



Carta al editor

Salud mental docente: Un desafío desapercibido en tiempos de cambio

Teachers' Mental Health: An Unnoticed Challenge in Times of Change

Edwin Gustavo Estrada-Araoz¹  

Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano¹ 

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú

Recibido: 24/11/2024

Aceptado: 06/12/2024



Estimada editora:

Leímos con mucho interés la carta al editor de Hernández et al. titulada "Impacto del COVID-19 en la salud mental en Latinoamérica". En este documento se destacaron las repercusiones de la pandemia sobre la salud mental de diversos grupos etarios y se precisaron los desafíos que enfrentaron los sistemas de salud para afrontar esta problemática. ⁽¹⁾ Inspirados en dicha reflexión, queremos extender la discusión hacia un colectivo frecuentemente invisibilizado: los docentes de educación básica.

Este grupo profesional, que constituye la base del sistema educativo, suele afrontar una serie de desafíos que impactan significativamente en su bienestar emocional y psicológico, comprometiendo a su vez su práctica pedagógica y el logro de aprendizajes de los estudiantes. En la actualidad se considera que los docentes son protagonistas en la formación de las futuras generaciones; sin embargo, el ejercicio de su profesión comprende una carga de estrés derivada de factores como la sobrecarga laboral, la multiplicidad de roles que desempeñan, las exigencias administrativas, la atención a estudiantes con particularidades inherentes y, en muchos casos, la falta de recursos e infraestructura adecuada. ⁽²⁾ Estas condiciones provocan una presión constante que puede desencadenar problemas de salud mental como el estrés crónico, la ansiedad, la depresión e incluso el síndrome de burnout.

Las repercusiones de dichos trastornos han sido ampliamente documentadas en la literatura científica; no obstante, la salud mental general y, específicamente, de los docentes sigue siendo un tema insuficientemente priorizado en las políticas públicas. ⁽³⁾ Esto resulta preocupante si se considera que el bienestar de los docentes no solo es un componente esencial para su calidad de vida, sino también un factor determinante para la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje. ⁽⁴⁾ Un docente que enfrenta dificultades emocionales puede experimentar una reducción en su capacidad para diseñar experiencias pedagógicas innovadoras, establecer relaciones empáticas con sus estudiantes y gestionar adecuadamente los desafíos que surgen en el aula. ⁽⁵⁾

Además, las condiciones laborales en las que se desempeñan los docentes de educación básica suelen ser precarias. En Perú, tanto en instituciones públicas como privadas, los docentes deben enfrentar altas cargas de trabajo, salarios bajos, grupos numerosos de estudiantes y una falta de reconocimiento social por su labor. ⁽⁶⁾ Además, al igual que en muchos países de Latinoamérica, estas dificultades se exacerban en áreas rurales o de difícil acceso, donde las barreras sociales, económicas y culturales añaden un nivel de complejidad adicional. En tales escenarios, los docentes no solo cumplen funciones pedagógicas, sino también roles de apoyo social, convirtiéndose en agentes dinámicos en los centros poblados o comunidades que a menudo carecen de otros recursos educativos y sociales. ⁽⁷⁾

El impacto de la pandemia por COVID-19 ha evidenciado, de manera contundente, la vulnerabilidad emocional de los docentes. Un estudio realizado en el contexto peruano, basado en una encuesta nacional, reveló que el 19,8 % de los docentes presentaron síntomas de depresión, el 28,8 % manifestaron ansiedad

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NonComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



y el 54,6 % reportaron niveles de estrés. ⁽⁸⁾ Como se observa, muchos docentes se enfrentaron a la incertidumbre, al estrés asociado con la transición abrupta hacia la enseñanza virtual y al desafío de mantener el contacto con sus estudiantes en medio de limitaciones tecnológicas. ⁽⁹⁾ Estos factores intensificaron las demandas emocionales y psicológicas sobre los docentes, dejando en evidencia la falta de preparación de los sistemas educativos para atender estas necesidades emergentes.

Por otro lado, es importante considerar que en la mayoría de los contextos educativos no existe una cultura de autocuidado suficientemente desarrollada. Los docentes, debido a la falta de tiempo, recursos y formación en habilidades socioemocionales, tienden a descuidar su salud mental y emocional, perpetuando así ciclos de estrés y desgaste que afectan negativamente tanto su desempeño como su calidad de vida. ⁽¹⁰⁾ Este descuido destaca la necesidad de implementar no solo estrategias externas de apoyo, como programas de salud mental y espacios de cuidado institucional, sino también de fomentar una formación inicial orientada al autocuidado y a la gestión de emociones, capacitando a los docentes para identificar y mitigar factores estresantes antes de que se conviertan en problemáticas más graves. ⁽¹¹⁾

