Riesgos laborales en salud mental relacionados con el ejercicio de la docencia

Occupational risks to mental health in the teaching profession

Jeisson Tobías Rengifo Cuervo
Juan José Rengifo Cuervo
Miguel Ramón González Borrego
Nubia Katherine Rengifo Cuervo

Cómo citar este capítulo: Rengifo, J. G., Rengifo J. J., González, M., y Rengifo, N. (2024). Riesgos laborales en salud mental relacionados con el ejercicio de la docencia. En: Rengifo-Cuervo, J. y Arenas, A. ***Centro de Investigación y Acción Psicosocial Comunitaria, procesos de transformación social desde la innovación.*** Sello Editorial UNAD. https://doi.org/10.22490/UNAD.9789586519915

Resumen

Con el propósito de resaltar el papel de los docentes en la enseñanza y los riesgos laborales en salud mental a los que están expuestos cotidianamente, se realizó una revisión bibliográfica. Para esto, se utilizaron las bases de datos Oxford Academic Journals, Scielo y ProQuest, y se tomaron como guía revisiones de grupos de investigación de diferentes instituciones. A nivel global, se evidencia que la depresión y la ansiedad tienen un impacto significativo en los docentes debido a la carga laboral a la que se encuentran expuestos. Esto afecta su desempeño dentro de las instituciones y ocasiona enfermedades físicas e incapacidades innecesarias. Como objetivo de esta investigación documental, se planteó una reflexión en torno a la situación actual causada por la pandemia de COVID-19, la cual ha convertido al teletrabajo en una nueva herramienta, que genera más carga laboral en los docentes y, por ende, un mayor riesgo a nivel mental.

Palabras clave: ansiedad, depresión, docentes, salud mental, síndrome de *burnout,* teletrabajo

Abstract

In order to highlight the role of teachers in teaching and the occupational risks to mental health to which they are exposed on a daily basis, a literature review was conducted. For this, the Oxford Academic Journals, Scielo, and ProQuest databases were used, and reviews by research groups from different institutions were used as a guide. Globally, it is evident that depression and anxiety have a significant impact on teachers due to the workload they are exposed to. This affects their performance within institutions and leads to physical illness and unnecessary incapacity. The aim of this documentary research was to reflect on the current situation caused by the COVID-19 pandemic, which has turned teleworking into a new tool that generates more workload for teachers and, therefore, a greater mental risk.

Keywords: anxiety, burnout syndrome, depression, mental health, teachers, teleworking

Introducción

La obra más famosa del filósofo René Descartes, *El discurso del método,* comienza con la siguiente frase: “El buen sentido es la cosa mejor repartida del mundo, pues cada cual piensa que posee tan buena provisión de él, que aun los más descontentadizos respecto a cualquier otra cosa no suelen apetecer más del que ya tienen” (2010, p. 101). ¿Por qué se menciona esta frase? ¿Qué tiene que ver con la salud mental de los docentes?

Las investigaciones consultadas indican que, en términos generales, las afectaciones a la salud mental dependen de factores que han sido establecidos, determinados y, en algunos casos, intervenidos. La salud mental de los docentes no puede quedar en el ámbito de lo común, del buen sentido, como un aspecto al parecer bien repartido, ya que se trata de manifestaciones psicopatológicas evidenciables. Precisamente, este trabajo aborda esas consideraciones científicas.

Si bien el ejercicio de la docencia es diferente en el mundo, una característica común se refiere a los procesos de enseñanza y aprendizaje, independientemente de las didácticas empleadas, de las reflexiones pedagógicas o de las propuestas curriculares. En general, los países pueden generar distintas condiciones que afectan el ejercicio de la docencia, dependiendo de variables como el nivel de vida, el reconocimiento social, los ingresos, las características laborales y la equidad social, entre otras. No obstante, algunas investigaciones sobre el tema (Dussel, 2020; Fernández-Puig et al., 2015; Ribeiro et al., 2020) evidencian la existencia de riesgos psicosociales generalizados del ejercicio de la docencia, como una alta exigencia laboral, un soporte familiar y social deficiente, formas de respuestas y actitudes de los estudiantes (Ravalier y Walsh, 2018), y patologías mentales preexistentes (Borrelli, 2014), que afectan la salud mental del trabajador y pueden desarrollar estrés, ansiedad, trastorno del sueño (Iwasaki et al., 2018) y síndrome de burnout (Giorgi et al., 2018).

Las investigaciones relacionadas con este síndrome confirman la asociación entre el aumento de la explotación laboral de los docentes y su sufrimiento mental (Souza et al., 2018). Además, indican que la afectación en el rendimiento laboral, la autopercepción negativa acerca de este (García et al., 2017) y la sensación de agotamiento mental persistente, síntomas característicos del síndrome de burnout, se manifiestan en mayor medida en mujeres que en hombres. En las mujeres existe una relación lineal cronológica de riesgo, mientras que en los hombres existe una relación no lineal (Marchand et al., 2018).

En estos casos se observa una prevalencia no lineal en las condiciones relacionadas con el *burnout* en trabajadores canadienses, con un margen de respuesta del 63 % para la muestra recolectada durante el periodo comprendido entre el 2010 y el 2012. Esta estimación presentó un nivel mucho más elevado de burnout en trabajadoras entre 20 y 35 años. Para medir este grado de afectación, se utilizaron la Escala de Bortner, el cuestionario del contenido del trabajo y el Maslach Burnout Inventory, entre otros, con los cuales se han encontrado niveles de alto agotamiento emocional en docentes, que van desde el 5,1 % (Marić, Maksimović et al., 2020) hasta el 63,5 % (Lima da Silva et al., 2017). Esto evidencia la necesidad de enfocar la mirada hacia las condiciones laborales de los docentes a nivel global y su consecuente afectación en la salud mental.

