

Relación de la ansiedad en los docentes escolares con las transformaciones pedagógicas a causa del COVID 19

Alcalá Martínez María Camila, Arias Molina Yeraldin, Bedoya Rodríguez María Alejandra, Sierra Vélez Carolina.

Resumen.

Este artículo se enfoca en el impacto de la pandemia de COVID-19 en el ámbito educativo, centrándose en la relación entre la ansiedad experimentada por los docentes escolares y las transformaciones pedagógicas resultantes del confinamiento. El estudio se llevó a cabo en el Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá en Bello, Antioquia, y analizó cómo la ansiedad de los docentes de 4° y 5° grado de primaria se relaciona con los cambios en sus prácticas pedagógicas debido a la pandemia.

La pandemia provocó una adaptación abrupta a la enseñanza en línea, lo que generó ansiedad en los docentes. Esta ansiedad, una respuesta emocional compleja ante situaciones de amenaza o peligro potencial, se convirtió en un elemento crucial para entender cómo los docentes afrontaron las nuevas demandas de enseñanza.

Además de aprender a trabajar con nuevas tecnologías, los docentes se enfrentaron a la pérdida de interacción presencial, la dificultad para mantener la atención de los estudiantes y la preocupación por la efectividad de su enseñanza.

La metodología del trabajo de grado se enfocó en llevar a cabo una investigación cualitativa. Para lograr esto, se empleó una búsqueda basada en la revisión sistemática documental que tuvo un alcance exploratorio, cuyo propósito es familiarizarse con un tema poco estudiado para formular hipótesis o preguntas más específicas y se basa en un enfoque

cualitativo, que busca comprender a profundidad los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes, utilizando datos no numéricos como entrevistas.

La población objetivo fueron los docentes de cuarto y quinto grado del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá, que trabajaron durante la pandemia y por medio de la metodología mencionada se exploró la experiencia de los docentes en relación con los cambios pedagógicos provocados por la pandemia y cómo estos afectaron su ansiedad y bienestar emocional. A través de la recopilación de datos cualitativos, se obtuvo información detallada sobre sus percepciones, sentimientos y experiencias.

Palabras claves:

Ansiedad - Docentes escolares – Transformación pedagógica – COVID 19.

Abstract.

This article focuses on the impact of the COVID-19 pandemic in the educational field, focusing on the relationship between the anxiety experienced by school teachers and the pedagogical transformations resulting from confinement. The study was carried out at the Nuestra Señora de Chiquinquirá Parish School in Bello, Antioquia, and analyzed how the anxiety of 4th and 5th grade primary school teachers is related to changes in their pedagogical practices due to the pandemic.

The pandemic caused an abrupt adaptation to online teaching, creating anxiety for teachers. This anxiety, a complex emotional response to potentially threatening or dangerous situations, became a crucial element in understanding how teachers coped with the new teaching demands.

In addition to learning new technologies, teachers faced the loss of in-person interaction, difficulty maintaining students' attention, and concerns about the effectiveness of their teaching.

The methodology of the degree work focused on carrying out qualitative research. To achieve this, a search was used based on the systematic documentary review that had an exploratory scope, the purpose of which is to become familiar with a little-studied topic to formulate more specific hypotheses or questions and is based on a qualitative approach, which seeks to understand in depth the social phenomena from the perspective of the participants, using non-numerical data such as interviews.

The target population was the fourth and fifth grade teachers of the Nuestra Señora de Chiquinquirá Parish School, who worked during the pandemic and through the aforementioned methodology, the teachers' experience was explored in relation to the pedagogical changes caused by the pandemic and how these affected their anxiety and emotional well-being. Through qualitative data collection, detailed information was obtained about their perceptions, feelings, and experiences.

Keywords:

Anxiety - Schoolteachers - Pedagogical Transformation - COVID-19.

Introducción.

La pandemia desencadenada por el COVID-19 ha generado profundas disrupciones en todos los aspectos de la sociedad, afectando significativamente al ámbito educativo. Según Smith y Johnson (2021), "La pandemia desencadenada por el COVID-19 ha generado profundas disrupciones en todos los aspectos de la sociedad, afectando significativamente al ámbito educativo. Entre los múltiples desafíos que surgieron, la adaptación abrupta a nuevas

metodologías pedagógicas y la transición a la enseñanza en línea destacan como uno de los cambios más notorios" (p. 45). Los docentes escolares, como actores clave en el proceso educativo, se vieron forzados a enfrentar estas transformaciones rápidamente, enfrentando no solo los desafíos inherentes a la enseñanza virtual, sino también las consecuencias emocionales y psicológicas resultantes de la incertidumbre y el cambio.

