



Yance Silva Delfi del Carmen¹

Ansiedad en los docentes: ¿Cuándo es Normal y cuándo es Patológica?

¹ Estudiante, Programa de Doctorado en Psicología Empresarial, Universidad Americana de Europa, UNAUE.

RESUMEN

El fenómeno de la pandemia del COVID-19 provocó aumento de la ansiedad y la depresión en los docentes durante el confinamiento, quienes, ante el riesgo de contagio, al tener que replantear nuevos modelos educativos de enseñanza de modo virtual, para los cuales no estaban preparados, generó en ellos fuertes tensiones y manifestaciones diversas de ansiedad que terminaron afectando los estados de bienestar de la salud y su praxis pedagógica. Luego de aquella crítica experiencia vivida, este grupo de educadores, en la actualidad, no tienen claridad sobre la sintomatología de la ansiedad para identificarla como un trastorno. El objetivo general de esta investigación consistió en explicar cuándo la ansiedad deja de ser normal y se transforma en patológica. La metodología de enfoque cuantitativo de tipo explicativo, donde se aplicó la técnica de encuesta a una muestra de 210 maestros de básica primaria y secundaria en el municipio de Fundación, departamento del Magdalena, en Colombia. Los resultados evidencian, la presencia sintomática de la ansiedad con mayores manifestaciones de intensidad en las mujeres, percibiéndose malestares generales y psicológicos; se destacan trastornos de tipo somático, como: irritabilidad, enfado, mal humor, y muy marcado los trastornos

de sueño; además, cansancio, pérdida de apetito. Se concluye que, la ansiedad deja de ser normal en los docentes, cuando esta asume un rol principal frente a situaciones que no debería producirla, y se transforma en patológica cuando no deja desarrollar las actividades diarias.

Palabras claves: Ansiedad, Estados Bienestar Salud, Praxis Pedagógica.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic led to an increase in anxiety and depression among teachers during the lockdown. Facing the risk of infection and the need to adapt to new virtual teaching models, for which they were not prepared, created significant tension and diverse manifestations of anxiety, ultimately affecting their health and pedagogical practice. Following this critical experience, this group of educators currently lacks clarity regarding anxiety symptoms to identify it as a disorder. The general objective of this research was to explain when anxiety ceases to be normal and becomes pathological. This study used a quantitative, explanatory approach, applying a survey technique to a sample of 210 primary and secondary school teachers in Fundación, a municipality in the Magdalena department of Colombia. The results show symptomatic presence of anxiety, with higher intensity manifestations among women, including general and psychological discomfort; notable somatic disorders such as irritability, anger, bad temper, marked sleep disturbances, as well as fatigue and loss of appetite. It is concluded that anxiety ceases to be normal in teachers when it assumes a primary role in situations where it should not arise and becomes pathological when it prevents them from carrying out daily activities.

Keywords: Anxiety, Health Well-being States,
Pedagogical Praxis.

INTRODUCCIÓN

Durante el fenómeno de la pandemia del COVID-19 provocó un aumento en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en la vida de las personas, generando un gran impacto, con perturbaciones en el trabajo, la educación, la economía, las relaciones interpersonales, en la atención médica, además, devastadoras pérdidas de vidas humanas. Este fenómeno, de acuerdo con American Psychological Association-APA (2020) ocasionó inmenso estrés, traumas para los infectados, familiares, amigos, crisis en la salud mental, emocional, social, con potenciales consecuencias a largo plazo. Según, Barrie y Carrasco (2021) durante la pandemia el género femenino fue uno de los más afectados, 5 de cada 10 mujeres sufrieron de ansiedad y estrés, formados por la angustia de no llegar a todo, la incertidumbre para hacer proyecciones, planes, y el miedo a la situación sanitaria. Agregan los autores anteriores, durante el confinamiento el 51% de las personas tuvo sensaciones de ansiedad, y el 70% de ellas, no requirió ayuda externa; se experimentó sensaciones de tristeza, apatía, desmotivación, estrés, ansiedad, insomnio, somatización, entre otros síntomas, que termino afectando la salud mental.

Asimismo, en el sector educativo, la docencia fue uno de esos gremios que se vio muy afectado por la pandemia del COVID-19, durante el confinamiento, elevó en los docentes los niveles de ansiedad ante el riesgo de contagio, al tener que replantear nuevos modelos educativos de enseñanza. Menciona, Cortés Rojas (2021) la docencia fue uno de los grupos sociales afectados, ante un “sistema educativo quebrantado”, el tener que adaptarse a una nueva manera de enseñar a distancia mediante el uso de tecnologías, para muchos les resultó un gran desafío, generándoles depresión, ansiedad y estrés. Señala, Aguilar de Mendoza (2022) la pandemia conllevó a factores estresores en los educadores por sobrecargas laborales, a problemas organizacionales, retos con la tecnología, contratiempos en el manejo de las relaciones, conflictos, e incertidumbres por la pandemia, siendo los docentes de educación básica y secundaria, en especial los del sexo femenino, los más afectados.

Igualmente, en el municipio de Fundación, ubicado en el Departamento del Magdalena en Colombia, los docentes no fueron ajenos a esas problemáticas del COVID-19; este hecho, les generó ansiedad, estrés, miedo, protestas, tanto a la población en general, como en los maestros de la localidad, quienes se vieron afectados en su bienestar de la salud y praxis pedagógica, sin saber que manifestaban síntomas de ansiedad,

estrés. En la actualidad, según encuesta aplicada a este gremio de docentes, el 65% tienen poca claridad sobre la sintomatología de la ansiedad para identificarla como un trastorno. Por eso, el objetivo general consiste en explicar cuando la ansiedad deja de ser normal y se transforma en patológica en los docentes de educación básica primaria y secundaria. De este modo, ante todo lo expuesto, se formula lo siguiente: ¿Cuándo la ansiedad es normal y cuándo es patológica en los docentes según los estados de bienestar de la salud y la praxis pedagógica?