Existe una bibliografía extensa que pone de manifiesto la relación entre depresión y ansiedad, y el ejercicio de la docencia. A manera de ejemplo, el sufrimiento mental de los docentes se puede generar en las mismas condiciones laborales, cuando estas no responden a las características, demandas y dignidad de la labor específica de los maestros, lo cual deriva en mayor estrés (Vaz et al., 2018). Asimismo, se muestra cómo la influencia del comportamiento de los estudiantes genera ansiedad en los profesores ante el control que quieren tener sobre estos (Frauenholtz et al., 2017). Los roles que cumplen en sus lugares de trabajo y las relaciones de poder que se manejan terminan reflejándose en síntomas depresivos, especialmente en los directores y docentes (Nitta et al., 2019).

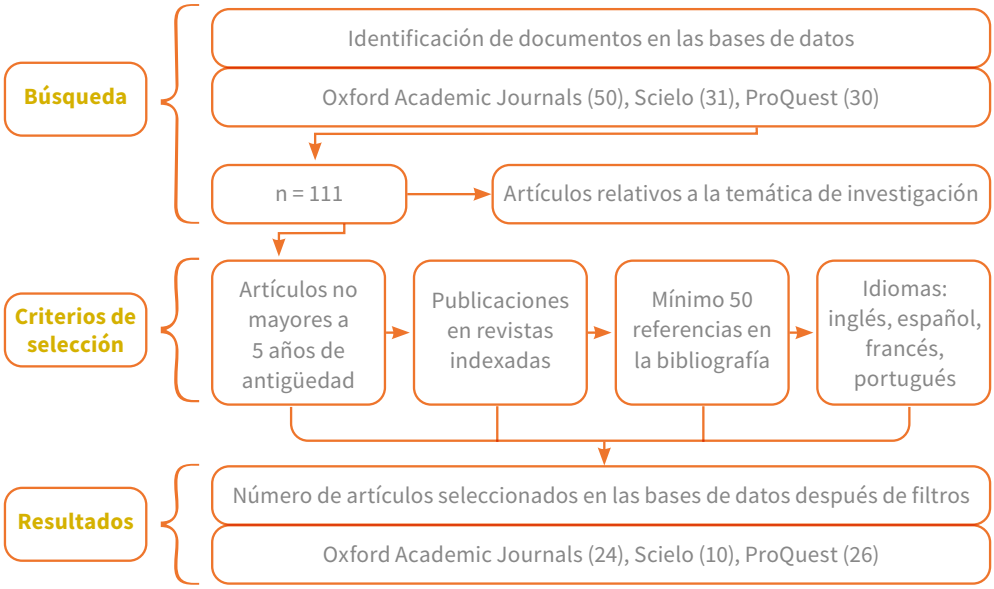
Con el propósito de mostrar que se trata de un fenómeno mundial, se ha determinado la medida en la que las dimensiones específicas de las condiciones laborales están asociadas con los síntomas de depresión y ansiedad en los maestros de las escuelas públicas de Italia (Borrelli, 2014). También se ha indagado acerca de las condiciones psicosociales laborales y la prevalencia del comportamiento negativo de los padres y estudiantes con los profesores de escuelas y universidades (Ravalier y Walsh, 2018).

Materiales y método

Para el presente artículo de revisión, se realizó una búsqueda de información en las bases de datos Oxford Academic Journals, Scielo y ProQuest. Los términos de búsqueda fueron: salud mental en docentes, síndrome de *burnout* y depresión y ansiedad en docentes. Se construyó una matriz en la que se consolidó la información de forma sistemática con las características básicas de cada documento. Como criterio de inclusión, se optó por artículos de investigación publicados entre el 2015 y el 2020. La revisión de literatura se hizo mediante un análisis cualitativo de los documentos, los cuales se revisaron en su totalidad. Los idiomas establecidos para la búsqueda fueron: español, inglés, francés y portugués. Además, se excluyeron aquellos artículos que tenían menos de cincuenta

referencias y que no se encontraban publicados en revistas indexadas. En la figura 1 se muestra el proceso de selección mencionado.

Figura 1. *Flujograma del proceso de selección de los documentos de investigación*



Fuente: elaboración propia.

Resultados

En la búsqueda de información se identificaron 60 artículos que contenían las categorías definidas. Por otro lado, se descartaron aquellos documentos que estaban en francés y en portugués, 25 investigaciones que no contaban con el número mínimo de referencias y el resto de documentos que no hacían parte de revistas indexadas o tenían una antigüedad mayor a cinco años.

Estrés y docencia

El *burnout*, como fenómeno ampliamente estudiado, tiene sus orígenes en el trabajo realizado por Freudenberger (1974), quien buscaba comprender las implicaciones que tenían las respuestas negativas de los individuos frente al trabajo que desempeñaban desde el área de servicios a la comunidad. Posteriormente, Maslach (1993, 2003), Maslach y Jackson (1981, 1984), Maslach et al. (1986) y Maslach et al. (1996) desempeñaron un papel de suma importancia en la construcción e identificación de este síndrome.

Aunque inicialmente implicaba una definición menos compleja y ordenada, limitada a poblaciones específicas, pasó a ser considerado:

> Un síndrome psicológico de desgaste emocional, despersonalización y reducción del compromiso personal que puede ocurrir en individuos que trabajan en atención a otras personas. Una parte importante del síndrome de burnout es el incremento del desgaste emocional; a medida que se agotan los recursos emocionales, los trabajadores sienten que ya no pueden soportar este cansancio psicológico. (Maslach y Jackson, 1981, p. 192)

Estas primeras consideraciones del *burnout* permitieron vislumbrar un amplio umbral de trabajo. Posteriormente, esta perspectiva no se limitó solo a aquellas profesiones que incluían el contacto con los demás como parte de su oficio. Entonces, se abordó como el resultado de un contexto que repercutía de manera negativa en el desempeño laboral de una persona. Según Montgomery et al. (2019), el *burnout* es:

> Una respuesta a la exposición prolongada a factores de estrés ocupacionales, con graves consecuencias para los profesionales sanitarios y organizaciones en las que trabajan. El burnout está asociado con falta de sueño, errores médicos, mala calidad de la atención y bajas calificaciones de satisfacción de la persona. (p. 1)

