



El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo

Anxiety level in Mexican public teacher-training college teachers during COVID-19 lockdown. A quantitative study

Recibido: 18 de diciembre de 2020
Aceptado: 14 de enero de 2021

Sandra Inés Trujillo-Juárez¹
Alexandra Delgado-González²

Resumen

Se realizó un estudio cuantitativo no experimental de corte comparativo con 191 docentes de diferentes escuelas normales públicas de México, con el cuestionario GAD-7 (trastorno de ansiedad generalizada de siete elementos), a través de Google Forms, para medir su nivel de ansiedad y descubrir una relación entre esta y el género, la edad, la paternidad o la maternidad, así como la situación de cohabitación de los docentes tras nueve meses de confinamiento, trabajo virtual y a distancia. Se utilizaron pruebas de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis, y se realizó una nube de palabras con las emociones reportadas. Los hallazgos muestran que el nivel de ansiedad de la mayoría de los docentes es normal o leve, y que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los rubros. Se concluye que se ha logrado un avance positivo en el estado emocional general de los docentes de las escuelas normales durante esta pandemia. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Palabras clave: ansiedad, confinamiento, docentes, escuelas normales, GAD-7.

¹ Es licenciada en Enseñanza del Inglés, con treinta años de experiencia, y cursa la Maestría en la Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera en la Universidad de Guadalajara. Es profesora-investigadora y coasesora de tesis en la Escuela Normal Oficial de Irapuato; pertenece al cuerpo académico ENOI-CA2 y su campo de estudio son los fenómenos relacionados con la enseñanza del inglés, tecnología y actualidad. Tel.: (461) 679 30 46, c. e.: sitrujilloj@enoi.edu.mx *Autora de correspondencia.

² Es profesora-investigadora de la Escuela Normal Oficial de Irapuato; tiene el reconocimiento al Perfil PRODEP y es responsable del cuerpo académico ENOI-CA2. Su campo de estudio es la ansiedad y motivación en aprendizajes disciplinares, particularmente inglés y matemáticas, en estudiantes normalistas y alumnos de nivel básico. Además, es asesora de tesis. Tel.: (477) 319 63 12, c. e.: adelgadog@enoi.edu.mx

Abstract

A quantitative study was conducted with 191 Mexican public teacher-training college teachers, with the GAD-7 questionnaire (seven-items General Anxiety Disorder questionnaire) via Google Forms, in order to measure their anxiety level and discover if gender, age, parenthood, and cohabitation are linked with anxiety in such teachers after nine months of lockdown and virtual and distance education. Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were used for statistical data analysis, and a word cloud was generated with the feelings reported. The findings show that the anxiety level of most of the teachers is normal or mild, and that there are no significant statistical differences among the headings. It was concluded that there has been an improvement in the general emotional state of the public teacher-training college teachers during this pandemic.

Keywords: *anxiety, GAD-7, lockdown, teachers, teacher-training colleges.*

Introducción

Educación, según John Dewey (como se citó en Ruiz, 2013), es más que reproducir el conocimiento. Educar implica incentivar a las personas para transformar algo; así como la reconstrucción y reorganización de la experiencia presente y, con ello, “se aumenta la capacidad para dirigir el curso de la experiencia subsiguiente” (p. 108). En esta etapa de confinamiento y enseñanza virtual o a distancia, hablar de reconstrucción y reorganización en la educación mundial de la experiencia presente y futura es el pan de cada día. Esto conlleva poner atención a tres ejes fundamentales que soportan la forma de comunicar y compartir contenidos, generar experiencias de aprendizaje y llevar a cabo la labor docente: la tecnología, la nueva pedagogía y la salud emocional.

A partir del 11 de marzo de 2020, fecha en la que empezaron a cerrar las escuelas de la mayoría del mundo, todos los docentes, coordinadores, directivos, ministros y demás personas involucradas en la educación se dieron a la tarea –unos antes que otros, y algunos más ágiles y eficientes– de buscar alternativas para hacer llegar la enseñanza a los destinatarios, tratando de dar soluciones prácticas para todos.

En un inicio, la mayoría de los esfuerzos se centraron en la tecnología, en capacitar a los docentes para que aprendieran a utilizar plataformas de contenido, de videoconferencia y herramientas digitales. Los docentes, aun los más reacios, se vieron bombardeados con cursos, talleres, conferencias, seminarios web y tutoriales. De

este modo, pudieron capacitarse y aprender que había más recursos para llegar a sus alumnos, además del correo electrónico y el WhatsApp.

Un buen porcentaje de los docentes de las escuelas normales sigue mejorando su instrumentalización tecnológica, cumpliendo a cabalidad algunos de los planteamientos de Dewey (como se citó en Ruiz, 2013), entre los que se afirma que “el objetivo de la educación se [...] [encuentra] en el propio proceso, [...] [imbricado] con el propio proceso de vivir” (p. 108); aprendiendo en la interacción con el ambiente, a partir de la capacidad de adaptación funcional a través del ensayo y error, progresando en la lucha por dominar el ambiente en el que se vive, y aprender por experiencia mediante la educación por acción (*learning by doing*).

Así ha sido la manera de aprender durante la pandemia: docentes intentando y aprendiendo, fracasando y logrando, conformándose e inconformándose; creciendo, empoderándose y compartiendo; declinando, rindiéndose, disimulando y hasta renunciando. Todo esto repercute en los receptores directos de la educación: los alumnos.

Muchos docentes se interesaron u obligaron a aprender; algunos adquirieron mejores equipos y accesorios tecnológicos para habilitar su espacio laboral en su casa. Las experiencias son diversas y han sido compartidas por muchos medios, brindando ideas y creando tendencias. Este fue el primer eje en el que se concentró toda la

atención, y hoy en día puede decirse que se ha avanzado considerablemente.