ESTADO DEL ARTE

Quispe Victoria y García Curo (2020), en el Perú, realizan un estudio para identificar el impacto de la emergencia sanitaria del COVID-19 en los docentes de primaria y secundaria, quienes vivieron altos niveles de ansiedad y estrés; encuentran que, la mayoría de los educadores durante la pandemia percibió malestares de irritabilidad y problemas de sueño. Medina Ortiz et al. (2020) en Colombia, hacen una revisión sistemática sobre los trastornos de sueño durante el confinamiento, encuentran que las mujeres eran las más propensas al insomnio, sobre todo, al recibir información de la enfermedad a través de las redes sociales. Mora Mora et al. (2021) en España, realizan un análisis de los factores asociados con la pandemia, el Burnout, la ansiedad, la depresión, en estos dos últimos aplican la batería de W. Zung, hallando manifestaciones de tristeza como impacto generado por la pandemia en los docentes, pero más presente en el estado de ánimo de las mujeres; concluyen que, estos factores inciden en el desempeño laboral y familiar.

Por su parte, García Arias (2021) en Colombia, analiza los impactos de la ansiedad como consecuencia de la pandemia, sus resultados muestran manifestación de temor presente tanto en los docentes como en los estudiantes, sobre todo al miedo del contagio. Fierro Martínez et al. (2022) con el objetivo de estimar la prevalencia de los síntomas relacionados con la ansiedad y depresión en los docentes, encuentran que, en una muestra de 200 educadores, el 54.5% de los presentaban síntomas de ansiedad, concluyen que, la mayoría no la reconocen o simplemente la normalizan. Leiton Narvaez y Pozo Noroña (2022) en Ecuador, con el propósito de conocer las causas y consecuencias físicas, psicológicas, emocionales en los docentes durante el confinamiento del COVID 19, realizan un análisis documental, para evidenciar que la docencia se vio muy perjudicada, tanto psicológicamente, como laboralmente al interactuar con la tecnología, donde los factores estresantes se hicieron muy presentes, el aislamiento social, el desgaste emocional, el miedo, la tristeza; así como el cansancio y los trastornos de sueño.

MARCO TEÓRICO

La Ansiedad y sus manifestaciones

La ansiedad según Díaz Kuaik y De la Iglesia (2019), es un término que proviene del latín *anxietas*, el estado de agitación, zozobra, estrechamente relacionada con la angustia, el miedo, el estrés. Añaden, desde la psicología, la ansiedad es concebida como una respuesta emocional conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa en una persona, al encontrarse en situaciones o circunstancias que percibe e interpreta como imprevisibles, incontrolables, amenazas o peligros que atentan contra sus intereses vitales. Para, American Psychological Association (2013) la ansiedad es una emoción que se caracteriza por una respuesta de acción prolongada o recurrente, orientada al futuro, y se manifiesta en sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y afectaciones físicas, ante una amenaza difusa. Carrillo Mendiburu et al. (2020) la ansiedad se presenta en tres formas: normal, patológica y generalizada. Según, Díaz Kuaik y De la Iglesia (2019) la *ansiedad normal* “es una respuesta emocional compleja que se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, permite al sujeto relevar y analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado, para estratégicamente actuar en consecuencia” (p.47). Respecto, a la *ansiedad patológica*, el autor anterior, se refiere a una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor objetivo de amenaza que posee la situación estimular, derivado de un conocimiento disfuncional y atribuciones valorativas erróneas de peligro.

En cuanto, a los *trastornos de ansiedad*, de acuerdo con la OMS (2023) su sintomatología se caracteriza cuando las personas pueden experimentar sensaciones de miedo, preocupaciones excesivas, tienen dificultades para concentrarse, al tomar decisiones, inquietud, irritabilidad, tensión, malestares abdominales, náuseas, palpitaciones, temblores, tirones, sudoración, trastornos de sueño, sensaciones de peligro inminente; con aumento del riesgo a la depresión. Añade, su tipología se clasifica en trastornos de ansiedad generalizada, trastorno de angustia, trastorno de ansiedad social, agorafobia, fobias, entre otras. Para, Jurado Enríquez et al. (2023) basado el doctor William WK Zung, la ansiedad se manifiesta en dos tipos de síntomas: Afectivos, y Somáticos; en el primero, manifestados por el temor, angustia, dificultades en las reacciones emocionales; en el segundo, los somáticos, expresados por la intranquilidad, irritabilidad, dolores musculares, cansancio, decaimiento, mareos, desmayos, falta de oxígeno, sensación de hormigueo, insomnio, pesadillas, bochornos y frecuencia urinaria.

Estados de bienestar de la salud

La Organización Mundial de la Salud-OMS citada en Ramos García et al. (2023) conceptualiza la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.106). Siendo estos los estados de bienestar en una persona, que significa estar sano, tanto en lo físico, mental, emocional para desenvolverse socialmente en su actuar cotidiano. Dentro de esos estados, la *salud física*, de acuerdo con Basain Valdés y Valdés (2023) es el “conjunto de actividades, posturas y funciones que se debe tener para mantener un estado óptimo a nivel fisiológico y el proceso neurológico de aprendizaje neurobiológico constituyen elementos preventivos en el estado de bienestar humano” (p.282). La *salud mental*, la OMS (2022) la define como un estado de bienestar, que permite a una persona enfrentar situaciones estresantes, de tensión en ciertos momentos de la vida; facilita el desarrollo de habilidades, el aprender, trabajar apropiadamente y contribuir con mejoras a su comunidad.

En la *salud emocional*, según, Dugarte de Villegas (2007) se relaciona con la conciencia y control de las emociones, de los sentimientos, es el “manejo responsable de las emociones”, la autoestima, la automotivación, de la ansiedad, y de situaciones que afectan el estado de ánimo. En cuanto, a la *salud social*, la Universidad de Sonora (2022) se refiere a las relaciones saludables con los demás, básicamente comprende las relaciones y los valores sociales, estos últimos correspondiente a las cualidades, actitudes de los seres humanos, sus creencias e ideales aceptados en una sociedad, que se transmiten de generación en generación como son: respeto, tolerancia, honestidad, justicia, libertad, responsabilidad, igualdad.