Al recalcar la importancia de este fenómeno, se deben plantear escenarios en donde sus afectaciones se puedan desarrollar de la peor manera. Dentro de estas consideraciones, distintos autores (Buele et al., 2019; Marić, Maksimović et al., 2020; Piperac, Terzic-Supic, Todorovic, Maksimovic, Karic y Soldatovic, 2019; Piperac, Terzic-Supic, Todorovic, Maksimovic, Karic y Santric-Milicevic, 2019; Posada-Quintero et al., 2020; Sottimano et al., 2017; Vicente de Vera y Gabari, 2019; Zhong et al., 2020) retoman la enseñanza como eje central de sus investigaciones, a fin de comprender la complejidad de esta situación durante el ejercicio de la docencia. Cabe mencionar que ser docente no implica solamente orientar las clases en los horarios establecidos, incluye elementos de preparación, atención a estudiantes, orientación a padres de familia, desarrollo de procesos administrativos, calificación de trabajos, ejecución de clases y tutorías, control del espacio donde interactúan los estudiantes y supervisión de procesos, entre otros (Lai y Peng, 2020).

En distintas revisiones del grupo de investigación de la Universidad de Belgrado, a cargo de Piperac, Terzic-Supic, Todorovic, Maksimovic, Karic y Soldatovic (2019), se crearon aplicaciones prácticas de los elementos descriptivos del burnout. Para este caso, se conformaron grupos laborales con una media de edad de 35 años y un porcentaje promedio en la escala del Copenhagen Burnout Inventory (CBI) de 29,46. Este puntaje permitió develar las condiciones particulares de las relaciones laborales que estructuran y demarcan las dinámicas de este fenómeno en contextos particulares. Algunas revisiones posteriores del documento, además de este descriptor, señalaron la relación con el trabajo (24,06), la atención a clientes (19,46) y sus particularidades sociodemográficas.

Si bien los aspectos relativos al ejercicio de la docencia tienden a ser considerados responsabilidad directa del Estado o de las instituciones que ofrecen trabajo, estas entidades no abordan como problemática del oficio la carga emocional que este puede llegar a generar (Bodenheimer y Shuster, 2019; Eguren y Belaunde, 2019; Menghi y Oros, 2019). Comprender las condiciones laborales y su relación con la salud es una necesidad constante derivada del afán por dignificar toda profesión o quehacer; es así como surgen los análisis de los riesgos psicosociales que se plantearon en un inicio.

La Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS), con base en el desarrollo de la Estrategia Iberoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo (EISST) y la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo (II ENCSST), define las consideraciones mínimas en las que se evalúan todos aquellos factores de riesgo para la salud, que se originan de acuerdo con las condiciones particulares de cada estilo de trabajo.

El análisis de los riesgos psicosociales determinó algunas características de los lugares de trabajo respecto a saneamiento, distribución por género, acceso a agua potable y manejo de las condiciones derivadas del clima. Para la II ENCSST, la mayor carga cognitiva y emocional radica en el contacto directo con el público; allí, resalta el trabajo con alumnos con un valor del 59,43 %, ya que es una particularidad constante de la labor docente. En cuanto a la frecuencia horaria, reporta que el sector educativo trabaja en promedio entre 4 y 6 horas, y que el 12,55 % de los trabajadores tiene jornadas mixtas. Además, centra como factores de riesgos principales de la labor educativa los movimientos repetitivos de los miembros superiores en un 57,39 % y posiciones que generan fatiga en un 38,68 %. También revela que los rasgos propios de la profesión docente implican mantener altos niveles de atención con un 86,17 % y realizar varias tareas al mismo tiempo con un 70,55 %.

Asimismo, la profesión docente se encuentra abiertamente condicionada por demandas o requerimientos de los alumnos en un 65,40 %, los plazos de tiempo para cumplir con sus obligaciones en un 63,51 % y las metas propuestas en un 53,46 %. Todas estas condiciones y particularidades que describen las dinámicas del trabajo docente desde un aspecto global, sin tener en cuenta preparación, pedagogía, estructura física y condiciones climáticas, entre otros, permiten vislumbrar un abanico complejo de situaciones que generan riesgos psicosociales que se deben evaluar y atender. En cuanto al estrés, este presenta unas etapas concretas: reacción de alarma, fase de resistencia y decaimiento, que ocasionan que la persona se debilite y aparezcan diversas enfermedades de salud mental o física.

Con base en estas situaciones que estructuran y representan las dinámicas del ejercicio docente, es necesario, a partir de los datos, focalizar aspectos relativos a los problemas que pueden llegar a ocasionar. Es importante comprender que las condiciones laborales

que no consideran la relación del cargo y el individuo que lo desempeña generan estrés laboral (Menghi y Oros, 2019). Si estas consideraciones no se abordan desde aspectos tanto físicos como emocionales, causarán un impacto negativo en la ejecución de cualquier oficio en cualquier lugar (Gardner et al., 2019).

La enseñanza se puede considerar como una profesión compleja y demandante, con una gran variedad de requerimientos emocionales, físicos, afectivos y laborales, entre otros, que delimitan y demarcan el ejercicio de esta profesión (De Morais et al., 2020). Dependiendo del contexto en el que se desarrollen y de las características individuales de cada sujeto, estas cargas laborales pueden resultar en un impacto negativo para la salud del docente y, en mayor medida, afectar su desempeño dentro de la institución en donde ejerce su labor (Usán y Salavera, 2020).

Estas condiciones retoman la importancia fáctica de comprender los contextos laborales que desempeñan un papel característico y significativo. Si no se presta atención a analizar la relación del sujeto y el entorno con base en el cumplimiento y desarrollo de sus responsabilidades laborales, se generarán episodios de estrés y ansiedad (Vicente de Vera y Gabari, 2019). En ese sentido, es necesario abordar el síndrome de *burnout* como un aspecto significativo de la labor docente, el cual resulta de elementos laborales disonantes que repercuten en la salud (Marić, Maksimović et al., 2020).