El segundo eje imprescindible para abordar este reto de la mejor manera es el pedagógico. Gazzo (2020), acertadamente, remarca que la pandemia introdujo nuevas estrategias áulicas –en algunos casos virtuales– en constante tensión con la calidad y pertinencia de los contenidos, sus procesos de comunicación y las necesidades de los estudiantes.

No es lo mismo utilizar la tecnología para enviar y recibir materiales, o tratar de compartir los contenidos de clase, que como se hace de manera presencial: adaptarse y aprender nuevas formas de generar experiencias de aprendizaje que fomenten la autonomía y el interés en los alumnos; trabajar no solamente los contenidos, sino las capacidades intelectuales de alto orden, como el análisis, la síntesis, la conceptualización, el manejo de información, el pensamiento sistémico, el pensamiento crítico, la investigación y la metacognición (González, 2002).

Conforme los docentes se han familiarizado con las diferentes herramientas para el trabajo síncrono, asíncrono, autónomo, colectivo, en equipo y de reflexión, poco a poco se ha redefinido la pedagogía, las distintas formas de enseñar, aprender y evaluar. Toda la atención está aquí y es muy merecida, porque es la única forma de realmente avanzar. Sin embargo, es necesario tener presente al tercer eje, tan importante

como los otros dos que involucra por igual a docentes, alumnos, supervisores, coordinadores, directivos y a todos aquellos que son parte del aparato educativo: la salud emocional.

Esta se ha desgastado, aun en aquellos con experiencias positivas, por lo que es importante conocer los efectos en la salud en general, con la finalidad de crear conciencia y actuar en consecuencia, tanto en lo individual como en lo colectivo; ya que planificar, desarrollar y evaluar clases desde casa, y en medio de la incertidumbre de la pandemia, genera ansiedad (Gazzo, 2020).

El presente estudio busca contribuir a la educación mediante la documentación del nivel de ansiedad en los docentes de las escuelas normales de México, ante el cambio radical en la manera de trabajar, aprender, reunirse, compartir, socializar y educar, que tienen repercusión en el ámbito personal e individual. El costo de no atender estos efectos puede llegar a ser alto, pero se puede evitar.

Está comprobado que promover la salud mental en el entorno laboral mejora la salud en general y aumenta la productividad. De acuerdo con la Oficina Internacional del Trabajo (OIT) (1986), las emociones adversas, si no son controladas, pueden ocasionar problemas físicos y psíquicos, consumo de sustancias nocivas y alcohol, ausentismo laboral, pérdidas de productividad, malas relaciones con los demás, respuesta negativa ante el estrés laboral, actitudes inadecuadas frente al trabajo y

un desempeño mediocre, que repercuta directamente en las labores a desempeñar. La ansiedad está directamente asociada a la exposición a riesgos psicosociales del trabajo, sugeridos por la OIT como enfermedad profesional (Confederación de Empresarios de Málaga [CEM], 2013).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recalca la importancia de la salud mental y enfatiza que, antes del COVID-19, las pérdidas anuales de productividad económica causadas únicamente por la depresión y la ansiedad se estimaban en casi un billón de dólares (OMS, 2020). Estas cifras aumentaron drásticamente durante la pandemia, afectando a todos los sectores de la sociedad, lo cual ha generado más ansiedad y depresión. Diversos artículos han descrito los efectos emocionales desde el inicio de la pandemia y su aumento (Chen et al., 2020; Liu et al., 2020; Wang et al., 2020), como la depresión, ansiedad y estrés (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco], 2020a y 2020b; OMS, 2020; Xiang et al., 2020).

Entre junio y agosto de 2020, la OMS llevó a cabo un estudio en 130 países de las seis regiones con el objetivo de evaluar las alteraciones de salud mental, trastornos neurológicos y tratamiento de las toxicomanías provocadas por la pandemia. Alrededor de tres cuartas partes de los países participantes reportaron la presencia de perturbaciones, al menos parciales, en los

servicios de salud mental de las escuelas y los lugares de trabajo (78 y 75 %, respectivamente). En la presentación en línea de dicho estudio (OMS, 2020), se mencionaron las palabras del director general de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, con las que sostiene que una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) también hizo mucho énfasis en la necesidad de reforzar la atención y el cuidado de la salud mental, dada la evidencia contundente del impacto de la COVID-19 a nivel mundial; y en mayo de 2020 emitió el documento "Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental" (ONU, 2020).

En la presentación de dicho informe, António Guterres (2020), secretario general de la ONU, nombró a la depresión y la ansiedad como algunas de las mayores causas de sufrimiento en nuestro mundo, e instó a los gobiernos, la sociedad civil, las autoridades sanitarias y otras entidades a reunirse urgentemente para abordar la dimensión de salud mental en la pandemia. Además, dijo que incluso cuando la epidemia sea finalmente controlada, el dolor, la ansiedad y la depresión seguirán afectando a las personas y comunidades. Así de grave se vislumbraba el panorama de la salud mental y emocional rumbo a la mitad de 2020.

Diversos organismos de las Naciones Unidas, como la Oficina Internacional del

Trabajo, la Organización Internacional para las Migraciones, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura; el Fondo de Población de las Naciones Unidas, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, la Organización Mundial de la Salud y la Oficina del Enviado del Secretario General para la Juventud, ampliaron su respuesta en materia de salud mental y psicosocial.

La Oficina para la Coordinación de Asuntos Humanitarios (OCHA, por sus siglas en inglés), incluyó y reforzó el tema de salud mental en el Plan Mundial de Respuesta Humanitaria: COVID-19, cuyo objetivo es analizar y responder a las consecuencias directas de la pandemia y sus efectos indirectos inmediatos sobre la situación humanitaria en cuestiones de salud (OCHA, 2020).