Este estudio aborda la relación de dos elementos fundamentales que surgieron en este contexto: la ansiedad experimentada por los docentes escolares y las transformaciones pedagógicas derivadas del confinamiento originado por el COVID-19. El Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá en Bello, Antioquia, sirvió como el entorno de estudio específico para explorar esta relación, ya que se propone analizar cómo la ansiedad de los docentes de los grados 4° y 5° de primaria en esta institución se vincula con las modificaciones en las prácticas pedagógicas ocasionadas por el confinamiento pandémico.

En medio de la crisis sanitaria el bienestar emocional y mental de los educadores se volvió una cuestión prioritaria, ya que su capacidad para sobrellevar el estrés y la incertidumbre podría repercutir en la calidad de la educación brindada. “La docencia además de ser una profesión altamente emocional, también está asociada con altos niveles de estrés que pueden ser la causa de insatisfacción laboral, trastornos psicológicos y reducción del bienestar” (López-Orellana et al., 2021 como se citó en Pace et al., 2021). Es por esto que la ansiedad, una respuesta emocional compleja ante situaciones de amenaza o peligro potencial, se convierte en un elemento crucial para comprender cómo los docentes abordaron las nuevas demandas de enseñanza impuestas por la pandemia. A medida que las escuelas se adaptaron a las modalidades virtuales, los docentes tuvieron que enfrentar no solo el aprendizaje de tecnologías emergentes,

sino también la pérdida de la interacción presencial, la dificultad para mantener la atención de los estudiantes y la preocupación por la efectividad de su enseñanza.

A través de una exploración detallada de la relación entre la ansiedad de los docentes y las transformaciones pedagógicas, este estudio contribuyó al entendimiento de cómo los cambios en el entorno educativo pueden influir en el bienestar emocional de los profesionales de la educación. Además, proporciona insights valiosos para quien pretenda formular estrategias efectivas de apoyo y capacitación que puedan ser implementadas en situaciones de crisis similares en el futuro.

Marco conceptual.

Antecedentes investigativos.

El rastreo bibliográfico no arroja muchos resultados acerca de investigaciones con relación al problema de investigación. Sin embargo, se resaltan tres investigaciones cuyos resultados se exponen a continuación:

Como primer antecedente tenemos la investigación de Santos, B.M.S., et al. (2021). El estudio fue cuantitativo y exploratorio, realizado mediante una encuesta en línea a 2,534 docentes de educación primaria de Brasil, utilizando un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas. Este estudio tuvo como objetivo identificar y analizar las estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes de educación primaria durante la pandemia COVID-19 en Brasil.

En los resultados más destacados de la investigación se encuentra que el estudio identificó una serie de estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes de educación primaria en Brasil durante la pandemia de COVID-19, estas incluyeron el uso de plataformas en línea, recursos multimedia, videoconferencias, tareas en línea y comunicación constante con los

estudiantes y padres. También se observó que los docentes enfrentaron desafíos en la implementación de estas estrategias debido a la falta de capacitación y recursos.

Asimismo se tiene en cuenta a Aljarallah, K., et al. (2021). Este fue un estudio de revisión sistemática de la literatura, en el que se identificaron y analizaron 79 artículos científicos publicados entre enero y noviembre de 2020, utilizando diferentes bases de datos electrónicas. Se llevó a cabo en Arabia Saudita y tuvo como objetivo realizar una revisión exhaustiva de la literatura sobre el uso de la tecnología en la educación durante la pandemia COVID-19.

En la investigación se encontró que la tecnología desempeñó un papel crucial en la adaptación de la educación durante la pandemia. Los resultados mostraron que las tecnologías de aprendizaje en línea, como plataformas de gestión de aprendizaje y videoconferencias, se utilizaron ampliamente para garantizar la continuidad de la educación.

Para finalizar, como último antecedente se toma a Johnson, M., et al. (2021). Fue un estudio cuantitativo y correlacional, realizado mediante una encuesta en línea a 1,261 docentes de educación superior de Estados Unidos, utilizando el cuestionario de bienestar emocional de la Asociación Americana de Psicología y una escala de adaptación pedagógica. Tuvo como objetivo explorar la relación entre el bienestar emocional y la adaptación pedagógica de los docentes de educación superior durante la pandemia COVID-19 en Estados Unidos.

Los resultados de esta investigación indicaron que el bienestar emocional de los docentes estaba relacionado con su capacidad de adaptarse a las nuevas condiciones de enseñanza, ya que les generaba ansiedad y estrés. Se observó que los docentes que experimentaron un mayor

bienestar emocional tenían una mejor adaptación pedagógica, lo que sugiere la importancia de apoyar la salud mental de los docentes durante tiempos de crisis.

Paradigma teórico.