Depresión y docencia

La depresión ha sido considerada como un tema de constante interés entre personas de diversos lugares y profesiones. Poetas, escritores, cineastas, científicos y hasta cocineros han centrado su atención en experimentar, conocer y expresar la depresión en todos sus aspectos (Márquez, 2016). Al afectar a más de trescientos millones de personas en el mundo, es necesario abordar esta temática desde el campo de la salud y orientarla como distintos autores la consideran: común y peligrosa en el ejercicio de la docencia.

Actualmente, la depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo (Stein, 2020) y genera altos niveles de ansiedad y angustia, que pueden llegar a afectar la cotidianidad de quienes la padecen, incluso las tareas más simples. Además, la depresión puede alterar considerablemente las relaciones del individuo en diferentes dimensiones: familiar, social y laboral, y ocasionar un gran impacto económico y social (Morales Fuhrimann, 2017).

Según el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (American Psychiatric Association [APA], 2014), el término depresión hace referencia a un conjunto específico de trastornos depresivos que se abordan desde el trastorno depresivo mayor, conocido simplemente como depresión, hasta situaciones específicas como el trastorno

disfórico premenstrual y trastornos depresivos debidos a la ingesta de fármacos o a la presencia de una enfermedad. Estos trastornos comparten como característica común episodios constantes de profunda tristeza, que impiden e inhabilitan las funciones que normalmente desarrollaría una persona en su cotidianidad, ya sea en el ejercicio de sus actividades laborales o en su dinámica familiar o social.

La presencia de la depresión en ambientes laborales llega a comprometer hasta un 1 % del producto interno bruto de un país (Leal et al., 2016), además de tener una relación directa con la disminución en el rendimiento y desarrollo de sus actividades (Barnett et al., 2019; Castellanos-Meza et al., 2020; Wainwright et al., 2019). Como punto de partida para comprender el impacto y la ruta de apoyo en los casos en que era notoria la presencia de trabajadores con depresión, Barnett et al. (2019) desarrollaron un estudio comparativo en la Universidad de Texas, el cual permitió corroborar que, para abordar esta problemática, es importante centrar la atención en el soporte que el ambiente laboral puede generar para disminuir enfermedades psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Al intentar comprender el fenómeno de la depresión en el ejercicio de la docencia, se deben analizar distintos contextos que midan la presencia e incidencia en las condiciones desde donde se efectúan las actividades laborales (Capone y Petrillo, 2020). En ambientes laborales particulares, las afectaciones y su impacto pueden abarcar hasta a un 100 % de los trabajadores, incluso con una prevalencia constante de 63,07 % con ansiedad y un 58,46 % con depresión (Pérez y Nobrega, 2014). Para estos casos, la depresión considera distintas características personales y sociales de los sujetos. Al momento de afrontar esta problemática, el entorno social, laboral e individual marca diferencias significativas. A continuación, se hace una revisión de la literatura académica encontrada respecto a este fenómeno.

En Japón, Nitta et al. (2019) investigaron esta problemática debido a los más de 5000 permisos otorgados a maestros por enfermedades relacionadas con la salud mental. La situación sobre las incapacidades presentadas por los docentes de distintas escuelas públicas del país demostró que la docencia es una de las profesiones más estresantes de las que se tengan registros. Este proceso de análisis demostró que una de las principales enfermedades fue el trastorno depresivo mayor, el cual se presentaba por largas jornadas laborales, horas extras y sobrecarga laboral. Según un informe del Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología (MEXT) de Japón, alrededor de 5000 docentes por año tomaban licencia por salud mental y física, una cifra consecutiva durante nueve años.

En concordancia con la investigación, es importante resaltar que, para los profesores, las principales consecuencias de estos trastornos derivados de su trabajo son el estrés, la tensión, el acoso y el desequilibrio emocional, en medio de condiciones laborales que consideran injustas a nivel organizacional. A esto se suma el impacto en la vida personal

de los docentes, teniendo en cuenta que estas vertientes generan desequilibrio en el trabajo (Nitta et al., 2019).

A partir de esto y frente al ejercicio de la docencia, cabe mencionar que las instituciones que administran la educación no cuentan con bases sólidas para el manejo adecuado de los estudiantes, teniendo en cuenta que, dentro de estas poblaciones, existen niños con capacidades especiales o problemas de salud mental (Frauenholtz et al., 2015). Según Frauenholtz et al. (2015), el modelo de entendimiento y los trabajos relacionados con necesidades especiales requieren características específicas de la función docente. Esto lleva a que, ante la falta de preparación y desarrollo de las actividades necesarias para esta población, algunos docentes tengan una mayor probabilidad de padecer depresión.

En cuanto a esta necesidad, algunas conceptualizaciones teóricas propusieron tácticas específicas que fueron presentadas en el área organizacional con el fin de mitigar o disminuir el estrés en el trabajo. Başdoğan (2015) plantea el *trabajo flexible,* en el que el individuo tiene flexibilidad en tiempo y lugar para manejar su vida personal y laboral. Este autor plantea el *trabajo flexible* para la vida empresarial. Con esta estrategia se busca que el empleado utilice su vida empresarial y personal de acuerdo con sus necesidades, y desarrolle su trabajo de forma equilibrada, garantizando a la organización un servicio calificado y de largo plazo.

De acuerdo con Jex (2021), debido al estrés y la depresión relacionados con el trabajo en casa, se busca que el colaborador no se ausente de su trabajo por cualquier motivo, por lo que se implementa un modelo de estrategias que incluyen la ampliación de vacaciones, la disminución de horas laborales y el reconocimiento de vacaciones y días festivos. En muestras conformadas por docentes universitarios, se encontró que el 21,3 % de los docentes está expuesto de manera exponencial a situaciones y condiciones de estrés laboral. La implementación de dicho modelo en las organizaciones ha dado un gran resultado, puesto que se han disminuido las afectaciones en la salud mental y se han generado más ganancias, lo cual ha sido un éxito. Por tanto, si se implementa esta estrategia en las organizaciones educativas, se mitigaría la depresión y el estrés por el exceso de trabajo en las instituciones (Avci y Yavuz, 2020).