Praxis pedagógica

Según, Mosquera (2019) se refiere a la conciencia sobre el quehacer en la práctica docente. Para, Tejada (2020) al hablar de práctica educativa, implica la praxis docente, que es una actividad social de servicio realizada por un educador en el aula de clase, dada en una serie de relaciones o dimensiones: personal, interpersonal, social, institucional, didáctica y valoral. Por su parte, Rojas López (2020) indica que la praxis pedagógica implica que el docente debe ser consciente de sus saberes o conocimientos teóricos académicos, aplicados en un saber hacer al llevarlos a la práctica en el aula de clase. En síntesis, la praxis pedagógica se refiere a la interacción dinámica y reflexiva del saber hacer entre la teoría y la práctica en la enseñanza y el aprendizaje.

METODOLOGÍA

Por tratarse del estudio del fenómeno de la ansiedad experimentada por los docentes durante la pandemia del COVID-19, y su consideración de prevalencia en post-pandemia, se determina un enfoque cuantitativo de tipo explicativo. Según, Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018) este tipo de enfoque es apropiado

cuando se quiere estimar magnitudes, ocurrencias de los fenómenos, se orienta en la realidad objetiva. Dentro de esta metodología se emplea la técnica de encuesta mediante la Batería Yance, compuesto por un total de 56 indicadores estructurados en 9 preguntas cerradas de selección múltiple, que, a su vez, se organizan en tres dimensiones categóricas principales: Estados de ansiedad, Estados de Bienestar de la Salud, y la Praxis Pedagógica. Así, para la primera dimensión, se valora en la escala Likert de probabilidades: Ninguno, Nada intenso, Poco intenso, Medianamente intenso, Altamente intenso, Excesivamente intenso; para, la segunda y tercera dimensión, siguiendo la escala Likert, pero, de frecuencias: muy frecuentemente, frecuentemente, ocasionalmente, raramente, nunca.

Con esta batería, se busca analizar en un primer momento el impacto de la ansiedad en los estados de bienestar de la salud (mental, física, emocional, social) y en la praxis pedagógica en los docentes, para explicar de modo práctico cuándo la ansiedad es normal y cuándo puede ser patológica. Es de señalarse que, las mediciones de probabilidades de la presencia de síntomas de la ansiedad, en esta investigación se estructuró en niveles de intensidad, de frecuencia manifiesta, que va en equivalencia con la empleada por los investigadores Jurado Enríquez et al. (2023) para medir el nivel de ansiedad según escala: mínima, leve, moderada y severa; a su vez, con las indicadas por Díaz Kuaik y De la Iglesia (2019): normal, patológica y generalizada. Así, la batería se aplica online a través de Google doc, a una población muestra probabilística aleatoria de 210 docentes de educación básica primaria y secundaria, con un margen de error del 5%, y un nivel de confianza del 95%, se obtiene esta muestra, donde el 65.2% de los educadores son mujeres, el 34.8% son hombres. La población oscila entre los 25 y 56 años de edad, con un promedio de 45 años; el 91.3% labora en instituciones educativas de carácter oficial, y el 8.7% en el sector privado; la mayoría, el 60.9% ejercer su praxis pedagógica en el nivel de primaria, y el 34.8% en secundaria. La población objeto de estudio, se ubica en el Municipio de Fundación, Departamento del Magdalena, en Colombia, y vivieron en común el fenómeno de la pandemia del COVID-19.

RESULTADOS

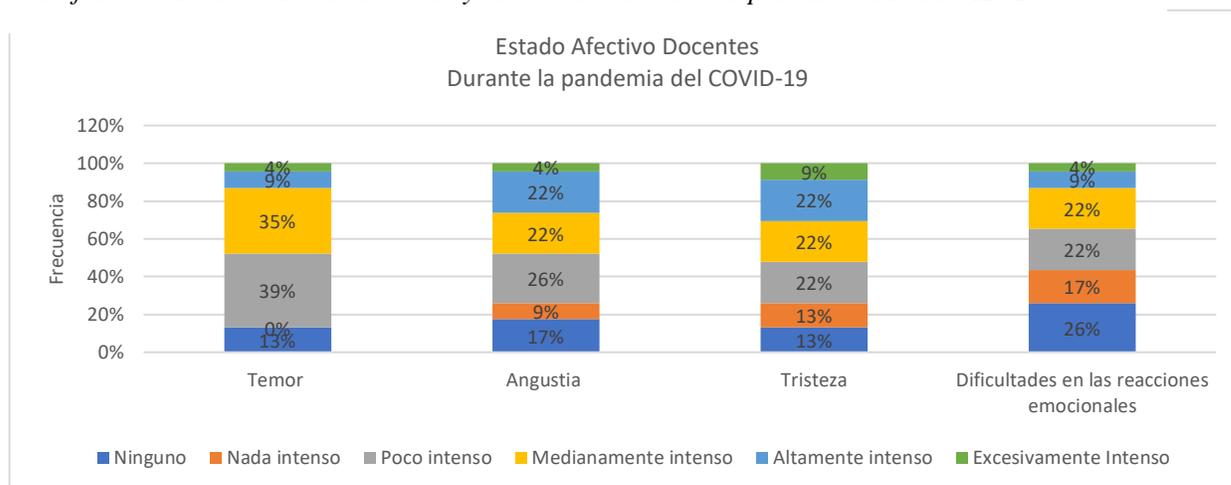
Estados de ansiedad

Esta variable se valora desde tres dimensiones: Cognitivo, Afectivo y Somático. En el Estado Cognitivo, se mide el nivel de claridad o comprensión en el conocimiento de la sintomatología de la ansiedad para identificarla como un trastorno. En el *Estado Afectivo*, se mide el nivel potencial de frecuencia de manifestación de la ansiedad en consideración de cuatro (4) indicadores: temor, angustia, tristeza, dificultades en las reacciones emocionales. En el *Estado Somático*, se mide el nivel potencial de frecuencia

de manifestación de la ansiedad en consideración de trece (13) indicadores: intranquilidad, irritabilidad, dolores musculares, cansancio, mareos, desmayos, falta de oxígeno, sensación de hormigueo o entumecimiento, ganas de arrojar cosas, insomnio, pesadillas, bochornos, frecuencias urinarias.

Figura 1

Estado afectivo de los docentes de básica y secundaria durante la pandemia del COVID-19.