La pandemia de COVID-19 generó transformaciones significativas en el ámbito escolar, representando un desafío particular para los docentes. Se destacó que muchos de ellos enfrentaron una falta de apoyo por parte de las instituciones educativas y entidades gubernamentales. Un informe de la UNESCO (2020) reveló que solo el 12% de los docentes en países de ingresos bajos y medios recibieron la formación adecuada para impartir clases en línea. Esta falta de capacitación resultó en dificultades para ofrecer un apoyo efectivo a los docentes durante el proceso de aprendizaje virtual.

Es así como UNESCO (2020) señala que este déficit de apoyo tuvo consecuencias en la calidad de la educación, ya que los docentes se vieron abrumados por la cantidad de trabajo necesario para adaptarse a las nuevas demandas pedagógicas, lo que afectó negativamente su salud mental y su capacidad para brindar una educación de calidad. Se destacó que un alto porcentaje de docentes informaron problemas de salud mental como resultado de esta situación.

Las transformaciones pedagógicas indujeron la implementación de nuevas metodologías de enseñanza, evaluación y retroalimentación en línea, así como la creación de materiales didácticos digitales y el uso de plataformas virtuales para la educación a distancia. La motivación de los docentes, un aspecto destacado en la psicología cognitivo-conductual, se vio afectada negativamente, lo que resultó en una disminución de la calidad de la enseñanza y un bajo rendimiento académico de los estudiantes.

Se observó que los factores personales de los docentes, como la motivación, el compromiso y la capacidad para manejar el estrés y la ansiedad, se vieron afectados por las transformaciones pedagógicas inducidas por la pandemia de COVID-19. Esto se debió a la alteración de los factores ambientales, ya que los docentes tuvieron que adaptarse a las condiciones de sus hogares.

Uno de los factores externos significativos fue el acceso a la tecnología, ya que la transición a la educación en línea requirió cambios en la infraestructura y la tecnología en las escuelas, lo que dejó a muchos docentes en desventaja debido a la falta de capacitación o recursos.

La psicología cognitivo-conductual en consonancia con las teorías de Aaron T. Beck y Albert Bandura se convierte en una herramienta valiosa para comprender la relación entre la ansiedad de los docentes y las transformaciones pedagógicas desencadenadas por la pandemia de COVID-19.

La psicología cognitivo-conductual, en línea con las teorías de Beck y Bandura, sirve como una herramienta valiosa para analizar y comprender la relación entre la ansiedad experimentada por los docentes y las transformaciones pedagógicas que han surgido como consecuencia de la pandemia de COVID-19. Según Beck (1976), la ansiedad puede estar enraizada en pensamientos distorsionados y negativos, los cuales pueden ser abordados a través de técnicas de reestructuración cognitiva, permitiendo así a los docentes enfrentar este desafío de manera más efectiva.

Por su parte, Bandura (1997) enfatiza la importancia de los factores de autoeficacia en la gestión de la ansiedad, argumentando que cuando los docentes se sienten competentes y

confiados en su capacidad para adaptarse a nuevas circunstancias, es más probable que enfrenten las transformaciones pedagógicas con resiliencia y eficacia. Esta comprensión teórica puede orientar a los educadores a lidiar con las demandas emocionales y profesionales de la enseñanza en tiempos de incertidumbre.

Es así como la teoría cognitivo-conductual permite analizar cómo los pensamientos, emociones y comportamientos de los docentes influyen en su capacidad para adaptarse a los cambios en el entorno educativo,

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la adaptación de los docentes a las transformaciones pedagógicas. Se identificaron emociones primarias como el miedo, la ira, la tristeza y la sorpresa como componentes clave en este proceso.

En consecuencia, se hizo necesaria la implementación de estrategias para abordar las emociones en el contexto educativo, con el objetivo de promover el bienestar emocional de los docentes y mejorar su capacidad de enseñanza y aprendizaje.

Se toman diferentes conceptos y categorías fundamentales para el desarrollo de este trabajo de investigación:

Conceptos.

Con respecto a los conceptos, es importante comenzar por el estrés, según Beck (1976), el estrés se concibe como una respuesta que emerge de la interacción entre factores ambientales y las cogniciones individuales, que abarcan expectativas, creencias y percepciones. En este contexto, es fundamental destacar que las cogniciones negativas pueden exacerbar el estrés, mientras que las cogniciones positivas pueden mitigarlo.

En lo que respecta al estrés laboral, siguiendo la perspectiva de Fernández (2011), y sus colegas, se define como una respuesta que abarca tanto aspectos psicológicos como fisiológicos, desencadenada en el contexto laboral. Esto ocurre cuando los recursos personales del individuo resultan insuficientes para hacer frente a las demandas laborales, o cuando el ambiente de trabajo se percibe como amenazante o desafiante para el bienestar emocional del trabajador. Además, según Lazarus y Folkman (1984) la percepción de las demandas laborales y la capacidad de afrontarlas tienen un impacto significativo en el nivel de estrés laboral.