En el caso de los docentes, el cuidado del bienestar en estas circunstancias resulta imperativo. Numerosos estudios han documentado que, en situaciones normales, los docentes son susceptibles de padecer ansiedad, y que sus emociones impactan en el aprendizaje de los alumnos, lo cual se hace evidente en los resultados. Existe una relación cognitiva-afectiva en el aprendizaje, tanto presencial como en línea (Moreno y Mayer, 2007; Plass y Kaplan, 2016; Plass y Kalyuga, 2019); esta es sensible y reacciona cuando existe cierto nivel de ansiedad en el docente.

Ellis (2004) expresa que los alumnos aprenden bien en contextos que promueven emociones agradables, sentimientos de entusiasmo o interés, y no en contextos que provocan ansiedad. En este sentido, la autora identifica al profesor mismo como una posible fuente de ansiedad, que puede incluso llegar a ser excesiva.

Esta definición de ansiedad puede resumirse como un sentimiento de inquietud y malestar acerca de una situación incierta, relacionada con el miedo (Ellis, 2004). No obstante, Lazarus (1991) establece una diferencia fundamental: se puede tener miedo a ciertas cosas, pero, en el caso de la ansiedad, se puede desconocer a ciencia cierta a qué se teme. Liebert y Morris (1967), y Zeidner (1998), definieron dos componentes de la ansiedad: la preocupación y la emocionalidad. La preocupación es cognitiva, involucra los pensamientos, que pueden llegar a ser perturbadores (Dugas y Ladouceur, 1997; Dugas y Robichaud, 2007). En cambio, la emocionalidad es afectiva, puede producir tensión muscular, náuseas, palpitaciones, sudoración y dificultad para descansar y relajarse, entre otros efectos fisiológicos (Ellis, 2004).

La pandemia por COVID-19 trajo a todos los docentes más ansiedad de la que estaban acostumbrados a manejar. Algunos han sido capaces de superarla parcial o totalmente, resolviendo los factores desencadenantes. La ansiedad dificulta sus patrones de sueño, provoca falta de concentración, cansancio excesivo, preocupación,

angustia, estrés y depresión, entre otras afectaciones.

Estos factores crean un círculo vicioso, pues afectan el trabajo, el descanso y las relaciones familiares, generando más ansiedad. A esto hay que sumarle todo lo que el confinamiento agregó: aprender a utilizar la tecnología, la mala o nula conectividad a internet, la desigualdad social, la variable disposición de los alumnos y sus familias, así como la elaboración interminable de ejercicios, los grupos de WhatsApp, las videollamadas, correos electrónicos, cursos y conferencias en línea.

El cambio tan abrupto de modalidad conlleva mayor dificultad y tensión a docentes y alumnos, menor rendimiento educativo, fatiga física y psicológica, así como numerosas quejas por ambas partes. Esto se reportó en varios estudios, como el del Grupo de Investigación sobre la Educación Superior en Coyuntura (GIESuC), con sede en Guadalajara, realizado en el ámbito latinoamericano, en abril de 2020, a estudiantes y profesores universitarios acerca de su experiencia frente a la virtualidad en las clases (GIESuC, 2020a y 2020b). Además, se suman los factores que afectan a toda la población por igual: el aislamiento social, el temor al contagio, la enfermedad o pérdida de algún familiar, la incertidumbre, la economía del hogar, la atención y el apoyo a los hijos.

De acuerdo con la Unesco (2020b), la transición a la modalidad virtual o a distancia generó gran desconcierto y frustración en la población docente. El profesorado y el

personal educativo tuvieron que enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de los alumnos y sus familias.

La virtualidad hace que se pierda el vínculo presencial, la relación y la mediación pedagógicas; mantener el bienestar psicológico, social y emocional significa un reto para todos los miembros de las comunidades educativas. Asimismo, la Unesco (2020b) puntualiza la necesidad de desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. A nueve meses de la transición, ¿será que los docentes de las escuelas normales hayan mejorado sus condiciones laborales y personales, y superado los sentimientos adversos?

En la actualidad, existen 264 escuelas normales públicas distribuidas en todos los estados de México. Desde que inició la pandemia, la Dirección General de Educación Superior para el Magisterio (DGESuM), en colaboración con Google for Education, diseñó una estrategia para posibilitar el trabajo en línea. Se creó el dominio @normales.mx, el cual posibilita hacer uso ilimitado de correo electrónico, Drive, Google Classroom, Google Meet y todas las herramientas de Workspace (antes GSuite), a cada uno de los alumnos y docentes de la comunidad normalista nacional. Se fomentó la capacitación en estas herramientas a través de videotutoriales y seminarios web, organizados por la DGESuM (Dirección General de Educación Superior para los Profesionales de la Educación [DGESPE], 2020a).

Al respecto, se participó en la impartición de dichos videotutoriales y seminarios web, organizados por la Secretaría de Educación de Guanajuato y la DGESuM, (DGESPE, 2020a, 2020b, 2020c y 2020d), para colaborar con la habilitación digital de los docentes de todas las escuelas normales públicas del país. El último de estos proyectos fue la serie "Digitalízate, Maestro" (Trujillo 2020), que se llevó a cabo en agosto y septiembre a nivel estatal y nacional, donde asistieron unos 300 docentes del estado de Guanajuato y 1000 de las otras entidades del país (DGESPE 2020d; DGESuM, 2020a y 2020b; Trujillo 2020). Del registro de participantes en los talleres nacionales se obtuvieron los correos electrónicos a los que se envió el cuestionario Trastorno de Ansiedad Generalizada de siete preguntas [GAD-7, por sus siglas en inglés] (Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe, 2006) para recolectar los datos con que se elaboró este estudio.