Por su parte, Osorio et al. (2018) destacan que la salud mental de los docentes es una temática sumamente preocupante porque, en algunos casos, llegan a abandonar sus carreras debido al padecimiento psicológico, la continua carga laboral, las condiciones precarias en las que trabajan, la explotación laboral y las responsabilidades con sus estudiantes, que hacen que psíquica y fisiológicamente se deterioren. Además, tienen bajos salarios y un gran número de estudiantes por aula de clases. Estos factores son determinantes para desencadenar una problemática psicológica como el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros.

Algunos estudios relacionados con la docencia y la salud mental estiman que los profesores líderes o docentes con gran trayectoria son menos propensos a presentar ansiedad, estrés o fatiga emocional, debido a la experiencia laboral que tienen. Esto sucede porque saben manejar las emociones de sus estudiantes y se adecúan positivamente a su entorno. Sin embargo, con docentes jóvenes de poca experiencia ocurre todo lo contrario, de modo que adquieren una carga psicológica por las emociones negativas de sus estudiantes, el compromiso y la insatisfacción laboral.

Aunque varias investigaciones y estudios se han preocupado por mejorar el bienestar mental de los docentes, aún no se ha logrado este propósito de manera concreta y precisa. No obstante, se han formulado algunos factores protectores que han contribuido significativamente en esta profesión, como satisfacción, compromiso laboral, pago y promoción, oportunidades y condiciones laborales adecuadas. Al experimentar estos factores, se puede disminuir el agotamiento emocional y generar una mayor satisfacción laboral (Jeon et al., 2018).

Por otro lado, el programa investigativo egipcio a cargo de Desouky y Allam (2017) comprobó que la docencia es una profesión altamente desafiante por el nivel de estrés que conlleva. Cabe resaltar que no solamente involucra lo laboral, sino también lo personal debido al alto desempeño que requiere, como la preparación antes de cada clase y la disciplina. Esto lleva a la depresión, afecta la salud mental y el buen funcionamiento profesional, y posiciona a la ansiedad como un factor de riesgo alto.

Ansiedad y docencia

Cuando se hace alusión a los efectos adversos que experimentan los docentes a lo largo del ejercicio de sus funciones, es importante comprender a la ansiedad como un elemento común en una proporción considerable de la población (Granados et al., 2019), independientemente del área en la que se desempeñan. El trabajo docente conlleva múltiples cargas socioemocionales que, de no ser manejadas adecuadamente, repercuten no solo en el desarrollo de su actividad laboral, sino que también afectan su vida cotidiana, incluyendo el desgaste por ansiedad (Dewaele et al., 2018; Martínez, 2017; Telles et al., 2018).

Dentro del proceso de conceptualización, la ansiedad ha sido definida como un mecanismo adaptativo natural que permite ponernos alerta ante sucesos comprometedores. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudar a mantener concentrado a quien la enfrente y afrontar los retos que tiene por delante (Riveros et al., 2007, p. 95).

La ansiedad tiene elementos químicos y estímulos de irritación, mentales y emocionales, que llevan al agotamiento y generan complicaciones en la salud física, como presión arterial, úlceras, problemas cardiacos y afecciones en el cerebro y el corazón, entre otras. Aunque el cuerpo es incapaz de mantener su homeostasis, las personas mantienen su trabajo normal. De acuerdo con esto, Rodrigues de Freitas et al. (2018) afirman que la docencia es una de las ocupaciones que presenta una alta tendencia al estrés y la ansiedad, lo cual no solo impacta a esta población, sino también a los estudiantes que maneja, de modo que afecta su bienestar psicológico.

El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (APA, 2014) hace referencia a un trastorno de ansiedad generalizada, caracterizado por episodios continuos presentados en un periodo de seis meses, acompañados por sensaciones de preocupación y pánico frente a actividades de la vida cotidiana. Cabe mencionar que este trastorno se puede derivar de situaciones o contextos particulares según cada caso.

La ansiedad, como elemento constitutivo del ejercicio docente, es abordada con premura debido a que puede afectar fácilmente el contexto laboral de quienes la padecen. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020), en tiempos de pandemia, el uso de las tecnologías tuvo un impacto en el confinamiento y en la configuración del trabajo asincrónico. Esto ha ido avanzando y actualizándose con el uso de distintas plataformas para que usuarios y trabajadores puedan realizar diferentes actividades desde su hogar y obtener beneficios como autonomía, flexibilidad y ahorro de costos y movilidad. Estas prácticas se han incentivado como un medio de contención epidemiológica para evitar la propagación del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2) (De Arco Paternina y Castillo, 2020).

En la docencia universitaria, la digitalización tanto de las clases como de los materiales pedagógicos y el cambio de los acompañamientos presenciales a las nuevas modalidades han tenido un gran impacto, ya que la virtualización se ha vuelto parte de la normalidad en las prácticas educativas durante la pandemia. Como consecuencia de su impacto en la salud en el 2020, en Europa, los trabajadores universitarios, en especial los docentes que migraron a la modalidad de teletrabajo, se han convertido en una población en constante cambio.

Por otro lado, es importante mencionar los aspectos negativos que tiene el uso de las tecnologías en el estado mental de las personas. En este contexto, los trabajadores se ven afectados significativamente por sus secuelas: estrés, trastornos físicos y psicológicos, ansiedad, depresión y agotamiento (Aragüez Valenzuela, 2017; Lima Rojas, 2019; Ribeiro et al., 2020). Lo anterior ocurre como consecuencia del aumento en la carga laboral. Esta situación se presenta en mayor proporción en las mujeres, dado que, por condiciones sociales, son la población más afectada al desarrollar su labor (Giuzio y Cancela, 2021; Villavicencio-Ayub et al., 2021).

