



Afectación de la salud mental a causa de la educación a distancia. ¿Cuál es el futuro de esta educación?

Consecuencias y uso de las TIC antes y después del coronavirus: un estudio piloto

Es un hecho que sigue siendo necesario realizar investigaciones sobre otros factores estresantes para los docentes y los estudiantes que impactan en la enseñanza y la salud mental, tales como los métodos de evaluación que siguen siendo un reto en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la implementación de modelos híbridos en donde las TIC juegan un papel muy importante con sus pros y contras y, en especial, indagar en el impacto en la salud mental. Nos podemos centrar en la salud mental afectada por factores ambientales y docentes, sin dejar pasar el impacto de las pérdidas por los duelos generados y por el aumento de la violencia intrafamiliar, del uso de sustancias y de las conductas suicidas.

Es mucha la exigencia y poca empatía para ello, y es importante que se indague en el impacto de la salud mental de los docentes ya que, sin docentes con salud mental adecuada, no puede haber una enseñanza adecuada con la posible extensión del impacto en la salud mental a los alumnos y los sistemas familiares.

Con la pandemia, los métodos en el proceso de enseñanza-aprendizaje han sido complementados por las TIC al haber hecho posible la educación a distancia, las cuales han llegado para quedarse. Además, se han destacado sus ventajas ya que se han generado métodos híbridos o semipresenciales de educación.

En una investigación entre docentes en activo que hubiesen dado clase durante el confinamiento, se buscó contrastar el uso que hacían de las TIC antes, durante y después de la pandemia y conocer el grado de estrés que supuso para ellos modificar su enseñanza.

Los resultados indican que, si bien algunos docentes mostraron niveles de estrés y nerviosismo al tener que modificar la forma de dar sus clases, el concepto de TIC y su utilización como medio para la enseñanza ha sido positivo. La experiencia de una enseñanza virtual ha sido motivadora para seguir utilizando las TIC en sus clases presenciales; consideran que la pandemia ha servido para consolidarlas y aumentar su uso en la docencia.

El sector de la educación ha visto como de un día para otro se cerraban los centros escolares, paralizando la enseñanza y teniendo que buscar medidas alternativas. Los docentes tuvieron que convertirse de manera obligatoria en usuarios de las herramientas tecnológicas que les permitiesen trasladar las clases de las aulas a las casas, exigiendo lograr una competencia adaptativa docente muy significativa, lo cual, de seguro, generó más carga emocional.

Por otro lado, mientras se imparte la docencia, la percepción de no sentirse suficientemente calificados en TIC y tener que compartir su espacio personal con compañeros, cónyuges, hijos, etc. puede producir sufrimiento emocional y afectar la salud Mental.

El bajo conocimiento de los software y hardware educativos y una baja autoeficacia tecnológica inciden en una percepción negativa de las capacidades personales que incrementa en el docente el estrés y la ansiedad al considerarse no apto para atender las demandas de las TIC. Esto puede influir en la manera de utilizar estos recursos en sus aulas y en el deseo de mantener un modelo de enseñanza tradicional. La tecnificación de la enseñanza requiere la presencia de las TIC como modelo de enseñanza diferente, lo que supone, de parte de algunos docentes, rechazo y temor al uso de estas tecnologías (tecnofobia) con un mayor nivel de estrés y consecuencias para la salud.

Además, hay que sumar las propias dificultades técnicas que también pueden ser fuente de estrés como, por ejemplo, la sincronización entre imagen y audio, la pérdida de conexión, ruido, distractores en el ambiente o propios de la convivencia, etc.

En este sentido, la utilización de las TIC requiere la adquisición de competencias digitales y, a pesar de sus esfuerzos, muchos docentes, no tienen aún un desarrollo suficiente de las competencias digitales para hacer frente a esta digitalización.

Si bien hay un exceso de información sobre los efectos de esta pandemia, hay muy poca información sobre los efectos que ésta ha tenido sobre los docentes, la realidad a la que se enfrentan para seguir ofreciendo una educación de calidad.

Además de lo mencionado, se pretendió con esta investigación conocer si el uso de las TIC, como recurso educativo, se volverá cotidiano en las aulas.

La muestra estuvo integrada por 60 docentes de entre 26 y 59 años, 33 hombres (55%) y 27 mujeres (45%). En relación con la etapa educativa 31.67% de la muestra impartían clases a nivel infantil y primaria, 36.67% a nivel secundaria y 31.67% a nivel universitario.

Se constató un cambio en relación con la frecuencia e intención de uso; un 31.67% indicó que antes del confinamiento utilizaba las TIC todos los días, porcentaje que se incrementó hasta el 50% por el momento actual.

Prácticamente la mitad de la muestra (46.6%) considera que haber tenido que utilizar la enseñanza online no ha representado una oportunidad para dejar atrás un modelo educativo obsoleto; sin embargo, el 50% considera que las TIC han cambiado positivamente la docencia. En la opinión mayoritaria de los participantes, las TIC han llegado para quedarse y no se puede volver al modelo tradicional (60%).