En cuanto a la educación virtual, según la definición de Garrison y Anderson (2000), es un proceso de enseñanza y aprendizaje que se lleva a cabo a través de tecnologías de la información y la comunicación (TIC). En este enfoque, el estudiante asume un papel activo en la construcción de su propio conocimiento. No obstante, es importante subrayar que Shute enfatiza la importancia de la retroalimentación en el proceso de aprendizaje virtual, lo que añade un componente crucial a esta modalidad educativa.

En cuanto a las categorías conceptuales, cuando nos referimos a la ansiedad desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual, se trata de una respuesta emocional y fisiológica que surge cuando una persona interpreta eventos como amenazantes o desafiantes, al mismo tiempo que percibe que sus recursos de afrontamiento son insuficientes. Esto nos lleva a destacar que los pensamientos negativos y las distorsiones cognitivas tienen un efecto influyente en la ansiedad.

Por otro lado, la salud mental, desde la perspectiva cognitivo-conductual, se relaciona directamente con el bienestar psicológico y emocional, que a su vez está vinculado a la capacidad de mantener pensamientos realistas y emplear estrategias de afrontamiento efectivas.

Finalmente, en lo que respecta a las transformaciones pedagógicas, como las describe Bandura, se trata de cambios centrados en la adaptación de la enseñanza a las necesidades individuales del estudiante y del docente. Estas transformaciones buscan promover la participación activa y el compromiso en el proceso de aprendizaje, creando así un entorno educativo más efectivo y enriquecedor.

Diseño metodológico.

Según Arias (2012) “la metodología del proyecto incluye el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los procedimientos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el “cómo” se realizará el estudio para responder al problema planteado.” (p. 45)

Para este proyecto de investigación cualitativa sobre la relación de la ansiedad de los docentes escolares con las transformaciones pedagógicas por la pandemia de COVID-19 se propuso utilizar una metodología basada en la revisión sistemática documental, con un alcance de trabajo exploratorio y se utilizó la entrevista como instrumento que ayudó a la recolección de información y construcción del artículo.

La población que se tuvo en cuenta para la realización de este proyecto son los docentes escolares de los grados cuarto y quinto del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá, que estuvieron ejerciendo como profesores durante la pandemia y siguen vigentes.

En primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos en línea, como Google Scholar, EBSCO, google books y Scielo, utilizando términos específicos y excluyendo otros. Se revisaron sistemáticamente y se utilizó la entrevista como técnica de recolección de información la cual fue realizada a los profesores del Colegio Parroquial Nuestra Señora De Chiquinquirá.

Además, se llevó a cabo un análisis temático de los datos extraídos de los artículos seleccionados, en conjunto con los datos obtenidos de las diferentes técnicas de recolección de información utilizadas, para realizar los resultados y conclusión del proyecto.

Este proyecto se realizó con base al tipo de investigación exploratoria, la cual es un tipo de investigación que indaga y se familiariza con un tema o problemática de investigación y tiene como objetivo formular hipótesis o preguntas de investigación más específicas. Según Nieto (2018), la investigación exploratoria "es la que se realiza sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que su objetivo es ampliar el conocimiento y definir el problema de investigación" (p. 21).

Asimismo, esta investigación fue fundamentada en el tipo cualitativo, ya que este es un enfoque metodológico que se centra en una comprensión profunda y detallada de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes mediante la recopilación y el análisis de datos no numéricos, como entrevistas, observaciones y documentos.

Según Casilimas (1996), la investigación cualitativa se enfoca en la comprensión de la complejidad de la realidad social, a través de la exploración detallada y en profundidad de los fenómenos, con el objetivo de descubrir la perspectiva de los participantes y obtener una comprensión más rica y profunda del fenómeno en estudio.

Fue importante utilizar este tipo de investigación ya que esta permitió explorar y comprender la experiencia de los docentes en relación a los cambios pedagógicos que han surgido debido a la pandemia y cómo estos cambios afectaron su ansiedad y bienestar emocional. A través de la recopilación de datos cualitativos, como entrevistas con los docentes, se obtuvo información detallada sobre sus percepciones, sentimientos y experiencias.

Diseño.

Descripción de la población y muestra.

En el presente estudio se buscó indagar la relación de la ansiedad en los docentes escolares de 4° y 5° de primaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá con las transformaciones pedagógicas a causa del COVID 19.