El GAD-7 es reconocido como un instrumento breve para medir el trastorno de ansiedad generalizada. Inicialmente, se llevó a cabo un estudio primario en 15 clínicas de Estados Unidos, de noviembre de 2004 a junio de 2005, en un total de 2740 adultos. Los resultados concordaron con los diagnósticos médicos realizados por especialistas. También se probó en Alemania del 5 de mayo al 8 de junio de 2006 en 5030 sujetos (Löwe et al., 2008). Al ser un instrumento corto con una escala de interpretación simple, pero con validez reconocida,

pronto se volvió popular a nivel mundial, sobre todo para su aplicación en población escolar.

Este instrumento también ha sido validado en varios idiomas (Donker, Van Straten, Marks y Cuijpers, 2011; Rogers et al., 2012; Mills et al., 2014; Moreno et al., 2016; Bártolo, Monteiro y Pereira, 2017) y utilizado en una diversidad de estudios con pacientes con problemas de salud emocional y mental, solo o combinado con otros instrumentos; y también se ha validado en diversas ocasiones con población general y escolar (Löwe et al., 2008; García-Campayo et al., 2012; Hossain, Anjum, Hasan, Uddin, Hossain y Sikder, 2020), por lo que resulta una buena opción para utilizar con docentes o alumnos según reportes de varias universidades.

Este estudio tiene 4 hipótesis:

H1: Existe diferencia en la ansiedad debido al género del docente.

H2: Existe diferencia en la ansiedad debido a la situación de paternidad o maternidad del docente.

H3: Existe diferencia en la ansiedad debido a la situación de vivienda del docente.

H4: Existe diferencia en la ansiedad por grupo de edad.

H0: No hay diferencia entre los grupos analizados.

Materiales y método

Este estudio es cuantitativo no experimental (Johnson y Christensen, 2014) de corte

comparativo, en el que se analizan los resultados en cuatro categorías: género, situación de parentalidad, situación de vivienda y grupo de edad, para conocer si existe diferencia entre los grupos en la ansiedad reportada por los docentes de las escuelas normales.

La muestra se conformó por 191 docentes de escuelas normales de diferentes estados del país; de los cuales, 126 son mujeres y 65 hombres, de edades entre los 20 y los 60+ años. Para esto, se utilizó el instrumento conocido como GAD-7 (Trastorno de Ansiedad Generalizada de siete preguntas [GAD, por sus siglas en inglés]). De acuerdo con la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (2020), en el ciclo escolar 2019-2020, había 14 216 docentes en las escuelas normales, por lo tanto, 191 representa aproximadamente el 1.34 %. Para esta población, se puede calcular una muestra de 191 docentes con una confianza del 95 % y un margen de error del 7 %. El muestreo que se realizó es por conveniencia, debido al tamaño grande de la población total.

El instrumento se conoce como GAD-7 debido a que contiene siete preguntas, cuyas respuestas incluyen una escala unifactorial de Likert de cuatro niveles para responder de acuerdo con la frecuencia de los sucesos de las preguntas. La versión en español (García-Campayo et al., 2010) inicia con la instrucción "Señale con qué frecuencia ha sufrido los siguientes problemas en los últimos 15 días" y las preguntas son: 1) ¿Se ha

sentido nervioso, ansioso o muy alterado?; 2) ¿No ha podido dejar de preocuparse?; 3) ¿Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas?; 4) ¿Ha tenido dificultad para relajarse?; 5) ¿Se ha sentido tan intranquilo que no puede estarse quieto?; 6) ¿Se ha irritado o enfadado con facilidad?; 7) ¿Ha sentido miedo, como si fuera a suceder algo terrible? Los valores en la escala de Likert van desde el 0 hasta el 3: Nunca (0), varios días (1), la mitad del tiempo (2) y casi diario (3), para diagnosticar el nivel de ansiedad de las personas.

El GAD-7 es una herramienta válida y eficiente para medir la ansiedad generalizada y su severidad, a partir del análisis factorial pertinente, así como la validación del constructo; sin embargo, una de sus limitantes es que solo mide un tipo de ansiedad (Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe, 2006).

Para el análisis de los datos se empleó la estadística inferencial, con el objetivo de obtener conclusiones acerca de la población, particularmente, pruebas de hipótesis (Walpole, Myers, Myers y Ye, 2012). Se realizaron tres pruebas de normalidad: Anderson-Darling, Ryan-Joiner y Kolmogorov-Smirnov; en los tres casos con un nivel de significancia (α) de 0.05. Los resultados indican que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se escogieron pruebas no paramétricas para el análisis de estadística inferencial. Este tipo de pruebas no requieren que los datos sigan una distribución normal y son adecuados cuando las

variables son de escala ordinal y no continua, como el caso del cuestionario GAD-7 (Walpole, Myers, Myers y Ye, 2012). Las pruebas de diferencias entre grupos son Mann-Whitney, para comparar entre dos grupos, y la prueba de Kruskal-Wallis, para el caso de comparar entre más de dos grupos.

Equivalente a la prueba t de Student, la no paramétrica de Mann-Whitney compara entre dos muestras independientes; sin embargo, a diferencia de la primera, que confronta las medias de las poblaciones, la prueba de Mann-Whitney compara las medianas de las dos muestras (Siegel y Castellan, 1995). Para comparar tres o más grupos en la estadística no paramétrica, se utiliza la prueba de Kruskal-Wallis (KW), en la que se lleva a cabo un análisis de varianza unifactorial por rangos, equivalente al ANOVA de las pruebas paramétricas.

Los valores de la muestra invariablemente difieren de alguna manera, y la pregunta es si las diferencias entre las muestras significan diferencias genuinas en la población o si sólo representan la clase de variaciones que pueden esperarse en muestras que se obtienen al azar de la misma población (Siegel y Castellan, 1995 p. 240).

Cuando el valor obtenido de KW es significativo, indica que al menos uno de los grupos es diferente de al menos otro de los grupos.