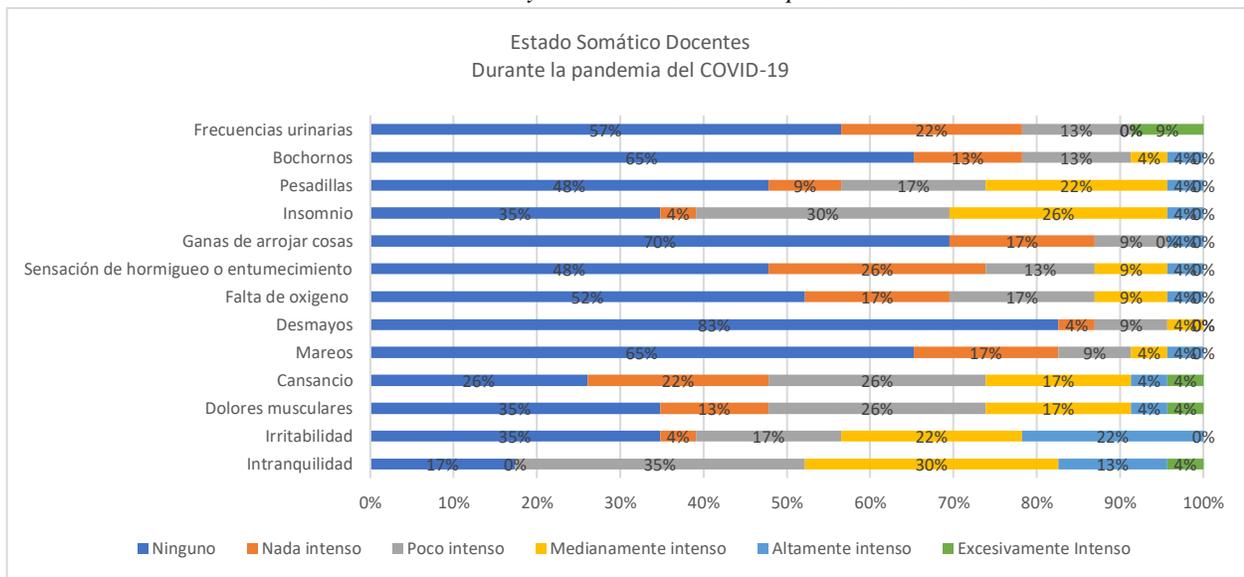
De este modo, en el *aspecto cognitivo* se encontró que el 65.2% de los docentes tienen poca claridad o conocimiento para identificar la sintomatología de la ansiedad como un potencial trastorno, tan solo un 34.8% manifiesta tener mucha claridad al respecto. En el *aspecto afectivo*, como se muestra en la Figura 1, durante la pandemia del COVID-19, los docentes manifestaron síntomas de ansiedad que afectó su estado afectivo generados mayormente por el temor, la tristeza y la angustia, seguidos de las dificultades en las reacciones emocionales. Básicamente, la mayoría sintieron *temor*, especialmente en las mujeres, sin embargo, para el 39% fue poco intenso, el 35% consideró que sintió miedo de manera medianamente intenso, pero, se tornó patológico para un 9% y 4% de los docentes, al experimentar ese temor en niveles de intensidad altos y excesivamente. Respecto, a la *tristeza*, se da mayores niveles de intensidad, los docentes la percibieron, el 22% la experimentó medianamente intensa; se tornó patológica en el 22% de los docentes, quienes notaron esa sensación, altamente intensa, seguidos de otro grupo (9%) quienes vivieron esa emoción durante la pandemia de modo excesivamente intenso, caracterizado por sentimientos de desánimo, desesperanza, y pérdidas.

También, la *angustia* fue otro estado afectivo que experimentaron los docentes durante la pandemia, en este caso, como se observa en la figura anterior, para el 26% fue poco intensa, para el 22% medianamente intensa; sin embargo, para un 22% y 4% se tornó patológica debido a su alta y excesivamente intensidad manifestada en este grupo de docentes. Por último, se evidencia que los docentes también tuvieron

dificultades en las reacciones emocionales, pero siendo medianamente intensa en el 22%, y patológica en el 9% y 4% al exteriorizarse de modo alto y excesivo. Con relación, al *aspecto somático*, como se observa en la Figura 2, durante la pandemia del COVID-19, los docentes experimentaron principalmente: intranquilidad, irritabilidad, insomnio, cansancio, dolores musculares, mayormente presentado en las mujeres.

Figura 2

Estado Somático de los docentes de básica y secundaria durante la pandemia del COVID-19



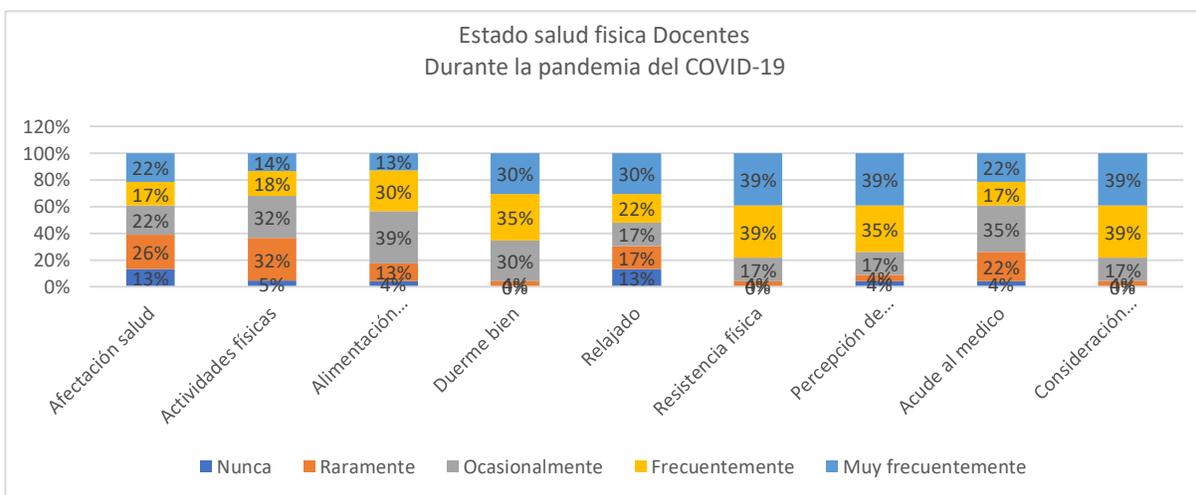
De este modo, los educadores percibieron *intranquilidad*, siendo el 35% quienes la percibieron de modo poco intenso, pero un 30% la vivió medianamente intensa; no obstante, se transformó en patológica para un 13% y 4% quienes se sintieron alta y excesivamente intranquilos. Seguidamente, el segundo indicador más influyente fue la *irritabilidad*, revelada en el 61% de los docentes, experimentada con poca intensidad en el 17%, pero, en el 22% de los educadores fue medianamente intensa. No obstante, un 22% la vivió altamente intensa, convirtiéndose así, en patológica para este grupo, sin ellos darse cuenta. Precisamente, el *insomnio*, fue otro indicador manifestado en el 30% que lo experimentó con poca intensidad, el 26% medianamente intenso, y tan solo 4% lo vivió altamente intenso. Por otra parte, se observa que el *cansancio*, se hizo presente, no obstante, fue poco intenso, leve en el 26%; para 17% moderado, y para un 8% alto y excesivamente intenso, o severo. Los dolores musculares, también fue percibido por el 51% de los educadores, manifestado en las mismas proporciones porcentuales del indicador anterior.

