

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Aislamiento Social Por Covid-19: Efectos en la Salud Mental en los Profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física durante el Año 2020

Institución Universitaria Antonio José Camacho

Facultad de Educación Virtual y a Distancia,

Programa de Administración en Salud

Santiago de Cali, Febrero de 2023

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Aislamiento Social Por Covid-19: Efectos en la Salud Mental en los Profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física durante el Año 2020

Trabajo para optar al título de Administradores en Salud

Presentado por:

Kelli Stephany Erazo Ruiz

Miguel Ángel Paz García

Directora:

Claudia Patricia Sánchez Arteaga

Magister en Gerencia de Servicios de Salud

Especialización en Control Integral de Gestión y Auditoría en Servicios de Salud

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Nota de Aceptación

Jurado

Jurado

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS
 PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA
 EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado primero a Dios quien hace posible que estemos aquí, quien nos dio sabiduría, fortaleza y perseverancia para así alcanzar este logro y a todas esas personas que nos han apoyado y que de alguna manera nos han aportado algo para hacer posible la realización de este trabajo.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Agradecimientos

Ahora que culmina esta etapa en mi vida, agradezco a mi mami por su apoyo y amor incondicional, por su entrega, por ser esa mujer valiente y guerrera que lucha por cumplir lo que se proponga. Gracias mami por transmitirme tu verraquera, tu perseverancia, tus ganas de salir adelante, gracias por darme más de lo que podías, gracias por ser el mejor y más bello ejemplo que podía tener. Este y cada uno de mis logros es por y para ti, porque sin ti no habría sido posible. Tu carita de orgullo, tus ojos brillando y tu hermosa sonrisa hacen que valga la pena todo el esfuerzo puesto para alcanzar esta meta. Gracias por todo y por tanto. Te amo madre.

A mi compañero Miguel Ángel Paz por recorrer este camino lleno de aprendizajes que inicio desde el SENA, por esos días llenos de controversias, de terquedad, de opiniones diferentes, de maneras distintas de ver e interpretar las cosas, porque gracias a ello aprendimos uno del otro, a apoyarnos, a escucharnos, a ceder, a ayudarnos, a tenernos paciencia, a unir conocimientos y sacar adelante no solo este reto sino muchos otros que tuvimos durante este proceso.

A mi prima Victoria Erazo, gracias por estar presente en cada etapa de mi vida, por ser mi guía, mi ejemplo a seguir, gracias por aguantar mis ocurrencias, mis locuras, mis bobadas, simplemente gracias por estar siempre estar.

A nuestros compañeros Daniela Moncada y Daniel Salazar que de igual manera vienen con nosotros desde el SENA, porque aprendimos a reconocer y admirar las habilidades de cada uno, por la tranquilidad y serenidad que transmitían en momentos de estrés y desespero, por

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

todas esas veces en las que no lográbamos ponernos de acuerdo para realizar alguna actividad o trabajo y al final siempre lográbamos llegar a un acuerdo que nos permitía realizar las cosas incorporando un toque de cada uno que finalmente nos llevaba a obtener los mejores resultados.

A la profe Claudia Sánchez por cruzarse en nuestro camino y por hacer parte de este proceso. Por su paciencia, su disposición, su tiempo y por aportarnos sus conocimientos y experiencia.

Kelli Stephany Erazo Ruiz

Eres el reflejo de ejemplo que tengo y más quiero en este mundo, Luis Rodolfo Paz, mi padre, gracias por enseñarme que un ejemplo de hombre se hace por sus acciones, por la forma de poder controlar sus emociones y aplicar el conocimiento apropiado en circunstancias determinadas, inculcándome desde muy pequeño el buen hábito del deporte, una buena alimentación, mi autoestima siempre arriba, relacionándolo en mi vida cotidiana con la dedicación y disciplina, virtudes que propongo en los proyectos que realizo en mi vida, una de las palabras que nunca podré olvidar de ti viejo querido será “El trabajo hace parte de la vida”, y aunque mi madre no está en este momento creo que estaría muy feliz de ver el logro y la evolución que he tenido, desde que una enfermedad catastrófica afectó nuestra familia.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