Resultados

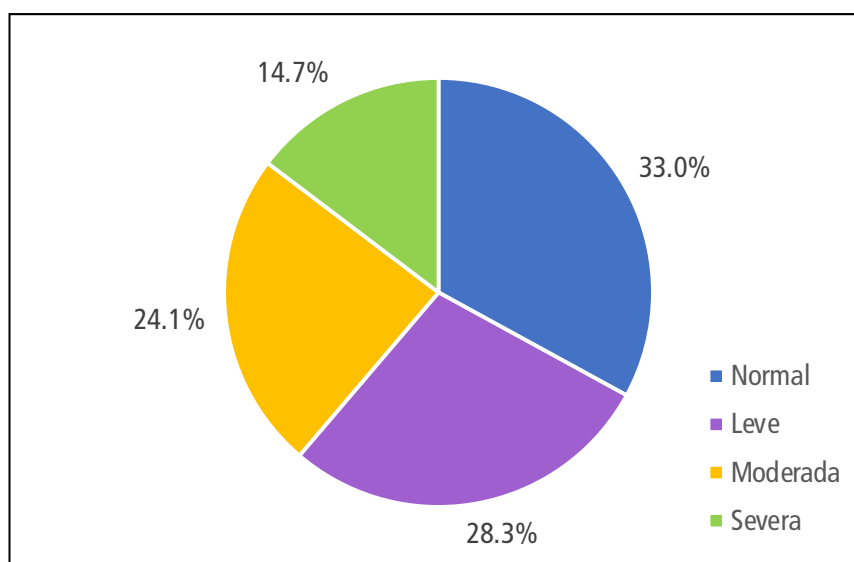
Como primer análisis, se identificaron los porcentajes del nivel de ansiedad que reportan los docentes de escuelas normales, a través de la interpretación del instrumento GAD-7. Las categorías posibles son nivel de ansiedad normal, leve, moderada y severa. En la Figura 1 se presentan los porcentajes de docentes que están en cada categoría.

La mayoría de los docentes se encuentran en los niveles normal y leve, con un porcentaje combinado de 61.3 %; mientras que los docentes con ansiedad moderada y severa suman el 38.7 %. Este es un primer indicio del panorama de ansiedad reportado por los 191 docentes de las escuelas normales.

Comparando las medianas de ansiedad por género, se encuentra un mayor nivel en las docentes (Figura 2); sin embargo, al analizar la prueba Mann-Whitney, no se puede rechazar la hipótesis nula, porque no hay diferencia estadísticamente significativa por género.

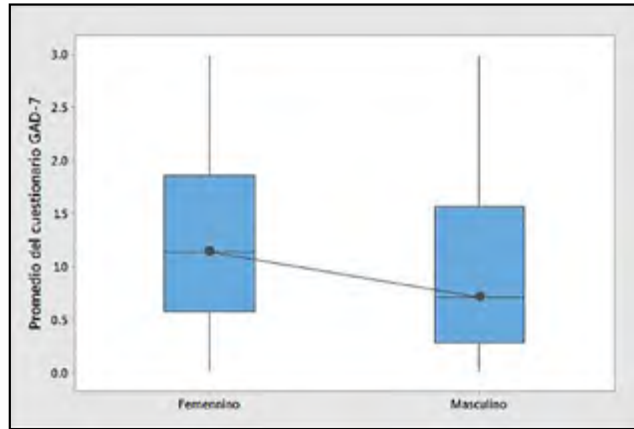
Al analizar por separado a los docentes que tienen hijos y los que no, hay mayor tendencia en la ansiedad reportada para aquellos que sí tienen (Figura 3). A pesar de esto, al comparar los datos de la variable de parentalidad, los resultados muestran no haber diferencias significativas a través de la prueba Mann-Whitney.

Figura 1. Porcentaje de los niveles de ansiedad en los docentes



Fuente: Elaboración propia.

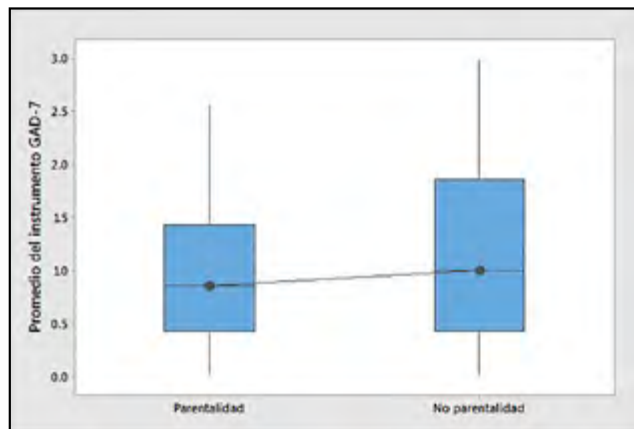
Figura 2. Género y nivel de ansiedad entre los docentes normalistas



Género	N	Mediana	W	p
Femenino	126	1.142	12775	0.061
Masculino	65	0.714		

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Parentalidad y nivel de ansiedad entre los docentes normalistas



Parentalidad	N	Mediana	W	p
Sí	57	0.857	5098	0.285
No	134	1		

Fuente: Elaboración propia.

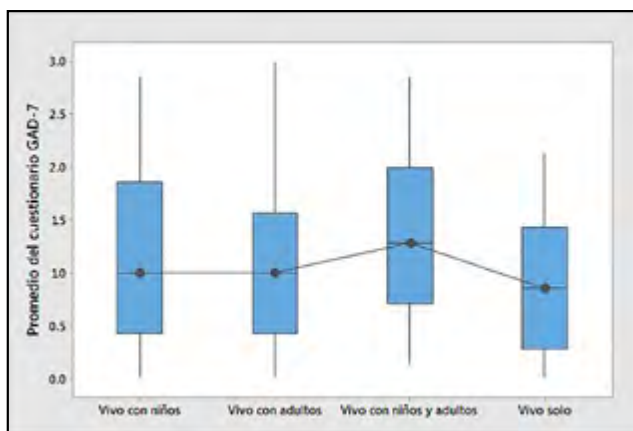
En la categoría de cohabitación a través de Kruskal-Wallis, existe una mayor tendencia en el grupo de docentes que viven con adultos y niños (Figura 4); sin embargo, la $p > 0.05$ no indica diferencia estadísticamente significativa entre los cuatro grupos analizados.