Estados de bienestar de la salud

Este variable es medida desde las dimensiones: Salud Física, Salud Mental, Salud Emocional, y la Salud Social, con sus respectivos indicadores. De este modo, como se observa en la Figura 3, se describen las frecuencias participativas de los docentes en los indicadores del estado de la *salud física*.

Figura 3

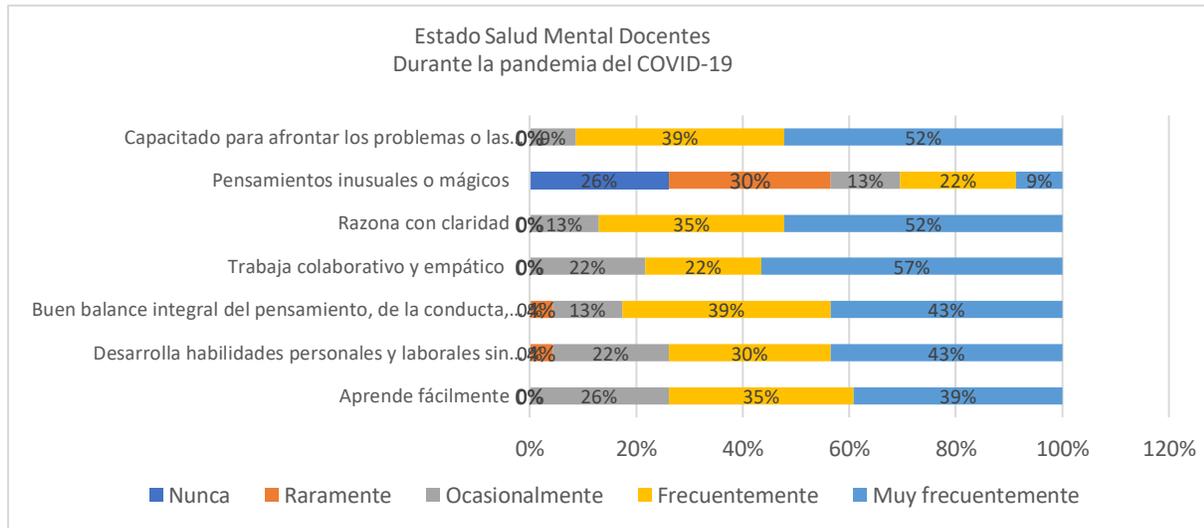
Estado de la salud física de los docentes de básica y secundaria durante la pandemia del COVID-19.



Como se aprecia en la figura anterior, los docentes durante la pandemia, muy frecuente, frecuente y ocasionalmente se sintieron afectados en su salud. Asimismo, las actividades físicas fueron ocasionales, raramente y nunca; el 39% manifestó haber tenido una alimentación ocasionalmente saludable; un 34% de los educadores presentaron una frecuencia acumulada de ocasionalmente y raramente lograban dormir bien. El 47% (acumulado), indicó estar ocasionalmente, raramente y nunca relajado en ese período pandémico. Igualmente, se encuentra que hubo una participación significativa de un 22% y 17% que acudieron frecuentemente al médico. Sin embargo, indican tener una buena frecuencia de percepción de riesgos. En general, la mayoría considero tener un buen estado de salud física durante la pandemia.

En cuanto, a *salud mental*, como se muestra en la Figura 4, la mayoría de los docentes presentó un buen desarrollo de su estado de salud mental durante la pandemia, donde no consideran haberse sentido afectados en su proceso de aprendizaje, en el desarrollo de sus habilidades, en su pensamiento integral, en el trabajo colaborativo realizado con empatía, no se sintieron incompetentes para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria, en el claro razonamiento, no obstante, en el anterior indicador, un 13% mostró razonar con claridad ocasionalmente. Sin embargo, durante el confinamiento, un 22% experimento

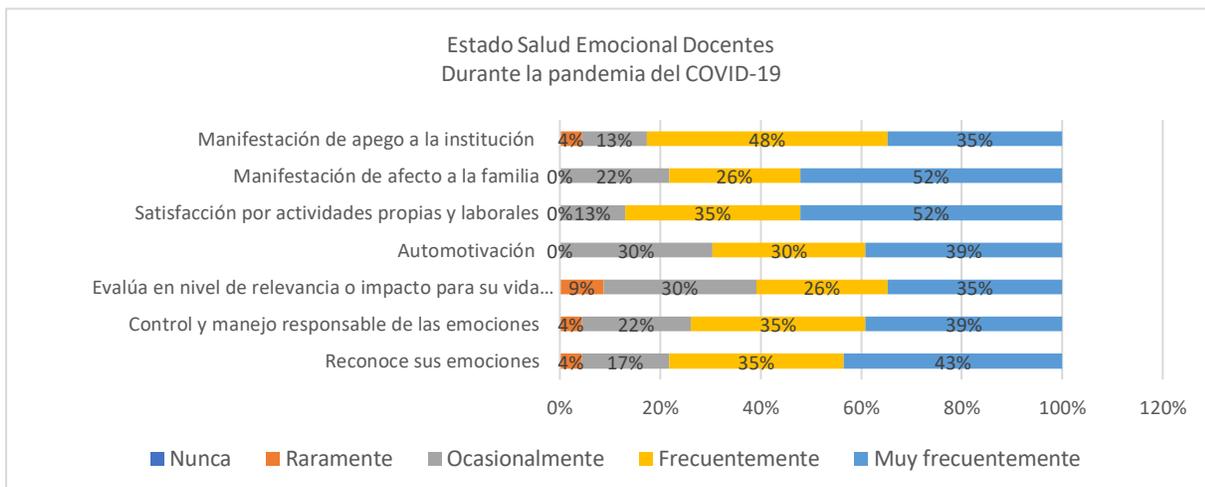
frecuentemente pensamientos inusuales o muy mágicos, seguidos de un 9% de muy frecuentes, siendo un aspecto que puede indicar distorsiones cognitivas al establecer relaciones sin fundamento científico.