María Lidia García gracias a ti, pude entender de manera más fácil los procesos administrativos en salud, lograste sensibilizar la parte humana y noble de mi como persona, despertaste un ser humano bueno y empático con las personas que más lo necesitan, ojalá estuvieras conmigo para demostrarte todo lo que he logrado por ti, este logro va dedicado a ustedes dos los amo y estarán en mi mente y corazón hasta que mi cuerpo y vida ya no estén en este mundo, sería la única forma.

A mi compañera Kelli Stephany Erazo por estar allí cuando más lo necesité, por tener paciencia en los momentos donde se expresaron opiniones y conceptos diferentes que aunque no siempre eran compartidos, se llegaban a un acuerdo y se lograba conciliar de una forma equitativa, enseñándome así que el nivel de aprendizaje y las ganas de querer aprender siempre iban más allá, te conocí en el SENA, en unas de las etapas más lindas y duras de mi vida, estuviste presente en el escenario más difíciles que cualquier persona le puede pasar, exactamente cuándo perdí a mi madre, pero aprendí mucho de ti y ahora que seguimos en la universidad juntos, me enorgullece ser tu compañero, gracias por estar ahí.

A mi prima Victoria Erazo, por ser mi guía, por exigirme, por estar en todas las etapas de mi vida, por aguantarme mis ocurrencias, mis locuras, mis bobadas. Simplemente gracias por siempre estar.

A nuestros compañeros de grupo Daniel Salazar y Daniela Moncada les agradezco por estar desde mi aprendizaje SENA, nunca estuve en el grupo de ellos cuando nos graduamos como tecnólogos de administración en salud, y ahora que compartimos en la universidad nunca nos separamos como grupo, mis más profundos respetos a ustedes muchachos, siempre me

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

sorprendió su inteligencia, y la forma en que organizábamos un trabajo bien estructurado y fundamentado en tiempo record, un abrazo y que Dios y la vida les siga trayendo bendiciones a ustedes y sus familias.

A la profesora Claudia Sánchez gracias por su disposición por su amable y paciente forma de orientarnos y darnos en este momento tan importante que es para nosotros, una parte y un tiempo de su gran experiencia que se refleja en su manera de interpretar y dirigir cambios diversos en nuestro proyecto que son para bien, muchas gracias por todo.

Miguel Ángel Paz García

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Tabla de contenido

1. Descripción del Problema.....	16
1.1 Planteamiento del Problema.....	18
2. Objetivos.....	20
2.1 Objetivo General.....	20
2.2 Objetivos Específicos.....	20
3. Justificación.....	21
4. Marco Referencial.....	23
4.1 Antecedentes.....	23
4.2 Marco Teórico.....	25
4.3 Marco Legal.....	30
5. Metodología.....	33
5.1 Enfoque de Investigación.....	33
5.2 Tipo de Estudio.....	33
5.3 Diseño de Investigación.....	33
5.4 Población.....	34
5.4.1 Muestra.....	34
5.4.2 Criterios de Inclusión.....	35
5.4.3 Criterios de exclusión.....	35
5.4.4 Variables.....	34
5.5 Instrumentos, Técnicas y Procesamiento de la Información.....	43

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

5.5.1 Instrumentos de recolección	43
5.5.2 Procesamiento de la Información	44
6. Análisis de Resultados	44
6.1 Resultado I Primer Objetivo Específico	45
6.2 Resultado II Segundo Objetivo Específico	62
6.3 Resultado III Tercer Objetivo Específico	65
7. Conclusiones.....	72
8. Limitaciones y Trabajo a Futuro	75
10. Referencias.....	77
11. Anexos.....	80