Para los cinco distintos grupos de edad que se estudiaron a través de la prueba de Kruskal-Wallis, se identifica que no hay diferencias significativas entre los grupos por lo que no se puede rechazar la hipótesis nula, como se observa en la Figura 5. A partir de estos resultados puede decirse que los

docentes reportan los niveles de ansiedad sin importar el grupo de edad al que pertenecen.

La Figura 6 señala la nube de palabras que se generó con las respuestas a la pregunta abierta: "Define en tres palabras tus sentimientos de los últimos 15 días". Muestra las palabras en proporción a la frecuencia con que fueron señaladas; por lo tanto, la que tiene mayor número de menciones es "preocupado", seguida de "estresada", "cansada" y "ansiosa"; también se pueden identificar claramente las palabras "incertidumbre" y "angustia".

Figura 4. Situación de cohabitación de los docentes normalistas



Situación	N	Mediana	H	p
Vivo con niños	61	0.928	3.01	0.391
Vivo con adultos	85	1		
Vivo con niños y adultos	30	1.285		
Vivo solo	12	1		

Fuente: Elaboración propia.

Discusión y conclusiones

La ansiedad es la sexta causa de discapacidad laboral en el mundo (Rivera, 2017). La vivencia en el trabajo es uno de los factores que determina el bienestar general.

Los resultados de este estudio fueron más positivos de lo que se esperaba, dada la gravedad de la situación que se vive con la pandemia y la alarma detonada por los diferentes organismos internacionales con respecto a la salud mental y emocional en general, así como los diversos estudios que documentaron la dificultad para la mayoría de los docentes sobre la transición de la enseñanza presencial a la modalidad virtual o a distancia, desde lo tecnológico, pedagógico, familiar, emocional y económico.

Estos resultados reflejan que la mayoría de la muestra (61.3 %) presenta un nivel de ansiedad normal o leve; casi la cuarta parte (24.1 %) manifiesta ansiedad moderada; y solamente el 14.7 % tuvo ansiedad severa.

No existe diferencia estadísticamente significativa entre el género de los participantes y su nivel de ansiedad; así como con la situación de parentalidad, cohabitación y edad; por lo tanto, se confirma la hipótesis nula para las cuatro categorías estudiadas.

Por otro lado, en la nube de palabras generada con las respuestas a la pregunta "Define en tres palabras cuáles han sido tus sentimientos durante los últimos 15 días", predominan las palabras negativas, como "preocupado", "estresada", "ansiosa", "estrés" y "angustia"; pero al observar a detalle, también se pueden ver muchas

palabras positivas: "alegría", "tranquilidad", "optimismo", "entusiasmo", "motivación" y "esperanza". Lo cierto es que aquí trascienden los efectos de la pandemia, y se observa el predominio de palabras negativas.

Comparando estos resultados con la ansiedad mencionada en marzo, se puede decir que hay un avance; es decir, probablemente las dificultades iniciales se hayan resuelto durante estos meses de confinamiento. Es claro que, en un principio, el trabajar desde casa representó dificultades para armonizar tiempos y demandas laborales, familiares y escolares, así como problemas por no contar con la tecnología o conectividad adecuadas, provocando frustración, altos niveles de estrés, un franco desgaste físico y emocional (De la Cruz, 2020); pero muchas de estas cuestiones pudieron resolverse. Se sabe que la mayoría de los docentes han acondicionado un espacio adecuado en su casa en la medida de sus posibilidades y adquirido mejores equipos, accesorios y mobiliario. De igual manera, la capacitación tecnológica ha hecho lo suyo en el ánimo de los docentes.

En cuanto a la pedagogía, hubo muchas cosas positivas en estos meses que fomentaron el compañerismo y crecimiento profesional/personal, como compartir recursos, conocimientos y materiales; trabajar en equipo; consultar libros, recursos tecnológicos, páginas de internet, videos y plataformas de autoaprendizaje, así como tutoriales, apps educativas, estrategias de enseñanza, cuentas y perfiles en redes

sociales para todos los gustos y estilos (Mancera, Serna y Barrios, 2020).

Reimers (Reimers y Schleicher, 2020), en el mes de marzo, en su marco para guiar una respuesta educativa a la pandemia, señaló que las actividades educativas continuas contribuyen al bienestar durante la crisis, pues ayudan a mantener una sensación de normalidad y regularidad, además de cultivar el sentido del propósito, resiliencia y autoeficacia. Tras nueve meses de capacitación, adaptación, crecimiento y empoderamiento, es muy probable que esto les suceda a los docentes de las escuelas normales, cuyo nivel de ansiedad resultó ser normal, leve o moderado.

Asimismo, es posible que el nivel educativo superior no resulte tan desgastante como otros niveles más básicos; por lo que sería interesante aplicar este estudio con docentes de dichos niveles y comparar. Si bien algunos alumnos de educación normal tienen otras desventajas o problemáticas, coinciden con lo que el docente desde antes ya podía esperar, dependiendo del tipo de alumnos, su condición socioeconómica o geográfica.

De acuerdo con la Unesco (2020b), es necesario poner el aprendizaje socioemocional en el centro de la educación para desarrollar un currículo más integral y humanista, que garantice una educación inclusiva y equitativa de calidad y promueva oportunidades de aprendizaje permanente para todos, con comunidades educativas centradas en el bienestar. “El personal

docente y educativo necesita apoyo y formación para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo que debe ser desarrollado transversalmente en todas las actividades escolares” (Unesco, 2020b, p. 14).