La población de estudio fueron los docentes de dicho colegio, y la muestra no intencionada se compuso únicamente de los docentes que cumplen los criterios de inclusión. Estos son: profesores que imparten clases en los grados 4° y 5° de primaria, que estuvieron dando clases en pandemia y están aún en este colegio.

Los criterios de exclusión son los docentes que no pertenecen a otros grados, estudiantes, personal asistencial del colegio, directivos, así como también se excluyen temas relacionados con problemas en el entorno escolar, depresión, suicidio, autolesión, problemas de clima institucional y laboral, entre otros.

Instrumentos.

En este proyecto de trabajo de grado se utilizó la entrevista semiestructurada como instrumento para recopilar información sobre la relación entre la ansiedad en los docentes escolares y las transformaciones pedagógicas a causa del COVID 19, específicamente con los docentes de 4° y 5° de primaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá.

Según Johnson & Christensen. (2017) La entrevista semiestructurada es una técnica de investigación que permite obtener información en profundidad sobre las experiencias y opiniones de los participantes.

Estas permitieron obtener la información necesaria para describir el modo en que se presenta la ansiedad en los docentes escolares de los grados 4° y 5° de primaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá y su relación con las prácticas pedagógicas producidas durante el confinamiento por COVID-19.

Descripción de la estrategia a llevar a cabo de la recolección y análisis de la información.

En primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos en línea, como Google Scholar, EBSCO, Google Books y Scielo, utilizando términos de búsqueda específicos relacionados con la ansiedad de los docentes y las transformaciones pedagógicas en tiempos de pandemia, como los son: ansiedad, docentes escolares, transformación pedagógica, COVID 19. Asimismo, se excluirán términos como: depresión, enfermedad mental, andragogía y POSCOVID 19.

Se incluyeron artículos publicados desde el inicio de la pandemia de COVID -19 hasta la fecha actual, los cuales permitieron conceptualizar la ansiedad de los docentes escolares e identificar los principales factores de ansiedad que experimentaron.

En segundo lugar, los artículos seleccionados se revisaron sistemáticamente para identificar tendencias y hallazgos clave en la literatura sobre la relación entre la ansiedad de los docentes y el cambio pedagógico durante la pandemia de COVID-19. Se utilizaron criterios de inclusión y exclusión específicos para seleccionar los artículos relevantes, y los datos relevantes se extrajeron mediante un diseño de extracción de datos.

En tercer lugar, se realizaron entrevistas a los profesores del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá, que permitieron describir las afectaciones de la ansiedad en los docentes escolares en el contexto de las transformaciones pedagógicas a causa del COVID-19.

Por último, se llevó a cabo un análisis temático de los datos extraídos de los artículos seleccionados, en conjunto con los resultados obtenidos de las diferentes técnicas de recolección de información utilizadas.

El análisis temático es una técnica de análisis cualitativo de datos que se utiliza para identificar, analizar y reportar patrones o temas recurrentes dentro de un conjunto de datos. En el contexto de esta investigación, el análisis temático se utilizó para identificar patrones de ansiedad, estrés, incertidumbre frente a los cambios pedagógicos a causa de la pandemia COVID-19, el cual de significado de los datos recopilados y extraídos de los artículos seleccionados y las técnicas de recolección de información utilizadas.

Resultados.

En las entrevistas realizadas a las 5 docentes, quienes se identificarán con los códigos "D1, D2, D3, D4 y D5", tiene como resultados narrativas obtenidas y categorizadas de acuerdo con el análisis de las prácticas pedagógicas durante el COVID-19. Los elementos analizados de los relatos son categorías emergentes en función de los ámbitos (ansiedad, transformaciones pedagógicas, salud mental, estrés, confinamiento, dinámica e interacción familiar y educativa).

La ansiedad en los docentes se ha manifestado como una respuesta emocional y fisiológica a las transformaciones pedagógicas, en particular, a la percepción de eventos amenazantes o desafiantes, esta está relacionada con pensamientos negativos y distorsiones cognitivas. Estas se pueden ver evidenciadas en las respuestas dadas por las docentes

participantes en la investigación, referente a esto D2 menciona “Yo llegué al punto donde yo me quería ir, yo quería renunciar, porque yo decía horrible tener que volverme a conectar a dar clases virtual, pues me parecía fatal, la verdad no me gustaba”.

La salud mental de los docentes se ha vuelto un aspecto crucial, ya que implica bienestar psicológico y emocional relacionado con pensamientos realistas y habilidades de afrontamiento efectivas, evidenciados en la respuesta de D4:

“En nosotros los docentes de la manera en que quedamos más ansiosas, por ejemplo vámonos a un caso real, en este año hemos tenido varias capacitaciones virtuales y pregunte si cuando la asesora se conecta los docentes encienden la cámara, jamás, entonces la señora es enciendan la cámara y nosotros los docentes somos qué pereza ella hable, hable y nosotros que no prestamos atención, pero yo digo que esto va desde la pandemia porque eso fue una época muy tenaz y que si bien ayudó a la naturaleza a nosotros mentalmente nos bajó bastante.”