Lista de Tablas

Tabla 1 Distribución Estado Civil de los Profesores	47
Tabla 2 Número de Personas que Conforman el Hogar de los Profesores	49
Tabla 3 Percepción de los Profesores sobre la Emergencia Sanitaria por COVID – 19 .	53
Tabla 4 Percepción de Oportunidad de Acciones del Gobierno para Controlar la Transmisión del Coronavirus	54
Tabla 5 Adopción de Medidas de Control del Contagio por COVID-19	55
Tabla 6 Diagnóstico de COVID-19 y Requerimiento de UCI en Profesores y/o Familiares	56
Tabla 7 Dificultades Durante los Encuentros Remotos	56
Tabla 8 Percepción frente a los cambios en salud mental	58

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Lista de Gráficos

Gráfica 1 Distribución de los Profesores según Grupos de Edad	45
Gráfica 2 Distribución de los profesores según el genero	46
Gráfica 3 Tipo de Vivienda de los Profesores.....	47
Gráfica 4 Formación Profesional de los Profesores.....	48
Gráfica 5 Grupo Étnico de los Profesores	48
Gráfica 6 Situación de los Ingresos de los Profesores en Época de Aislamiento Social.	50
Gráfica 7 Ingresos Mensuales de los Profesores.....	51
Gráfica 8 Duración de los ahorros según Tiempo.....	52

Lista de Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado.....	80
Anexo 2 Desarrollo de la Encuesta.....	82

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Resumen

Como consecuencia de la pandemia del COVID-19 hubo muchos cambios a los que fue obligatorio hacerles frente en todo el mundo. Uno de los cambios más notorio tuvo que ver con el sector de la educación, ya que fueron cerradas las instituciones educativas de todos los niveles y las clases se trasladaron a la modalidad virtual para así darle continuidad a todos los procesos educativos. No obstante, todo este proceso de adaptación y transición ocasiono un gran impacto y trajo consigo efectos en la salud mental de todos los actores de la comunidad educativa. Sin embargo, los más visiblemente afectados fueron los profesores, pues tuvieron que hacerle frente a nuevos retos de enseñanza y compaginar actividades y situaciones laborales con las de sus vidas personales. Adicionalmente a todo lo que implicó el rediseñar y crear nuevas estrategias de enseñanza, los profesores debieron realizar procesos de capacitación continuos, que sumados generaron aumento de horas de trabajo y por ende una sobrecarga laboral. Han sido diversos los efectos en la salud mental, en algunos profesores nuevos, y en otros han agudizado enfermedades mentales que ya existían.

Es por eso que se hace necesario intervenir en la salud mental de los profesores a través de estrategias que permitan hacerles frente a los cambios negativos o aprovechar los cambios positivos que dicha situación pueda haber ocasionado.

Palabras clave: COVID 19, salud mental, profesores, pandemia, aislamiento social.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Abstract

As a consequence of the COVID-19 pandemic there were many changes that were forced to deal with all over the world. One of the most notorious changes had to do with the education sector, since educational institutions at all levels were closed and classes were moved to virtual mode in order to give continuity to all educational processes. However, this entire process of adaptation and transition caused a great impact and brought with it effects on the mental health of all the actors in the educational community. However, the most visibly affected were the teachers, as they had to face new teaching challenges and combine work activities and situations with those of their personal lives. In addition to everything involved in redesigning and creating new teaching strategies, teachers had to carry out continuous training processes, which together generated an increase in working hours and therefore a work overload. The effects on mental health have been diverse, in some new teachers, and in others they have exacerbated mental illnesses that already existed.

That is why it is necessary to intervene in the mental health of teachers through strategies that allow them to face negative changes or take advantage of the positive changes that this situation may have caused.

Keywords: COVID 19, mental health, teachers, pandemic, social isolation.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020, p.77 la enfermedad por coronavirus (COVID-19) fue notificada por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019. Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV2.

La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentaron una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperaron sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas enfermaron gravemente y requirieron atención médica. Las personas mayores y las que padecen enfermedades subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Cualquier persona, de cualquier edad, puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir.