De esta manera, a los docentes cuyo nivel de ansiedad sea superior a normal y leve se les recomienda ejercer algunas de las acciones aquí mencionadas, además de adquirir hábitos y rutinas más saludables. Es indispensable prestar atención a la salud emocional, cultivarla, fomentarla dentro del mismo entorno y buscar ayuda si es necesario.

El Gobierno de México, a través de la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (2020), diseñó los *Talleres emergentes de formación docente. Itinerarios para el re-encuentro*. Estos presentan la importancia de identificar emociones, la relación de las emociones con el comportamiento y las acciones en la comunidad escolar para procurar el bienestar emocional y lograr una escuela feliz.

Aunque los talleres son para educación básica, pueden servir a cualquier docente interesado en explorar el material y hacer una pausa en el camino para reflexionar sobre las enseñanzas derivadas de este proceso, los cambios y los ajustes que se realizaron en la práctica educativa (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, 2020).

Poner más atención a estos temas de salud mental y emocional generará un gran

beneficio a la comunidad educativa y permitirá sacar lo mejor de lo peor, tal como sucede en los ejes tecnológico y pedagógico, en los que todos los nuevos aprendizajes son una ganancia que permanecerá después del confinamiento. ♦

Agradecimientos

A los 191 docentes de escuelas normales que amablemente respondieron nuestro cuestionario: gracias por colaborar.

Esta investigación no recibió ninguna subvención de las agencias de financiamiento del sector público, comercial o sin fines de lucro.

Esta investigación se ha realizado de conformidad con el código de ética y los principios de protección de los derechos y garantías de los participantes de investigación especificados por la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association [APA], 2010). Se hace manifiesto que se obtuvo el consentimiento informado para la investigación con los individuos y se conservan en todo momento los derechos de privacidad de los participantes. Se declara que no hay conflicto de interés real o potencial con asuntos financieros, personales o de otra índole.

Referencias

- American Psychological Association. (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association* (6.^a ed., y 3.^a traducción al español). México: Editorial el Manual Moderno.
- Bártolo, A., Monteiro, S., y Pereira, A. (2017). Factor structure and construct validity of the Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) among Portuguese college students. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(9). doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00212716>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... Zhang Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 15-6. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30078-X

- Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación. (2020). El sentido de la tarea docente en tiempos de contingencia. *Talleres emergentes de formación docente. Itinerarios para el re-encuentro*. México: Autor. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/563597/cuaderno1-docentes-eb.pdf>
- Confederación de Empresarios de Málaga. (2013). *Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo*. España: Autor. Recuperado de https://www.cem-malaga.es/portalcem/novedades/2013/CEM_guia_riesgos_psicosociales_interactivo.pdf
- De la Cruz, G. (2020). El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19. En J. Girón (Ed.), *Educación y pandemia: una visión académica*. México: UNAM. Recuperado de https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf
- Dirección General de Educación Superior para los Profesionales de la Educación. (2020a). *Boletín Marzo 2020*. México: Autor. Recuperado de https://mcusercontent.com/0919f6041a02f7b74dc5f226a/files/f8198aea-43ba-4df9-bc0f-bed3d85ab164/Boletin_MAR20.02.pdf?utm_source=mailchimp&utm_campaign=030037f4e1f0&utm_medium=page
- Dirección General de Educación Superior para los Profesionales de la Educación. (2020b) *Boletín Mayo 2020*. México: Autor. Recuperado de <https://mailchi.mp/98f58f011192/mayo20>
- Dirección General de Educación Superior para los Profesionales de la Educación. (2020c). *Boletín Junio 2020*. México: Autor. Recuperado de <https://mailchi.mp/0fded8e93005/junio20>
- Dirección General de Educación Superior para los Profesionales de la Educación. (2020d). *Boletín Septiembre 2020*. México: Autor. Recuperado de <https://mailchi.mp/fe8378270954/sep2020>
- Dirección General de Educación Superior para el Magisterio. (7 de septiembre de 2020a). *Digitalízate Maestro* [video]. YouTube. <https://youtu.be/RBOCewayzD0>
- Dirección General de Educación Superior para el Magisterio. (8 de septiembre de 2020b). *Digitalízate Maestro* [video]. YouTube. https://youtu.be/ByfN88e9_ow
- Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa. (2020). *Principales Cifras del Sistema Educativo Nacional 2019-2020*. México: Autor. Recuperado de https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2019_2020_bolsillo.pdf
- Donker, T., Van Straten, A., Marks, I., y Cuijpers, P. (2011). Quick and easy self-rating of generalized anxiety disorder: validity of the Dutch web-based GAD-7, GAD-2 and GAD-SI. *Psychiatry Research*, 188(1), 58-64.
- Dugas, M. J., y Ladouceur, R. (1997). Análisis y tratamiento del trastorno por ansiedad generalizada. En V. E. Caballo (Coord.), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (vol. 1, pp. 211-240). España: Siglo XXI.
- Dugas, M. J., y Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder*. EUA: Routledge.
- Ellis, J. (2004). *Aprendizaje humano* (4.ª ed.) España: Peterson Educación, S. A.