Respecto, a la *salud emocional*, los hallazgos se visualizan en la Figura 5 según sus indicadores de medición.

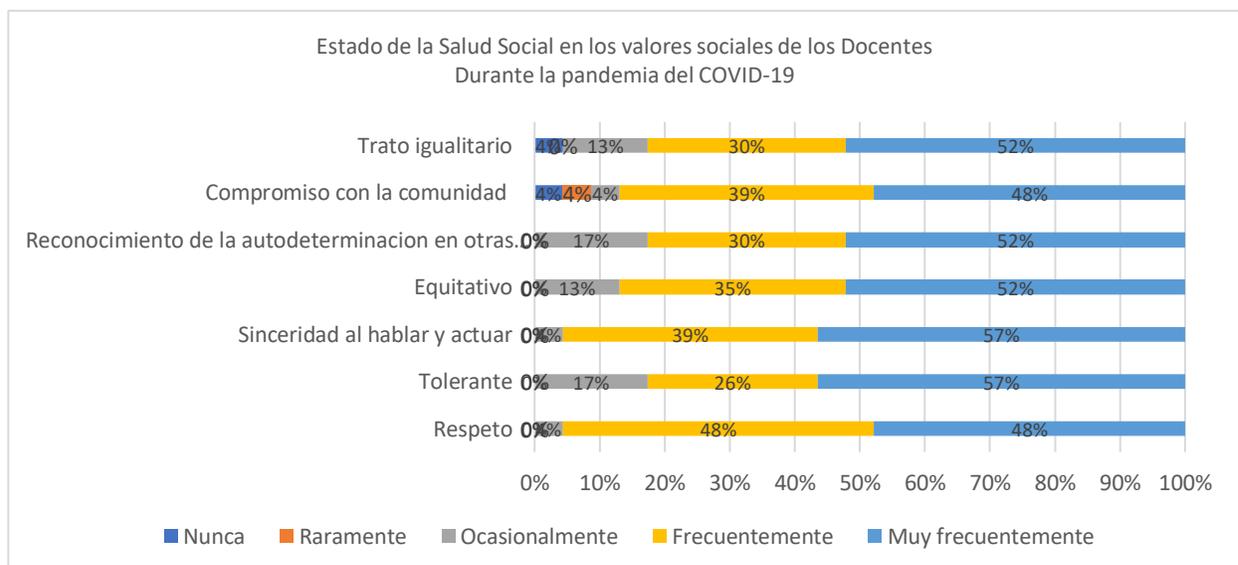
Figura 5

Estado de la salud emocional de los docentes de básica y secundaria durante la pandemia del COVID-19.



De acuerdo con, los datos de la figura anterior, se observa un balance positivo en general presentado por los docentes en las actividades o acciones que relacionadas con la salud emocional, donde la participación mayoritaria se dio en el criterio de frecuentes y muy frecuentes, principalmente dados en las manifestaciones de afecto a la familia, en la satisfacción por las actividades propias del ejercicio profesional, en el reconocimiento de sus emociones, en la automotivación, en la evaluación del nivel de relevancia o impacto para su vida cuando siente ira, miedo, tristeza, felicidad. Sin embargo, en estos dos últimos indicadores, un 30% de los docentes manifestó haberlo hecho ocasionalmente, durante el confinamiento por la pandemia. Con relación, al estado de la *salud social*, la Figura 6 describe el comportamiento de los docentes sobre los valores sociales.

Figura 6
Estado salud social según valores sociales de los docentes durante la pandemia del COVID-19



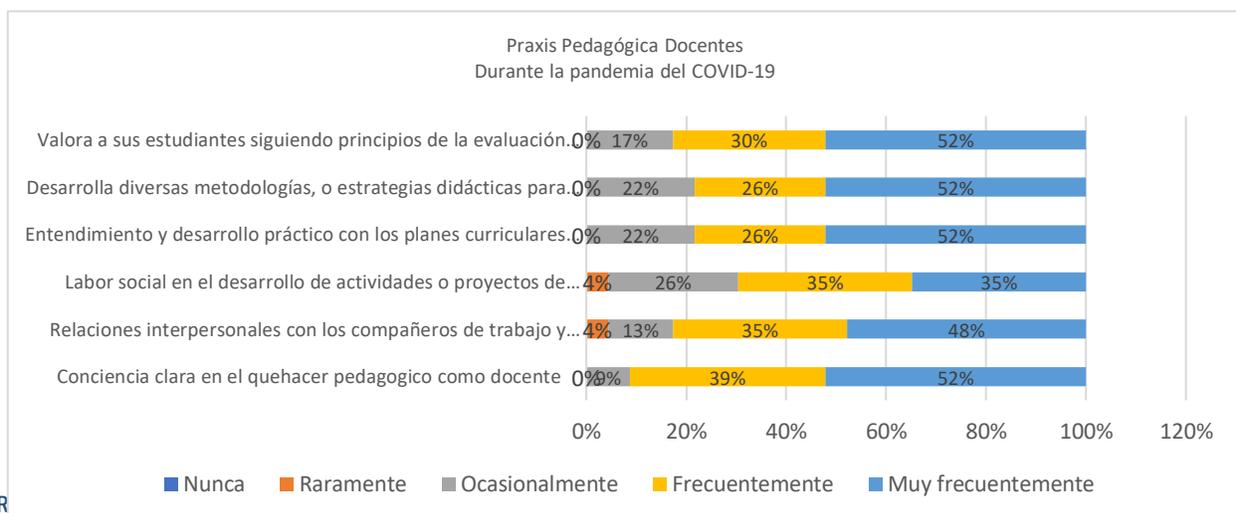
Como se aprecia en la figura anterior, el estado de la salud social manifestado por los docentes durante la pandemia es positivo, dado la mayoría de frecuencias de las acciones realizadas por este gremio, se presentan en muy frecuentes y frecuentemente, sobresaliendo el valor del respeto consigo mismo y con los demás; la sinceridad al hablar y actuar, la tolerancia con los demás, reconociéndose las diferencias, la diversidad de ideas, creencias, lenguas, culturas, aunque un 17% indicó haberlo hecho ocasionalmente. Sin embargo, en el trato igualitario, hay un 4% de los docentes que manifestó no haber brindado un mismo trato a las personas sin que medie ningún tipo de reparo por raza, sexo, clase social u otra; y en el compromiso con la comunidad, un 8% que nunca y raramente sintió obligación con los miembros de su comunidad para preservar las buenas condiciones de su alrededor. Por otra parte, en las relaciones sociales, la mayoría indicó que fueron muy buenas, tan solo el 4% de los docentes consideraron que fueron pésimas, con sus amigos, compañeros de trabajo, relaciones con la familia, y con la institución educativa.