El aislamiento social por COVID-19 fue una de las medidas obligatorias más efectiva implementada durante la pandemia con el fin de disminuir la propagación del virus y así salvaguardar vidas. Sin embargo, dicho aislamiento trajo consigo algunos efectos en la salud mental de las personas impactando aspectos familiares, laborales, socioeconómicos y de la salud.

Unos de los sectores más afectados por la pandemia y el aislamiento fue la educación. Los profesores se vieron en la obligación de implementar diferentes metodologías de enseñanza para darle continuidad a los procesos de aprendizaje. Esto implicó que los profesores tuvieran que utilizar recursos económicos propios, jornadas laborales más extensas, buscar alternativas como cursos para mejorar sus capacidades para dictar clases virtuales, así como también para

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

aprender el uso de herramientas tecnológicas, y su tiempo libre o familiar también se vio comprometido ya que debían responder solicitudes por fuera del horario académico por parte de alumnos y padres de familia.

Es por eso que el presente trabajo tiene como objetivo a partir de la evidencia científica disponible, identificar los principales efectos mentales ocasionados por el aislamiento por COVID 19 en los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física durante el año 2020.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

1. Descripción del Problema

Debido la pandemia del COVID 19, la OMS recomendó aislamiento social como medida de contención para evitar la propagación del virus. Dicha medida fue adoptada por el gobierno de Colombia; esto produjo cambios notorios en los estilos de vida de las personas teniendo que crear mecanismos que les permitiera enfrentarse a esta nueva realidad y continuar con sus vidas y los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte año 2020 no fueron la excepción ya que además de cambiar lo mencionado anteriormente tuvieron que modificar sus metodologías de enseñanza y enfrentar otras situaciones que ocasionaron efectos en su salud mental.

En este orden de ideas, algunos de los efectos en la salud mental ocasionados por el aislamiento por COVID 19 en los profesores se encuentran el estrés, ansiedad, depresión e insomnio, los cuales se presentaban en el teletrabajo incluso antes de la pandemia, sin embargo, estos se acentuaron con el aislamiento, dando paso al surgimiento de otros padecimientos en la salud mental, de esta misma forma, lo expresa Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. D. C. D. M. B. (2020): “Los dispositivos de comunicación móvil contribuyen a aumentar los niveles de estrés e insomnio, lo que afecta la salud y el bienestar de los trabajadores. Otra desventaja que pueden conducir a enfermedades mentales son el aislamiento resultante de la pérdida de contacto directo con los estudiantes y los compañeros de trabajo, disminución de la creatividad, jornadas laborales extensas, intensificación del trabajo, mayor exposición a

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

enfermedades ocupacionales debido a condiciones ergonómicas precarias, que culminan en el aumento de los costos de previsión social.”

En cuanto a los diferentes efectos, los profesores tuvieron que realizar mayores gastos en internet, mejoramiento de la conectividad, adquisición de equipos de cómputo más robustos que soportaran largas jornadas de trabajo, y en muchas ocasiones, con configuraciones multitarea y herramientas digitales de edición, diseños y alta velocidad de gráficos para poder cumplir con las actividades pedagógicas, esto implicó altas inversiones de dinero que los profesores tuvieron que pagar con recursos propios, lo que implicó una disminución de los recursos en su economía familiar.

Sin duda alguna, durante el aislamiento por COVID-19 y la implementación de las clases virtuales los profesores se vieron más expuestos a sufrir efectos en su salud mental. A demás, de ser necesaria la adaptación por parte de ellos a un nuevo contexto de educación virtual, también fue necesario diseñar y emplear nuevas metodologías y estrategias para la adaptación de sus alumnos. Todo esto trajo situaciones nuevas para los profesores como el tener que grabar clases a la madrugada o muy temprano en la mañana cuando sus familias dormían con el fin de reducir ruido, responder dudas e inquietudes en momentos en los que normalmente descansaban o compartían con sus familias, la adaptación de espacios en sus viviendas para poder dictar las clases, así como la sobrecarga laboral a la que tuvieron que hacerle frente. Como consecuencia a todas estas situaciones mencionadas anteriormente vividas por los profesores, algunos de ellos empezaron a sufrir efectos en su salud, desde desgaste físico, insomnio, migraña, desgaste visual, falta de sueño, estrés, caídas de pelo y problemas cutáneos, fatiga mental, depresión y ansiedad.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Estas afectaciones de salud que sufrieron los profesores durante la pandemia se acentuaron debido a que no fueron atendidas oportunamente puesto que en este periodo las únicas enfermedades que fueron oportunamente atendidas eran las relacionadas con el virus del COVID-19. Adicionalmente para la atención de enfermedades o alguna afectación de la salud se implementaron mecanismos como las consultas por video llamada o llamada telefónica.

