobrecargados, lo que podría tener que ver con el tiempo que requieren para su diseño, corrección y entregar retroalimentación a los estudiantes.

Este estudio también entrega luces acerca de qué hacer para disminuir el malestar en los profesores/as. En concreto es importante que los docentes duerman bien, realicen actividad física y se conecten con emociones positivas relacionadas con la enseñanza, la interacción con sus estudiantes y sus colegas, su compromiso y sentido de pertenencia a la institución. El sistema escolar, tanto público como privado, tiene la responsabilidad de proveer estos espacios de contención y protección a sus docentes, como también, cuidar la sobrecarga, priorizando los objetivos y tiempos de aprendizaje a lo fundamental, de manera de prevenir la aparición y cronificación de estas emociones negativas que repercuten en su salud mental y en el proceso educativo, plantean los autores del estudio.