Praxis pedagógica

Esta categoría dimensional comprende el quehacer de los docentes en consideraciones prácticas. Se tiene en cuenta seis (6) indicadores desde lo personal, interpersonal, social, institucional, didáctica y valoral, (Véase Figura 7).

Figura 7

Estado de la praxis pedagógica de los docentes durante la pandemia del COVID-19



Según, la figura anterior, durante la praxis pedagógica de los docentes en la pandemia del COVID-19, no tuvieron una significativa afectación, solo se evidencia que un 4% de los educadores fueron afectados en el desarrollo de labores sociales de actividades o proyectos en atención a las necesidades de su comunidad educativa, y en las relaciones interpersonales entre compañeros y estudiantes. Así como en un 18% promedio de los docentes, que ocasionalmente desarrollaban sus actividades plenamente, en especial, al desarrollar metodologías o estrategias para favorecer a sus estudiantes, en el entendimiento de los planes curriculares de su institución, y en las labores sociales. En general, se destaca en este grupo de docentes, que pese haber experimentado síntomas de ansiedad, mantuvieron su conciencia clara sobre su quehacer pedagógico como docentes durante el fenómeno pandémico.

DISCUSIÓN

El desconocimiento cognitivo sobre la ansiedad en los docentes, como lo mencionan Fierro Martínez et al. (2022), los educadores al no reconocer los síntomas manifiestos de la ansiedad, acaban normalizándolos. Según, Puello Mogollón (2020), esa no claridad sobre la ansiedad, los conlleva afrontarla con la negación en su vida y praxis pedagógica. De ahí, la importancia de que en trabajos investigativos como el realizado, sus resultados se compartan y comuniquen a los docentes, para que puedan comprender lo que es la ansiedad. El tener este conocimiento según, Díaz Kuaiky De la Iglesia (2019), significa entender, reconocer o identificar la presencia de síntomas de la ansiedad, para buscar especial atención y recibir tratamiento oportuno con profesionales en la materia, antes de que la situación se torne patológica. Como lo expone el autor anterior, la ansiedad se torna patológica cuando se dan manifestaciones emocionales exageradas, desproporcionadas, que deriva de una cognición disfuncional al atribuir valoraciones erróneas de peligro. También, como lo indicó la American Psychological Association (2013) cuando la manifestación es prolongada y frecuente; además, según, Forcadell López et al. (2019) se convierte en trastorno de ansiedad cuando se activan de forma persistente interfiriendo en la vida diaria de la persona que la padece. Al respecto, los docentes del Municipio de Fundación, en el aspecto afectivo, el temor se hizo manifiesto en la mayoría a raíz de la pandemia, generado principalmente por el miedo al contagio, visto como un enorme peligro de amenaza para su vida; el temor de modo excesivo, significa un nivel severo de ansiedad, por consiguiente, es patológico, al transformarse en trastorno de ansiedad, que los sitúa en el grupo de fobias según la clasificación de la OMS (2023).

También, en el estado emocional de los docentes, la tristeza se hizo presente, de acuerdo con, Morales Fonseca et al. (2023) la tristeza es uno de los síntomas depresivos notorios que se presenta en algunos docentes, caracterizados por las ganas de llorar, con manifestaciones de pesimismo, preocupación por el trabajo. Según, Mora Mora et al. (2021) una tristeza profunda es una característica de la depresión que es un trastorno mental. Con relación, a los estados de bienestar de la salud, en la salud física se observó durante la pandemia, la falta de actividades en los docentes, según, Morales Santillán (2022) esa carencia de actividades físicas, afectan la salud física, conlleva a la obesidad y el sedentarismo. En la salud mental, se encontró pensamientos inusuales o mágicos, según, Sanchez Gomez y Ruiz Parra (2019) este tipo de pensamiento se hace presente con mayor fuerza en determinadas tipologías de patologías mentales, como: la neurosis obsesiva y las psicosis. En cuanto a la praxis pedagógica, como lo mencionó Jurado Enríquez et al. (2023) durante la pandemia, los docentes incrementaron excesivamente su carga laboral, experimentando ansiedad en niveles de moderada y severa.