Sumado a ello, ni desde el Ministerio de Educación ni desde las directivas universitarias o instituciones de educación, se observó la implementación de estrategias o programas que permitieran prevenir o mitigar las repercusiones en la salud de los profesores.

Como consecuencia de lo mencionado anteriormente, se incrementaron las incapacidades, se acentuaron las enfermedades de base de los profesores, así como el recrudecimiento de enfermedades mentales lo que desencadenó crisis agudas incluso el fallecimiento de los mismos.

1.1 Planteamiento del Problema

Muchos sectores económicos se vieron afectados con la llegada de la pandemia del COVID-19, la industria, el comercio, la salud, el turismo, entretenimiento. Dichos sectores tuvieron que hacerle frente a esta situación, algunos de estos se vieron obligados a reinventarse, a diseñar estrategias que les permitiera mantenerse en el mercado, fue necesario también el recorte de personal y en el peor de los casos, el cierre definitivo de empresas. Sin embargo, uno de los sectores más golpeados fue el sector educativo, fue necesario el cierre de jardines infantiles,

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

centros de desarrollo infantil, escuelas, colegios, institutos y universidades con el fin de evitar la propagación del virus. Para darle continuidad a los procesos formativos se abrió paso a la educación virtual exigiendo a los profesores afrontar varios cambios en lo relacionado a las estrategias de enseñanza, así como también al proceso de adaptación por parte de profesores y alumnos a un nuevo contexto de clases virtuales acompañado de aislamiento social por un virus, una situación nueva para la mayoría de las personas, pero obligados a enfrentar.

Los profesores tuvieron que enfrentar todo los cambios y situaciones mencionados anteriormente, sumado a ello también debieron asumir cambios en su vida cotidiana, como el no poder salir a realizar diligencias personales, no poder realizar actividades recreativas o de ocio, no poder realizar actividades religiosas según sus creencias, no poder realizar actividades deportivas, entre otras actividades que tuvieron que ser suspendidas indefinidamente y que definitivamente acarrearón efectos de carácter psicológico en los profesores.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles fueron los efectos en la salud mental en los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física durante el año 2020 causados por el aislamiento social por COVID -19?

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Identificar los posibles efectos en la salud mental de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física durante el año 2020 debido al aislamiento social por COVID -19.

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente la población bajo observación.
- Describir algunos efectos en la salud mental (tolerancia a la frustración, autoestima, satisfacción, empatía y respuesta hacia estímulos) de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho a causa del aislamiento social originado por la pandemia de COVID - 19 en el año 2020.
- Analizar las estrategias planteadas desde el gobierno central, el gobierno local y la institución a las personas afectadas.

2. Justificación

El aislamiento ocasionado por la pandemia del COVID -19 trajo consigo muchos cambios inesperados en la vida de las personas. Los hábitos y rutinas diarias fueron modificados, el uso de tapabocas se volvió obligatorio, quedaron prohibidas las actividades recreativas y turísticas, solo un integrante de cada familia y según el último dígito de la cédula podía salir a realizar las compras del hogar, las prestaciones de los servicios de salud se enfocaron en la atención a eventos de salud de urgencia o que pusieran en peligro la vida de las personas, las actividades educativas se llevaron a cabo de manera virtual, así como también muchas empresas implementaron el trabajo en casa. Sin embargo, la educación fue uno de los sectores en donde el aislamiento fue más prolongado a diferencia de otras actividades económicas que retornaron a la presencialidad alternada con más rapidez, esto implicó que la comunidad estudiantil tuviera que afrontar las complejidades de una situación tan fuera de lo normal y para la que muchos no estaban preparados.