La ansiedad no solo afecta la salud mental, también el bienestar físico. Se deduce que, en las instituciones, un factor determinante de este fenómeno es los grandes grupos de estudiantes que cada docente maneja, lo cual aumenta el estrés laboral. Según Stevenson y Harper (2006), las afectaciones que padecen los docentes se relacionan con un bajo estándar en la enseñanza, ausentismo, dificultades con los alumnos, cambios de empleo, malestares en la salud y falta de bienestar. Además, si no se presta atención a la ansiedad en los ambientes laborales, esta seguirá aumentando de manera progresiva y afectando el bienestar laboral y organizacional de los docentes y las instituciones (Du Plessis, 2019).

Cabe mencionar que la ansiedad es considerada como una de las problemáticas de salud mental altamente graves (DeMartini et al., 2019), la cual genera una carga para los servicios de salud en términos de tratamiento y medicación. En el caso de las organizaciones, ocasiona ausentismo, incapacidad y poca producción, lo cual se traduce en falta de seguridad laboral. Esto conduce al agotamiento en la medida en que, entre más expuestos están los empleados a la ansiedad, más se sienten agotados. Lo anterior se relaciona con el síndrome de burnout. Algunos estudios indican que la alta demanda laboral y los factores determinantes de la docencia aumentan la probabilidad de presencia de trastornos, que afectan al docente en el ámbito psicosocial, psicológico, fisiológico y parental (Jones-Rincon y Howard, 2019).

Una reciente investigación planteó un método de intervención llamado mindfulness, que aborda el estado de salud mental y bienestar, en particular, de estudiantes y profesores. Con este método se busca impulsar la resiliencia y estrategias de afrontamiento para regular las emociones de esta población. La atención plena de sí mismo es una estrategia positiva para la salud mental de los docentes; al implementarla, se puede reducir el estrés, el agotamiento y la ansiedad, lo cual permite un mejor desempeño en el entorno laboral. Estas estrategias cobran gran importancia en el entorno escolar, donde se busca implementarlas para que sean adoptadas en la vida cotidiana (Todd et al., 2019).

Conclusiones

Respecto a los riesgos psicosociales asociados a la docencia, se encuentra que la mayoría de las investigaciones pretenden comprobar la relación entre la ansiedad y el estrés con el ejercicio docente. Lo anterior indica que ambos son las categorías de análisis o variables más condicionantes para el desarrollo de patologías mentales en este grupo poblacional. No obstante, aunque existe evidencia científica a nivel mundial que demuestra los múltiples riesgos asociados con la docencia, no se cuenta con medidas suficientes que impacten positivamente en la calidad de vida de los docentes y en su ejercicio profesional (Lima da Silva et al., 2017).

La carga de actividades debe estar monitoreada constantemente, por cuanto estas demandan cierto esfuerzo al momento de retomar los procesos. Esta perspectiva realiza un llamado de atención sobre los riesgos a los que están expuestos los docentes desde el *burnout.* Cabe señalar que la exposición prolongada a estrés ocupacional se ha dado a la par de la historia del trabajo. En ese sentido, es importante implementar medidas que involucren la realización personal, laboral y económica, y que permitan disfrutar el ejercicio de la profesión mientras se realiza. Cuando esto no sucede y se produce estrés, se generan consecuencias que afectan al trabajador en diversas dimensiones, como el distanciamiento del ámbito familiar y social, y la falta de soluciones eficientes a problemas económicos.

Precisamente, cualquier trabajo puede desencadenar con facilidad en el síndrome de *burnout* (Duarte et al., 2020), el cual empieza a manifestarse mucho antes de que se tenga noticia de este. Basta con analizar la definición de Montgomery et al. (2019) para entender la historia de una realidad antes de ser delimitada conceptualmente.

En síntesis, el ejercicio docente trae consigo una exposición constante a situaciones y contextos que generan enfermedades como el estrés y la ansiedad. Aunque algunos autores como Dussel (2020) y Ribeiro et al. (2020) delimitan los cambios en las prácticas pedagógicas al fenómeno de la pandemia, tras la revisión documental realizada, se concluye que ejercer la docencia sin factores protectores que contribuyan a mejorar los estresores laborales, la calidad del sueño y el manejo de las responsabilidades, priorizando las diferencias sociodemográficas y el contexto, va a generar ambientes laborales que propicien la aparición de enfermedades como el estrés y la ansiedad.

Referencias bibliográficas

American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5®: Spanish Edition of the Desk Reference to the Diagnostic Criteria From* DSM-5®. American Psychiatric Pub.

Aragüez Valenzuela, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. *e-Revista Internacional de la Protección Social, 2*(2), 169-190.

Avci, M., & Yavuz, E. (2020). The effects of employees' attitudes towards flexible working arrangements on absenteeism perceptions: a research in public institutions. *Journal of Administrative Sciences/Yonetim Bilimleri Dergisi, 18*(35).

Barnett, M. D., Martin, K. J., & Garza, C. J. (2019). Satisfaction with work-family balance mediates the relationship between workplace social support and depression among hospice nurses. *Journal of Nursing Scholarship, 51*(2), 187-194.

Başdoğan, M. (2015). *Community of inquiry framework as a predictor of selfregulated learning in an online certificate program* [Master's thesis].

Bodenheimer, G., & Shuster, S. M. (2019). Emotional labour, teaching and burnout: Investigating complex relationships. *Educational Research, 62*(1), 63-76. https://doi.org/f6rn

Borrelli, I. (2014). Condiciones de trabajo y salud mental en docentes: un estudio preliminar. En *Occupational Medicine* (pp. 11-23). Universidad San Luis Potosí.

Buele, I., Larrazábal, G., & Ortíz, S. (2019). The Burnout Syndrome: Study Applied to Professors of Accounting, Cuenca-Ecuador. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict, 23*(2), 1-8. https://cutt.ly/UvpOIb9

Capone, V., & Petrillo, G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology, 39*(5), 1757-1766.