CONCLUSIONES

Se concluye que los docentes del municipio de fundación experimentaron síntomas de ansiedad durante la pandemia del COVID-19 manifestados por el temor, angustia, tristeza, dificultades en las reacciones emocionales, intranquilidad, irritabilidad, insomnio, cansancio, dolores musculares, mayormente presentado en las mujeres, con participaciones de niveles altos y excesivamente intensos. La ansiedad deja de ser normal en los docentes, cuando esta asume un rol principal frente a situaciones que no debería producirla, y se transforma en patológica cuando no deja desarrollar las actividades diarias, caracterizada por manifestaciones emocionales exageradas, desproporcionadas, intensas, frecuentes y muy prolongadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar de Mendoza, A. S. (2022). Presencia de estrés y bienestar en los docentes ante los cambios educativos por la COVID-19. *Revista Entorno*, Núm. 73., DOI: <https://doi.org/10.5377/entorno.v1i73.14613>.
- American Psychological Association. (2013). *Anxiety*. American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/anxiety/>
- American Psychological Association. (Octubre de 2020). *Estrés en América, Una crisis nacional de salud mental*. Obtenido de APA-American Psychological Association: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Barrie, R., & Carrasco, N. (18 de Marzo de 2021). *Salud mental y pandemia: 5 de cada 10 mujeres sufren ansiedad y estrés*. Soziable: <https://www.soziable.es/impacto-social/salud-mental-y-pandemia-5-de-cada-10-mujeres-sufren-ansiedad-y-estres>

- Basain Valdés, J. M., & Valdés, M. d. (2023). La Salud Física y la Neuroplasticidad como Elementos Preventivos en el Estado de Bienestar Humano. *GADE: REV. CIENT. Vol. 3 No.2*, pp.282-296. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8946770.pdf>.
- Carrillo Mendiburu, J., Mendiburu Zavala, C. E., López Ugalde, A. C., & Moisés Hernández, J. F. (2020). Niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en médicos residentes del Hospital General Dr. Eduardo Liceaga, de México. *Correo Científico Médico, Vol.24 No.1*, pp.53-72. <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v24n1/1560-4381-ccm-24-01-53.pdf>.
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol.8 no.spe1*, pp.1-11. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe1/2007-7890-dilemas-8-spe1-00006.pdf>.
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Revista Summa Psicológica UST*, pp.42-50. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/130624>.
- Dugarte de Villegas, A. (2007). La Orientación ante la Promoción de La Salud Emocional . *Revista Ciencias de La Educación, Año 6 Vol. 1 N° 29*, pp.191-201. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>.
- Fierro Martínez, A. V., Gutiérrez Guerrero, L., & Pérez Medina, G. P. (2022). *Prevalencia de Síntomas de Ansiedad y Depresión en Docentes: Estudio Transversal*. Universidad del Rosario: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/739ce7d6-e5e9-482c-9e8e-320b6088d6cc/content>
- Forcadell López, E., Lázaro García, L., Fullana Rivas, M. À., & Lera Miguel, S. (2019). *Trastornos de Ansiedad*. Clínic Barcelona: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- García Arias, T. (2021). El impacto emocional de la pandemia en docentes y alumnado. *Revista Participación Educativa n.º 11*, pp.90-103. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/210524/impacto-emocional.pdf?sequence=1>.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V. ISBN: 978-1-4562-6096-5.
- Jurado Enríquez, E., Vargas Prado, K., & Jurado Retamoso, P. (2023). Anxiety in teachers in the COVID-19 context of two universities in the Ica region. *Human Review. International Humanities Review. Revista Internacional De Humanidades, 18(1)*, pp.1-10. DOI: <https://journals.eagora.org/revHUMAN/article/view/4855>.
- Leiton Narvaez, K. N., & Pozo Noroña, F. K. (2022). *La ansiedad en docentes latinoamericanos durante el contexto de pandemia en los años 2020-2021*. Universidad Politecnica Salesiana, Ecuador: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22070>
- Medina Ortiz, O., Araque Castellanos, F., Ruiz Domínguez, L. C., Riaño Garzón, M., & Bermudez, V. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, Vol.37 no.4*, pp.755-761. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v37n4/1726-4642-rins-37-04-755.pdf>.
- Mora Mora, C. E., Bonilla Guachamín, G. E., & Bonilla Guachamín, J. A. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista RUNAE, Edición No. 6*, pp.41-60. <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/2203/1/document%20%281%29-41-60.pdf>.

- Morales Fonseca, C. F., Vargas Gómez, M. S., Lucero Albán, P. D., & Pilatasig Vásquez, M. A. (2023). Estrés en docentes posterior al COVID-19. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Volumen IV, Número 2*, pp.969-981. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>.
- Morales Santillán, S. R. (2022). Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. *Educación y Educadores*, 25(1), DOI: <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5>.
- Mosquera, L. J. (2019). La Praxis Pedagógica: Una Experiencia De Sentido. *Revista ARJÉ Vol. 13. Edición N° 24*, pp.304-321. <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj24/art18.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud-OMS : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad>.
- Organización Mundial de la Salud. (27 de Septiembre de 2023). *Trastornos de ansiedad*. Organización Mundial de la Salud-OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Puello Mogollón, J. F. (2020). *Ansiedad, estado emocional y estrategias de afrontamiento de los docentes que atienden estudiantes con NEE en la Guajira-Colombia*. Universidad Simon Bolivar: https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6519/Ansiedad_EstadoEmocional_Estrategias_Afrontamietno_Docentes_Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quispe Victoria, F., & Garcia Curo, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica, Volumen 1, Número 2*, pp.30-41. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>.
- Ramos García, J., Gutiérrez Yáñez, M., Escamilla Gutiérrez, M. L., & Ortega Andrade, N. A. (2023). Mente y Salud Mental en Psicología: Un Análisis Conceptual desde la Perspectiva Conductual. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud, Vol. 11, No. 22*, pp.105-111. https://www.researchgate.net/publication/371337007_Mente_y_Salud_Mental_en_Psicologia_Un_Analisis_Conceptual_desde_la_Perspectiva_Conductual.
- Rojas López, R. A. (2020). Escuela y praxis pedagógica: vínculo transformador de licenciados en maestros. *Revista Educación y Ciudad, No. 39*, pp.165-175. DOI: <https://doi.org/10.36737/01230425.n39.2020.2342>.
- Sanchez Gomez, P. M., & Ruiz Parra, E. (2019). *Trastornos del contenido del pensamiento*. ResearchGate : https://www.researchgate.net/publication/230788532_Trastornos_del_contenido_del_pensamiento
- Tejada, Y. (20 de Octubre de 2020). *Dimensiones de la práctica educativa*. Prezi: <https://prezi.com/p/nvawsv00zopr/dimensiones-de-la-practica-educativa/>
- Universidad de Sonora. (2022). *Salud Social*. Dirección de Apoyo a Programas Institucionales, Universidad de Sonora: <https://programasinstitucionales.unison.mx/salud-social/>