Por su parte, los profesores se vieron enfrentados a diversas situaciones y tuvieron que dar respuesta a las diferentes problemáticas que surgieron con motivo de este prolongado aislamiento, de tal manera que tuvieron que construir nuevas formas que permitieran dar continuidad al proceso educativo en medio del aislamiento y por consiguiente esto ocasionó cambios rápidos en los modelos de aprendizaje. Además de la nueva realidad que contemplaba el teletrabajo, impartir educación desde espacios del hogar, la falta de tener contacto físico o el no poder compartir con familiares, amigos y colegas, así como enfrentar el temor a contagiarse o

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

que alguno de los miembros se contagiara, fueron circunstancias que modificaron radicalmente las rutinas cotidianas tanto en lo laboral como en lo personal, ocasionando una mayor exposición a riesgos de ver su salud mental afectada y comprometida. Es por esto que resulta de gran importancia identificar los efectos en la salud mental en los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho durante el periodo comprendido entre el mes de abril y diciembre del año 2020, con el fin de que este análisis sirva como herramienta para establecer las medidas necesarias para mitigar los efectos negativos o aprovechar los aprendizajes positivos que esta situación trajo y que sea un medio de posteriores investigaciones.

4. Marco Referencial

4.1 Antecedentes

Se referencian muchos estudios relacionados con el COVID – 19 y la salud mental, con la llegada de la pandemia y las medidas adoptadas para disminuir la propagación del virus como el aislamiento social trajo consigo efectos en la salud mental de las personas. Por lo que resulta interesante tomar como referencia los siguientes estudios:

Un primer trabajo corresponde a Dos Santos et al. (2011), quienes realizaron “Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental”. Este trabajo tuvo como propósito principal reflexionar sobre el desempeño de los profesores durante la pandemia de COVID-19 y los efectos e impactos que trajo sobre la salud mental de los mismos. Ellos basaron su investigación en la educación a distancia teniendo en cuenta la literatura científica disponible acerca del COVID-19y las posibles repercusiones de la pandemia en la vida cotidiana de los profesores.

Los autores de este estudio concluyeron que deben generarse estrategias de apoyo psicológico a nivel individual e institucional con el fin de cuidar la salud mental de los profesores, ya que su exposición a riesgos laborales ya era significativa antes de la pandemia con el nuevo escenario de la educación a distancia puede operar como desencadenante y afectar la salud mental, razón por la cual, se requiere un seguimiento directo y crítico por parte de la literatura en el campo de la salud mental del trabajador.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Este estudio se relaciona con la investigación en curso, ya que contempla aspectos como los efectos producidos en la salud mental de los profesores causados por la medida de aislamiento social con motivo de la pandemia generada por el COVID – 19.

Un segundo trabajo “Salud mental en el ámbito laboral docentes y directivos en tiempos de pandemia “de Téllez (2020, p 78), Fue un proyecto realizado con investigación de campo en el que se empleó la técnica de encuesta, con una muestra constituida por 50 profesores y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz de la ciudad de Bogotá. Este estudio identifico la importancia de que los docentes y directivos gocen de buena salud física y mental que contribuya a una sana enseñanza y calidad en la educación. Sin embargo, el estudio evidencio que los docentes del colegio mencionado anteriormente no cuentan con una buena salud mental.

Esta investigación se relaciona con la investigación planteada, ya que de igual manera tiene como sujeto de investigación a profesores y los posibles riesgos a los que se vieron expuestos durante la pandemia y la implementación de la educación virtual y todo lo que este hecho trajo consigo, desde el diseño de nuevas metodologías de enseñanza hasta la sobre carga laboral.