Castellanos-Meza, F. A., Rodríguez-Carrillo, M. A. y Rodríguez-Ramírez, M. E. (2020). Depresión y rendimiento académico: propuesta del Perfil Institucional de Riesgo Académico por Depresión. *Revista de Educación y Desarrollo, 54*, 53-61.

De Arco Paternina, L. y Castillo, J. (2020). Síndrome de *burnout* en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando Saberes,* (10). https://doi.org/f6sq

De Morais, F., Gondim, S. y Palma, E. (2020). Demandas de trabajo emocional docente: un estudio en una institución educativa federal. *Quaderns de Psicologia, 22*(1), 1-27. https://doi.org/f6sc

DeMartini, J., Patel, G., & Fancher, T. (2019). Generalized anxiety disorder. *Annals of Internal Medicine, 170*(7), ITC49-ITC64. https://doi.org/f6sr

Descartes, R. (2010). *El discurso del método*. Editorial Gredos.

Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of epidemiology and global health, 7*(3), 191-198.

Dewaele, J. M., Witney, J., Saito, K., & Dewaele, L. (2018). Foreign language enjoyment and anxiety: The effect of teacher and learner variables. *Language Teaching Research, 22*(6), 676-697. https://doi.org/gfghm6

Du Plessis, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. J*ournal of Psychology in Africa, 29*(6), 570–575. https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1689466

Duarte, R. J. S., Sequeira, L. Y. C., Del Socorro Villanueva, J. y Castro, C. M. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas, 3*(1), 104-119.

Dussel, I. (2020). La formación docente y los desafíos de la pandemia. *Revista EFI, 6*(10).

Eguren, M. y Belaunde, C. D. (2019). *No era vocación, era necesidad: motivaciones para ser docente en el Perú* [Documento de trabajo N.º 256]. https://cutt.ly/HvpPybk

Fernández-Puig, V., Mayayo, J. L., Lusar, A. C. y Tejedor, C. V. (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el Cuestionario de Salud Docente. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 31*(3), 175-185.

Frauenholtz, S., Mendenhall, A., & Moom, J. (2017). Role of School Employees' Mental Health Knowledge in Interdisciplinary Collaborations to Support the Academic Success of Students Experiencing Mental Health Distress. *Children & Schools, 39*(2), 71-79. https://doi.org/gghnsp

Frauenholtz, S., Williford, A., & Mendenhall, A. N. (2015). Assessing school employees' abilities to respond to children's mental health needs: implications for school social work. *School Social Work Journal, 39*(2), 46-62.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165. https://doi.org/bvn2gn

García, A., Escorcia, C. y Pérez, B. (2017). Síndrome de *burnout* y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. Propósitos y Representaciones, 5(2), 97-126. https://doi.org/f6qv

Gardner, R. L., Cooper, E., Haskell, J., Harris, D. A., Poplau, S., Kroth, P. J., & Linzer, M. (2019). Physician stress and burnout: the impact of health information technology. J*ournal of the American Medical Informatics Association, 26*(2), 106-114. https://doi.org/gfqk95

Giorgi, F., Mattei, A., Notarnicola, I., Petrucci, C., & Lancia, L. (2018). Can sleep quality and burnout affect the job performance of shift-work nurses? A hospital cross-sectional study. J*ournal of Advanced Nursing, 74*(3), 698-708.

Giuzio, G. y Cancela, M. (2021). Teletrabajo e inequidades de género. *Relaciones Laborales y Derecho del Empleo, 9*(1).

Granados, L., Aparisi, D., Inglés, C., Aparicio, M., Fernández, A. y García, J. (2019). ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology, 7*(1), 83-92. https://doi.org/f6sm

Iwasaki, S., Deguchi, Y., & Inoue, K. (2018). Association between work role stressors and sleep quality. *Occupational Medicine, 68*(3), 171-176.

Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early Education and Development, 29*(1), 53-69.

Jex, S. (2021). *Going the Social Distance: The COVID-19 Pandemic, Space, and Student Social Connection* [Doctoral dissertation].

Jones-Rincon, A., & Howard, K. J. (2019). Anxiety in the workplace: A comprehensive occupational health evaluation of anxiety disorder in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 24*(1). https://doi.org/f6ss

Lai, Y. C., & Peng, L. H. (2020). Effective teaching and activities of excellent teachers for the sustainable development of higher design education. S*ustainability, 12*(1). https://doi.org/f6rm

Leal, E., Regàs, P., Planas, M., Forteza, G., González, J. y Ruiz, J. (2016). El abordaje de la depresión en el ámbito del trabajo: recomendaciones clave. *Psiquiatría Biológica, 23*(3), 112-117. https://doi.org/f6sg

Lima da Silva, J., De Lacerda, L., Pereira, M., Alves, P., Da Silva, T. y Amaral, E. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout entre profesores de la Escuela Estatal en Niterói, Brasil. *Enfermería Actual de Costa Rica,* (34), 1-12. https://doi.org/f6qw

Lima Rojas, B. V. (2019). *Estudio de prevalencia y predictores de problemas de salud mental entre trabajadores tecnológicos*.

Marchand, A., Blanc, M. E., & Beauregard, N. (2018). Do age and gender contribute to workers' burnout symptoms? *Occupational Medicine, 68*(6), 405-411.

Marić, N., Maksimović, N., & Bulat, P. (2020). The burnout syndrome of educational workers. *Medicinski podmladak, 71*(2), 8-13.

Marić, N., Mandić-Rajčević, S., Maksimović, N., & Bulat, P. (2020). Factors associated with burnout syndrome in primary and secondary school teachers in the Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina). *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(10). https://doi.org/f6rj

Márquez, M. O. (2016). Depresión y calidad de la dieta: revisión bibliográfica. *Archivos de Medicina, 12*(1).

Martínez, M. (2017). *La formación del profesorado en TDAH y sus implicaciones* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Digitum. http://hdl.handle.net/10201/54705

Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek. (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Taylor & Francis.