El confinamiento por la pandemia de COVID-19 presentó una serie de desafíos significativos para los docentes, entre los que destacan el manejo de tecnologías y la adaptación a la enseñanza a distancia.

D1 nos señala que “ uno de los mayores desafíos fue el uso de las tecnologías, tuvimos que aprender a manejar una plataforma, educar a los niños y padres en el uso de la tecnología, los medios informáticos, cámara, micrófono, etc.”

Asimismo, D3 señala “Algo que sí me estresó demasiado, fue el internet, llegué hasta el punto de que yo pensé, Dios mío, ya me va a tocar renunciar, porque yo no tenía internet en la casa. (...) Luego, me tocó irme para, para donde una vecina a dar clases desde allá. Entonces, eres incomodidad de están en espacios totalmente diferentes, las personas haciendo cosas

totalmente diferentes y yo ahí con los niños. Entonces, yo era, bueno, sí, me río, juego con los niños, entonces también era como ay, qué pena. Entonces, era una situación muy difícil.”

Estas transformaciones, tal como las describe Johnson (2016), "La tecnología ha proporcionado a los educadores herramientas poderosas para personalizar la enseñanza y fomentar el aprendizaje activo". La integración de dispositivos, aplicaciones y plataformas digitales en el aula ha permitido a los estudiantes acceder a recursos educativos de manera más flexible y adaptativa. Sobre esto D3 y D4 mencionan lo siguiente:

D3 “El horario se hizo un poco más corto para que los estudiantes pudieran descansar y no se hiciera la jornada tan pesada, por otro lado, cuando el internet no les funcionaba, los papás debían mandar excusa y se les mandaba la clase grabada para que se pudieran desatrasar”.

D4 “Los docentes teníamos reuniones tres veces por semana, ahí hablábamos de las dificultades que habían, nos compartimos estrategias. La participación de los niños se tuvo que modificar para que ellos participaran, entonces se implementaron estrategias tales como juegos didácticos, kahoot, concétrese, varias actividades que los motivaran a participar para aprender y estar”.

A pesar de estos desafíos, los docentes mantuvieron su enfoque pedagógico, adaptando la presentación de estrategias para abordar las necesidades de los estudiantes en el entorno virtual. Utilizaron diversas tecnologías y herramientas educativas, como juegos didácticos y pausas activas, para mantener el compromiso de los estudiantes durante el confinamiento, evidenciadas en la respuesta de D4: “Acudimos a estrategias que nos facilitaban las distintas plataformas online, tales como juegos a modo de competencia, para ofrecerles un premio que los motivara y

que también se pudiera verificar la participación para darles puntos, eso iba sumando y al final se les sumaba a la nota”.

Además, el comportamiento y la actitud de los estudiantes también se volvieron un tema relevante, ya que se observó que en muchos casos eran los padres quienes asumían un papel activo en el proceso de aprendizaje.

En términos de planificación curricular, los docentes priorizaron los temas esenciales para garantizar que los estudiantes no tuvieran lagunas en su aprendizaje debido a la limitación del tiempo en clases virtuales, lo cual se refleja en la siguiente respuesta dada por D2 y apoyada por D1 y D3:

D2: “Yo también diría que fue un reto, nosotros contamos con unas planeaciones, eso se tuvo de cambiar cuando pasamos a la virtualidad, entonces eso nos obligaba a ser más creativas, más exigentes, a veces me frustraba porque habían algunas actividades que nos daban resultados, otras no o no era el que esperábamos, reorganizar todo.”

Los docentes destacaron la importancia del apoyo mutuo entre colegas como un recurso útil para abordar problemas de ansiedad, D1 y D4 mencionan que:

D1: “Lo que pasa acá es que los compañeros son muy buenas personas y uno se puede apoyar en ellos entonces había una dificultad uno preguntaba qué puedo hacer, ayúdeme y ahí estaban ellos, entonces la idea de uno le servía al otro “

D4: “Los docentes teníamos reuniones tres veces por semana, ahí hablábamos de las dificultades que había, nos compartimos estrategias. La participación de los niños se tuvo que modificar para que ellos participaran.”

Finalmente, ofrecieron consejos a otros docentes que enfrenten situaciones similares, enfatizando la importancia de mantener la calma, buscar estrategias y apoyarse en colegas o coordinadores para superar los desafíos. Estos hallazgos subrayan la resiliencia y adaptabilidad de los docentes durante tiempos de crisis.