Resulta igualmente necesario subrayar el impacto que el bienestar docente tiene sobre los estudiantes. La relación entre la salud mental de los docentes y el clima emocional del aula está ampliamente estudiada. Un docente que se encuentra emocionalmente equilibrado tiene mayores probabilidades de establecer relaciones positivas con sus estudiantes, promoviendo un entorno de aprendizaje seguro y estimulante. Por el contrario, el desgaste emocional y las afecciones mentales de los docentes pueden generar ambientes menos propicios para el aprendizaje, afectando la motivación y el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes. ⁽¹²⁾

En este sentido, consideramos que abordar la salud mental de los docentes no es solo una cuestión de justicia social, sino una estrategia clave para mejorar la calidad educativa. Por ello, proponemos que se priorice el diseño y ejecución de políticas educativas y de salud a fortalecer el bienestar de los docentes. Estas políticas podrían incluir el acceso a servicios psicológicos gratuitos o subsidiados por el Estado, talleres sobre manejo del estrés, sesiones de mindfulness y otras prácticas de bienestar mental y emocional, así como espacios de desarrollo profesional centrados en habilidades socioemocionales.

Asimismo, creemos que es menester que las futuras investigaciones profundicen en los factores de riesgo y protección específicos de cada contexto, con el objetivo de desarrollar programas de intervención adaptados a las particularidades de cada lugar. Finalmente, sería pertinente explorar cómo las políticas educativas pueden integrarse con estrategias de apoyo psicológico, generando un enfoque integral que no solo beneficie a los docentes, sino que también impacte positivamente en los estudiantes y en la comunidad educativa en general.

Referencias bibliográficas

1. Hernández J, Ochoa-Castellanos V, Dulcey L. Impacto del COVID-19 en la salud mental en Latinoamérica. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana [Internet]. 2024 [citado 24 Nov 2024];21(2) Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/548>
2. Alvites-Huamaní CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propós. represent. [Internet]. 2019 [citado 25 de Nov 2024];7(3):141-78. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/393>
3. Toyama M, Castillo H, Galea JT, Brandt LR, Mendoza M, Herrera V, Mitrani M, et al. Peruvian mental health reform: a framework for scaling-up mental health services. Int J Health Policy Manag. [Internet]. 2017 [citado 25 de Nov 2024];6(9):501-08. Disponible en: https://www.ijhpm.com/article_3313.html
4. García-Moncada G, Chávez-Ojeda MZ, Herrera-Espinoza KC, Yparraguirre-Villanueva AR. Bienestar laboral y compromiso docente. Koinonia [Internet]. 2023 [citado 24 de Nov 2024];8(16):55-70. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/2518>
5. Nwoko JC, Emeto TI, Malau-Aduli AEO, Malau-Aduli BS. A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. Int J Environ Res Public Health. [Internet]. 2023 [citado 24 de Nov 2024];20(12):6070. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/12/6070>
6. Rodríguez JA, Guevara A, Viramontes E. Síndrome de burnout en docentes. IE REDIECH [Internet]. 2017 [citado 25 de Nov 2024];8(14):45 -67. Disponible en: https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/39
7. Andrada P, Mateus J. Percepciones del impacto de la pandemia en las prácticas docentes de Chile y Perú. Apuntes. [Internet]. 2022 [citado 23 de Nov 2024];49(92):5-32. Disponible en: <https://revistas.up.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/1550>
8. Pulso PUCP. Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente de servicios educativos públicos de Educación Básica Regular (EBR) [Internet]. Lima; 2022. Disponible en <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8732>
9. Estrada-Araoz EG, Gallegos-Ramos NA, Velasquez-Giersch L. Salud mental de los docentes de educación básica durante el retorno a la educación presencial. Rev Cubana Med Milit [Internet]. 2023 [citado 24 de Nov 2024]; 52 (3):e02302671. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2671>



10. Rejido G, Álvarez C. Educación y salud mental: propuestas de autocuidado desde la perspectiva docente. Rev. Educación [Internet]. 2024 [citado 22 de Nov 2024];48(2):1-22. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/58629>
11. González-Palacios YL, Ceballos-Vásquez PA, Rivera-Rojas F. Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. Cad. Bras. Ter. Ocup. [Internet]. 2021 [citado 22 de Nov 2024];29:e2808. Disponible en: <https://www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/2808>
12. Juárez ZR. El síndrome de burnout en el personal docente y la pedagogía del amor. educareupelipb [Internet]. 2020 [ci citado 22 de Nov 2024];24(1):134-52. Disponible en: <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1230>

Conflicto de intereses

Ninguno que declarar

Contribuciones de autoría

Edwin Gustavo Estrada-Araoz y Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano: conceptualizaron, realizaron el análisis formal, la investigación, redacción y aprobaron la versión final del manuscrito.