Maslach, C. (2003). *Burnout: the cost of caring.* Cambridge.

Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). Maslach burnout inventory. *Science and Education,* 21, 3463-3464.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach Burnout Inventory.* CPP, Incorporated.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout.*Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113. https://doi.org/cfj

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual, 5*, 133-153.

Menghi, M. y Oros, L. (2019). Satisfacción laboral y síndrome de *burnout* en docentes de nivel primario. *Revista de Psicología, 10*(20), 47-59. https://cutt.ly/uvpPAQw

Montgomery, A., Panagopoulou, E., Esmail, A., Richards, T., & Maslach, C. (2019). Burnout in healthcare: the case for organisational change. *BMJ*, 366.

Morales Fuhrimann, C. (2017). *La depresión: un reto para toda la sociedad del que debemos hablar.*

Nitta, T., Deguchi, T., Iwasaki, S., Manchika, M., & Inoue, K. (2019). Depression and occupational stress in Japanese school principals and vice-principals. *Occupational Medicine, 69*(1), 39-46. https://doi.org/f6q6

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *La COVID-19 y el sector de la educación. Nota informativa sectorial de la OIT.* https://www.oitcinterfor.org/node/7849

Osorio, L. M., Oviedo, L. M. F. y Salazar, J. A. A. (2018). Indicadores de síndrome de burnout en docentes de educación superior con contrato tiempo completo. *Cuaderno de investigaciones: semilleros andina,* (11).

Pérez, M. A. y Nobrega, J. C. (2014). Estrés laboral, ansiedad y depresión en residentes de Medicina Interna y Cirugía General de un hospital público de Aragua. *Revista Mexicana de Salud en el Trabajo REMESAT, 6*(16), 69-76. https://cutt.ly/MvpCy64

Piperac, P., Terzic-Supic, Z., Todorovic, J., Maksimovic, A., Karic, S., & Soldatovic, I. (2019). Two step cluster analysis of burnout among preschool teachers. *European Journal of Public Health, 29*(4). https://doi.org/f6rg

Piperac, P., Terzic-Supic, Z., Todorovic, J., Maksimovic, A., Karic, S., & Santric-Milicevic, M. (2019). Copenhagen Burnout Inventory on a National Representative Sample of Pre-School Teachers. *European Journal of Public Health, 29*(4). https://doi.org/f6rh

Posada-Quintero, H. F., Molano-Vergara, P. N., Parra-Hernández, R. M., & Posada-Quintero, J. I. (2020). Analysis of Risk Factors and Symptoms of Burnout Syndrome in Colombian School Teachers under Statutes 2277 and 1278 Using Machine Learning Interpretation. *Social Sciences, 9*(3). https://doi.org/f6rk

Ravalier, J. M., & Walsh, J. (2018). Working conditions and stress in the English education system. *Occupational Medicine, 68*(2), 129-134.

Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. D. C. D. M. B. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería, 29*(3), 137-141.

Riveros, M., Hernández, H. y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en Psicología, 10*(1), 91-102. https://doi.org/f6sp

Rodrigues de Freitas, G., Leal, S. y Ferrari, H. (2018). Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional, 22*(2), 319-326. https://doi.org/gf2zbj

Sottimano, I., Viotti, S., Guidetti, G., & Converso, D. (2017). Protective factors for work ability in preschool teachers. *Occupational Medicine, 67*(4), 301-304. https://doi.org/f9wsdq

Souza, G., Almeida, L., Dos Santos, I., Luiz, L., De Oliveira, P., & De Souza, M. (2018). Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. *Trabalho, Educação e Saúde, 16*(3), 1287-1300. https://doi.org/fr8k

Stein, M. B. (2020). COVID-19 and Anxiety and Depression in 2020. *Depression and Anxiety, 37*(4).

Stevenson, A., & Harper, S. (2006). Workplace stress and the student learning experience. *Quality Assurance in Education, 14*(2), 167-178.

Telles, S., Gupta, R. K., Bhardwaj, A. K., Singh, N., Mishra, P., Pal, D. K., & Balkrishna, A. (2018). Increased mental well-being and reduced state anxiety in teachers after participation in a residential yoga program. *Medical Science Monitor Basic Research, 24*, 105-112. https://doi.org/f6sn

Todd, C., Cooksey, R., Davies, H., McRobbie, C., & Brophy, S. (2019). Mixed-methods evaluation comparing the impact of two different mindfulness approaches on stress, anxiety and depression in school teachers. *BMJ, 9*(7).

Usán, P., & Salavera, C. (2020). Burnout Syndrome, Engagement and Goal Orientation in Teachers from Different Educational Stages. *Sustainability, 12*(17). https://doi.org/f6sf

Vaz, M., Souza, G., De Souza, M., & Rasmussen, R. (2018). Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate, 42*(116), 87-99. https://doi.org/gf2x7x

Vicente de Vera, M. y Gabari, M. (2019). Burnout y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education, 8*(2), 127-152. https://doi.org/f6rd

Villavicencio-Ayub, E., Quiroz-González, E., García-Meraz, M. y Santamaría-Plascencia, E. (2021). Afectaciones personales y organizacionales derivadas del confinamiento por COVID-19 en México. *Estudios Gerenciales, 37*(158), 85-93.

Wainwright, E., Looseley, A., Mouton, R., O'Connor, M., Taylor, G., Cook, T. M., & SWeAT Study Investigator Group. (2019). Stress, burnout, depression and work satisfaction among UK anaesthetic trainees: a qualitative analysis of in-depth participant interviews in the Satisfaction and Wellbeing in Anaesthetic Training study. *Anaesthesia,74*(10), 1240-1251.

Zhong, C., Franklin, M., Wiemels, J., Chung, N., Benbow, J., Wang, S. S., Lacey, J., & Longcore, T. (2020). 0383 Outdoor artificial light at night, sleep duration, and sleep quality in the California teachers study cohort. *Sleep, 43*(Supplement_1). https://doi.org/f6rf