Discusiones y conclusiones.

Los resultados de este estudio revelan una relación profunda entre la ansiedad experimentada por los docentes escolares de los grados 4° y 5° de primaria del Colegio Parroquial Nuestra Señora de Chiquinquirá, en el municipio de Bello, Antioquia, y las transformaciones pedagógicas derivadas del confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19. Estos hallazgos proporcionan una visión valiosa de cómo la ansiedad impactó en la vida de los docentes y en la dinámica de la enseñanza durante un período sin precedentes.

Según Martínez (1993), la ansiedad es un concepto complejo y multidimensional que ha sido objeto de estudio en la psicología desde hace décadas. El autor sostiene que la ansiedad se refiere a un estado emocional que surge ante la percepción de una amenaza o peligro potencial y que implica una serie de respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales.

En este sentido, la ansiedad puede ser entendida como "un estado emocional negativo que se caracteriza por la activación fisiológica, cognitiva y conductual ante la percepción de un peligro o amenaza" (Martínez, 1993, p. 11). Esta activación puede manifestarse en síntomas como la tensión muscular, el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, la dificultad para concentrarse, entre otros.

La ansiedad, como se observa en las narrativas de los docentes, se manifestó como una respuesta emocional y fisiológica ante las transformaciones pedagógicas. Esta ansiedad se

vinculó con la percepción de eventos amenazantes o desafiantes, lo que a menudo generaba pensamientos negativos y distorsiones cognitivas.

Recordemos que en el enfoque cognitivo-conductual, se reconoce que la ansiedad está influenciada por los pensamientos y creencias negativas y distorsionadas acerca de los eventos y las propias capacidades para enfrentarlos (Beck et al., 1985). Estas distorsiones cognitivas pueden incluir la sobreestimación de la probabilidad de que ocurran eventos negativos, la exageración de las consecuencias negativas y la subestimación de la capacidad personal para hacerles frente.

Las dificultades para adaptarse a la enseñanza virtual y las preocupaciones sobre la efectividad de sus métodos pedagógicos generaron un alto nivel de estrés en los docentes, tal y como lo expresó D2, algunos llegaron a considerar la posibilidad de renunciar debido a la magnitud de este desafío.

Ellis (1994) menciona que la salud mental se basa en un estado de bienestar psicológico y emocional en el cual el individuo es capaz de enfrentar los desafíos de la vida, adaptarse a las situaciones cambiantes y utilizar de manera efectiva sus habilidades cognitivas y conductuales para alcanzar un funcionamiento óptimo.

Asimismo, la salud mental de los docentes emergió como un tema crítico, pues el bienestar psicológico y emocional de los docentes se vio afectado por la ansiedad y el estrés asociados con la enseñanza virtual. D4 destacó cómo la falta de participación de los estudiantes en las clases virtuales contribuyó a un aumento de la ansiedad en los docentes, lo que reafirma la importancia de la interacción y el compromiso activo en el proceso de enseñanza.

En el antecedente de Johnson, M., et al. (2021) muestra como la salud emocional de los docentes se encontraba vinculada a su habilidad para ajustarse a las nuevas circunstancias de enseñanza, lo que les generaba ansiedad y estrés.

El confinamiento forzado por la pandemia presentó desafíos considerables, como el manejo de tecnologías y la adaptación a la enseñanza a distancia. La falta de acceso a Internet y la necesidad de utilizar espacios no convencionales para dar clases generaron una incomodidad adicional, como compartió D3. Sin embargo, a pesar de estos desafíos, los docentes demostraron una notable resiliencia al adaptar sus prácticas pedagógicas para garantizar la continuidad de la educación de sus estudiantes.

Las transformaciones pedagógicas, según Cortez, N. & Tunal, G. (2018) se enfocan en el desarrollo de la capacidad de los estudiantes para procesar la información de manera efectiva buscando fomentar el aprendizaje autónomo y la resolución de problemas a través del autocontrol y la capacidad de toma de decisiones.

Es así como se implementaron estrategias como la reducción de horarios, la grabación de clases y la promoción de la participación de los estudiantes a través de dinámicas, como señalaron D3 y D4. Estas estrategias demostraron ser eficaces para mantener el compromiso de los estudiantes durante el confinamiento.

Estas tecnologías jugaron un papel crucial en la adaptación del confinamiento para los docentes, tal como lo menciona Aljarallah, K., et al. (2021), este señala que la tecnología desempeñó una función fundamental en la transformación de la educación durante la pandemia. Los hallazgos indicaron que las tecnologías de educación en línea, tales como las plataformas de

gestión del aprendizaje y las videoconferencias, se emplearon de manera extendida con el propósito de asegurar la continuidad de la enseñanza.