- García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pardo, A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., ... Rejas, J. (2010). Cultural adaptation into Spanish of the generalized anxiety disorder-7 (GAD-7) scale as a screening tool. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8. doi: 10.1186/1477-7525-8-8
- García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., y Rejas, J. (2012). The assessment of generalized anxiety disorder: psychometric validation of the Spanish version of the self-administered GAD-2 scale in daily medical practice. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(10). doi: 10.1186/1477-7525-10-114
- Gazzo, M. F. (2020). La educación en tiempos del COVID-19: Nuevas prácticas docentes, ¿nuevos estudiantes?, *Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales*, 7(2), 58-63.
- González, H. (2002). Capacidades intelectuales de orden superior. *Eduteka*. Recuperado de <http://www.eduteka.org/articulos/capacidades-intelectuales-orden-superior>
- Grupo de Investigación sobre la Educación Superior en Coyuntura. (2020a). *Informe Final sobre la participación de los profesores* (Reporte en línea). Recuperado de <https://www.giesuc.org/wp-content/uploads/2020/05/Informe-FINAL-GIESuC-profesores.pdf>
- Grupo de Investigación sobre la Educación Superior en Coyuntura. (2020b). *Vivencia de los estudiantes universitarios ante el Covid-19* (Reporte en línea). Recuperado de <https://www.giesuc.org/wp-content/uploads/2020/05/Vivencia-de-estudiantes-ante-la-pandemia-GIESuC-Final.pdf>
- Guterres, A. (2020). *Mental health services are an essential part of all government responses to COVID-19* (Comunicado en línea). Recuperado de <https://www.un.org/en/coronavirus/mental-health-services-are-essential-part-all-government-responses-covid-19>
- Hossain, S., Anjum, A., Hasan, M. T., Uddin, M. E., Hossain, M. S., y Sikder, M. T. (2020). Self-perception of physical health conditions and its association with depression and anxiety among Bangladeshi university students. *Journal of Affective Disorders*, 263, 282–288. doi: 10.1016/j.jad.2019.11.153
- Johnson, R. B., y Christensen, L. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitative and Mixed Methods Approaches*. EUA: SAGE Publications, Inc.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. EUA: Oxford University Press.
- Liebert, R. M., y Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., y Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4).
- Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., y Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care*, 46(3), 266-274. doi:10.1097/MLR.0b013e318160d093
- Mancera, C., Serna, L., y Barrios, M. (29 de abril de 2020). Pandemia: maestros, tecnología y desigualdad. *Nexos*. Recuperado de <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>

- Mills, S. D., Fox, R. S., Malcarne, V. L., Roesch, S. C., Champagne, B. R., y Sadler, G. R. (2014). The psychometric properties of the generalized anxiety disorder-7 scale in Hispanic Americans with English or Spanish language preference. *Cultural diversity & ethnic Minority Psychology*, 20(3), 463-468.
- Moreno, A. L., De Sousa, D. A., Souza, A. M., Manfro, G. G., Salum, G. A., Koller, S. H., Osório, F. L., y Crippa, J. A. S. (2016). Factor structure, reliability, and item parameters of the Brazilian-Portuguese version of the GAD-7 questionnaire. *Temas em Psicologia*, 24(1), 367-376.
- Moreno, R., y Mayer, R. E. (2007). Interactive multimodal learning environments. *Educational Psychology Review*, 19, 309-326.
- Oficina Internacional del Trabajo. (1986). *Los factores psicosociales en el trabajo: reconocimiento y control*. Ginebra: OIT. Recuperado de <http://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>
- Oficina para la Coordinación de Asuntos Humanitarios. (2020). *Global Humanitarian Response Plan COVID-19* (actualización del 7 de mayo). Recuperado de <https://reliefweb.int/report/world/global-humanitarian-response-plan-covid-19-april-december-2020-ghrp-may-update-abridged>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Policy Brief: COVID 19 and the Need for Action on Mental Health*. Recuperado de https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020a). *Adverse consequences of school closures*. Recuperado de <https://es.unesco.org/node/320395>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020b). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Informe COVID-19 CEPAL-UNESCO*. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075?locale=es>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey*. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Plass, J. L., y Kaplan, U. (2016). Emotional design in digital media for learning. En S. Y. Tettegah y M. P. McCreery (Eds.), *Emotions, Technology, and Learning* (131-161). Inglaterra: Academic Press.
- Plass, J. L., y Kalyuga, S. (2019). Four ways of considering emotion in cognitive load theory. *Educational Psychology Review*, 31, 339-359.
- Reimers, F., y Schleicher, A. (2020). *Un marco para guiar una respuesta educativa a la pandemia del 2020 del covid-19*. Perú: Enseña Perú. Recuperado de https://gloaled.gse.harvard.edu/files/geii/files/un_marco_para_guiar_una_respuesta_educativa_a_la_pandemia_del_2020_del_covid-19_.pdf
- Rivera, L. G. (2017). Hablemos de la ansiedad en el Día Mundial de la Salud Mental. *Revista TecReview*, 12(1) 1-10. Recuperado de <https://tecreview.tec.mx/2017/10/10/ciencia/hablemos-de-ansiedad-en-el-dia-mundial-de-la-salud-mental/#:~:text=La%20ansiedad%20es%20la%20sexta,que%20determinan%20nuestro%20bienestar%20general>

- Rogers, K. D., Young, A., Lovell, K., Campbell, M., Scott, P., y Kendal, S. (2012). The British sign language versions of the Patient Health Questionnaire, the Generalized Anxiety Disorder 7-Item Scale, and the Work and Social Adjustment Scale. *Journal of deaf studies and deaf education*, 18(3), 110-122.
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124.
- Siegel, S., y Castellan, N. J. (1995). *Estadística no paramétrica, aplicada a las ciencias de la conducta* (4.a ed.). México: Editorial Trillas
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J. B., y Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalised anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Trujillo, S. I. (18, 19 y 20 de agosto de 2020). *Talleres Digitales Guanajuato docentes EN y UPN* [videos, lista de reproducción]. YouTube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL7knRUv9Sj7VM0aCrTI3GPC5OvVIAS6kj>
- Walpole, R., Myers, R., Myers, S., y Ye, K. (2012). *Probabilidad y estadística para ingeniería y ciencias* (9.a ed.). México: Pearson Educación
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5).
- Xiang, Y-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., y H-Ng, C. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. EUA: Plenum Press.