También 28 participantes (46%) han manifestado que su concepción de las TIC es la misma que tenían antes de la pandemia, mientras que un 53% (32 participantes) indicaron que sí cambió su percepción de las TIC.

Un 35% de los docentes sintió estrés al enterarse que tenían que realizar clases online. El mismo porcentaje indicó que se ha sentido perdido debido a su desconocimiento de las herramientas tecnológicas; mientras el 30% dijo sentirse preocupado por su nivel de competencia digital y el 20% sentirse ner-

vioso por no saber controlar la clase, el 21.67% de la muestra indicó estar más relajado siempre y cuando no tenía que utilizar herramientas tecnológicas para dar la clase.

Durante la pandemia el 65% de los participantes se ha inscrito a cursos o seminarios para mejorar su nivel. La educación debe adaptarse a estas transformaciones de la forma más positiva posible, minimizando consecuencias. Hacer frente a cambios, utilización y actualización y aprendizaje de las TIC puede suponer un esfuerzo constante que repercute en la salud mental; la capacidad de adaptación docente es clave para controlar el estrés que provocan estas situaciones. La organización del tiempo entre trabajo, descanso y otras actividades diarias se ha mostrado como un factor de prevención que se ha visto dificultado durante el confinamiento, pudiendo incrementar el nivel de estrés entre los profesores.

Los hallazgos de la presente investigación, sin embargo, indican que los docentes españoles se han adaptado bastante bien a la enseñanza *online*. Los resultados muestran que, si bien algunos docentes mostraron niveles de estrés y nerviosismo al tener que modificar la forma de dar sus clases, el concepto de las TIC y su utilización como medio para la docencia ha sido positivo. Parece que los docentes, no perciben como un factor excesivamente estresante el manejo de las TIC o el control de los grupos a distancia siendo, por el contrario, un colectivo propenso al sufrimiento emocional.

El principal factor estresor puede provenir de la modificación del rol tradicional de enseñanza y de la denominada resistencia al cambio. No obstante, los resultados de esta investigación señalan que la experiencia de la enseñanza virtual ha sido motivadora para seguir utilizando las TIC en las clases presenciales a la vez que consideran que la pandemia ha servido para consolidarlas y aumentar su uso en la docencia.

La educación presencial ya no será la misma después de la pandemia ya que muchos docentes optarán por continuar sus clases haciendo uso de las TIC. El hecho de que el 65% de los docentes muestra interés por mejorar su competencia digital

respalda la necesidad de que, durante la teleformación, los profesores deban tener conocimientos tecnológicos y digitales. Se cuenta así con una apertura de los docentes hacia nuevos recursos y metodologías y con una actitud positiva para actualizar la formación presencial con el uso de las TIC; sin embargo, no se debe olvidar que esta implementación supone un esfuerzo adicional de los docentes responsables; su aplicación de forma correcta y pedagógica en el entorno educativo, compatibilizando sus tareas lectivas con esta formación en competencias digitales, teniendo que asumir carga extra de trabajo. Si bien los resultados de este pequeño estudio no ofrecen datos preocupantes sobre el nivel de estrés percibido es fundamental que se tenga en cuenta estos factores que, sumados a la falta de información y de tiempo y a la tecnofobia o miedo a los cambios tecnológicos, pueden suponer en un aumento de ansiedad en detrimento de la salud mental de esta población.

Finalmente, las TIC han llegado para quedarse lo que cambiará irremediamente el modelo actual de enseñanza. Es necesario ampliar la investigación sobre posibles efectos negativos por una incorporación obligatoria y rápida de las TIC y salvaguardar la salud mental de nuestros docentes agentes prioritarios en la educación de la futura sociedad. Se advierte el imperativo de repensar en la salud de los profesionales de la educación no sólo a nivel físico, sino a nivel mental y promover estrategias de apoyo psicológico, ya que su exposición al estrés laboral es significativa. Por los distintos factores psicosociales, el actual escenario puede ser otro detonante importante.

Jacqueline Cortés Morelos

Bibliografía

- González Elices, P. (2021). Consecuencias y uso de las TIC antes y después del coronavirus: un estudio piloto. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 211-220. doi: 10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2175

Criam®

Valproato de magnesio

LA SINTONIA de la VIDA



- **200 mg** caja con 40 tabletas
- **Suspensión** 4 g/100 mL Fco 100 mL (sabor menta)
- **Solución** 200 mg/40 mL Fco 40 mL (sabor plátano)
- **LP 200 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 400 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 600 mg** caja con 30 tabletas

TraDeA® LP

Metilfenidato

Su aliado en el control de los síntomas del

TDAH

La familia COMPLETA de METILFENIDATO



Liberación Inmediata 10 mg / 30 y 60 tabletas

20 mg

27 mg

36 mg

54 mg

Liberación Prolongada

Fluoxac®

Fluoxetina

PRECISIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN



POTENTE Y SEGURO



TABLETA BIRANURADA