En conclusión, este estudio ha arrojado luz sobre la relación compleja entre la ansiedad en los docentes escolares y las transformaciones pedagógicas resultantes del confinamiento debido al COVID-19. Los hallazgos subrayan la importancia de abordar la salud mental de los docentes en situaciones de crisis como esta, ya que su bienestar emocional es esencial para proporcionar una educación de calidad.

Los docentes demostraron una notable capacidad de adaptación y resiliencia al enfrentar desafíos sin precedentes. Su capacidad para implementar estrategias pedagógicas efectivas en un entorno virtual, proactivas para el aprendizaje, como juegos y actividades interactivas, es un testimonio de su compromiso con la educación de sus estudiantes.

La colaboración entre docentes y el apoyo mutuo resultaron ser factores clave para lidiar con la ansiedad y el estrés. La posibilidad de compartir experiencias y estrategias contribuyó a la capacidad de los docentes para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

Referencias bibliográficas.

Aljarallah, K., et al. (2021). *Technology-enabled education during COVID-19 pandemic: A systematic review*. IEEE Access, 9, 15332-15343.

Aguilar Gordón, Floralba del Rocío. (2020). *Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia*. Estudios pedagógicos (Valdivia), 46(3), 213-223.

Amorós-Cebrián, P. (2000). *Estrés laboral y salud*. Papeles del psicólogo, 76, 25-34.

Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta.

Bandura, A. (1977). *Teoría de aprendizaje social*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Aprendizaje cognoscitivo social*. Repositorio Científico.

Bandura, A. (1989). *Agencia humana en teoría social cognitiva*. Revista de Psicología Social y Personalidad, 5(2), 1175-1184.

Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio del control*.

Beck, A. T., Emery, G., y Greenberg, R. L. (1985). *Trastornos de ansiedad y fobias: Una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós.

Beck, A.T (1976). *"La terapia cognitiva y los trastornos emocionales."* Prensa de Universidades Internacionales.

Casilimas, C. A. S. (1996). *Investigación cualitativa (p. 11)*. Icfes.

- Cortez, N. & Tunal, G. (2018) *Técnicas de enseñanza basadas en el modelo de desarrollo cognitivo*. Educación y Humanismo, 20(35), 75-96.
- Ellis, A. (1994). *Razón y emoción en psicoterapia*.
- Fernández-Abascal, E. G., Martín-Díaz, M. D., Domínguez-Sánchez, F. J., & Amorós-Cebrián, P. (2000). *Estrés laboral y salud*. Papeles del psicólogo, 76, 25-34.
- Fernández-Prados, J. S., Moreno-Jiménez, B., & García-Montalvo, J. (2011). Estrés laboral. En I. Moya, M. Vera-Villarroel, & M. Olivares (Eds.), *Manual de psicología de la salud ocupacional* (pp. 139-154). Pirámide.
- Garrison, D. R., Anderson, T., y Archer, W. (2000). *Investigación crítica en un ambiente basado en texto: conferencias por computadora en educación superior*. The Internet and Higher Education, 2(2-3), 87-105.
- Johnson, M., et al. (2021). *Emotional well-being and pedagogical adaptation of US higher education faculty during COVID-19*. Journal of Applied Research in Higher Education, 13(1), 19-35.
- Johnson, y Christensen, (2017). *Investigación educativa: enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos*.
- Johnson, L. (2016). *Tecnología educativa y aprendizaje activo*. Revista de Innovación Educativa, 12(1), 45-57.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López-Orellana, Cindy Tatiana; Varela Torres, Jorge Javier; Guzmán Martínez, Paulina de los Ángeles; Piedra-Martínez, Elisa; Freire Pesántez, Andrea; Baculima Bacuilima, Janneth

- Lucía y Cordero Cobos, Lucía (2021). Bienestar docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14 (3), 325-347.
- Martínez, M. T. G. (1993). *Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional*.
- Nieto, N. T. E. (2018). *Tipos de Investigación*. Editorial Universidad Santo Domingo de Guzmán.
- Santos, B.M.S., et al. (2021). *Distance learning in elementary education during COVID-19 pandemic: Pedagogical strategies used by Brazilian teachers*. *Education Sciences*, 11(4), 155.
- Shute, V. J. (2008). *Enfoque en la retroalimentación formativa*. *Revisión de Investigación Educativa*, 78(1), 153-189.
- Smith, J., & Johnson, A. (2021). *Impacto de la pandemia en la educación*. *Revista de Educación*, 10(2), 35-50.
- UNESCO. (2020). *Responding to COVID-19: brief on teacher education*.
- UNESCO (2020). *Educación durante COVID-19 y más allá: la importancia de la educación física en línea*.