Un tercer trabajo “Ansiedad y Depresión en Docentes del colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio” de Prieto, (2016, p.78) en la investigación se evidencio un grado bajo de ansiedad, pero alarmante grado de depresión, proponen que se implemente programas encaminados a la prevención de trastornos de ansiedad y depresión disminuyendo los factores de riesgo, incluyendo como apoyo a docentes y directivos. Se puede evidenciar mediante la investigación que el entorno laboral de los colegios, tanto para docentes como para estudiantes

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

no es habitualmente sano, si a esto se añade problemas personales, familiares y socioeconómicos el colapso de salud mental es evidente, por lo anterior es de real importancia prestar atención y brindar pautas que permitan un mejor desarrollo de la educación virtual o alternancia para evitar que se sufra de trastornos que afecten la salud e integridad de docentes, directivos y estudiantes.

Este trabajo es pertinente con la investigación aquí planteada, ya que permite observar dos aspectos importantes, el primero relacionado con el hecho de que antes de la pandemia los docentes ya estaban expuestos a riesgos que pudieran afectar su salud mental y que, con la llegada de la pandemia y las medidas adoptadas para mitigar la propagación del virus, estos riesgos se incrementaron, acentuando enfermedades ya existentes o dieron origen a enfermedades nuevas. El segundo aspecto tiene que ver con que los únicos expuestos a estos riesgos no son solo los docentes, los alumnos también pueden tener efectos psicológicos, ya sea como consecuencia de los cambios originados por la pandemia de COVID-19 o por situaciones diferentes.

4.2 Marco Teórico

El presente trabajo de investigación, tiene como finalidad destacar aquellas problemáticas que han generado impacto durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19, determinando los factores más relevantes sobre la salud mental por la que atravesaron los profesores, ya que la metodología de enseñanza tradicional, se vio obligada a ser reemplazada por la virtualidad, desplegando una serie de responsabilidades y condiciones alternas de incertidumbre debido a que

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

muchos profesores no estaban familiarizados con las herramientas tecnológicas, que hoy en día hacen parte incondicional en diferentes entornos sociales, adicionalmente se recalca el cambio inesperado en diferentes situaciones familiares, socioeconómicas y laborales de los profesores de la facultad durante las medidas de aislamiento preventivo, es importante demostrar lo síntomas relacionados con el riesgo de ansiedad, depresión, psicosis, perspectiva conceptual de investigación que se desarrolla para un análisis del concepto de salud mental.

OMS (2020). Define la pandemia de COVID – 19 de la siguiente manera: La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

“Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

Ahora bien, es importante resaltar que la gran mayoría de las instituciones educativas no estaban listas para la llegada de la educación virtual. En la mayoría de instituciones los profesores no tenían conocimiento del uso de herramientas ofimáticas, de salas de reuniones virtuales, o de cualquier otro tipo de herramientas virtuales o plataformas utilizadas para la enseñanza en línea.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Fue tan notorio el impacto que trajo el aislamiento social por la pandemia del COVID – 19 en la salud mental de varios de los actores de la comunidad educativa, que para el año 2020 el Ministerio de Educación vio necesario la implementación de programas y proyectos denominados como: Bienestar en tu mente y Emociones para la vida y Paso a paso, con el objetivo de brindar herramientas a docentes y estudiantes que permitieran desarrollar capacidades sociales y emocionales que se vieran reflejadas tanto académicamente como en su entorno familiar.

A nivel evolutivo, la salud mental ha evolucionado en el transcurso del tiempo, se mencionaba que el significado más apropiado para entender la salud mental era la ausencia total de trastornos en el funcionamiento del organismo humano, comprendiéndose como una característica individual atribuible a las personas que no mostraban alteraciones adversas en su manera de actuar, sentir o pensar.

El aislamiento social por COVID – 19 provocó una tensión psicosocial, cambios en el comportamiento de las personas y en los hábitos, transformación en la forma de comunicarnos y socializar, ello motivó el surgimiento de afectaciones en la salud mental de las personas que no estaban preparadas para adaptarse a estas abruptas variaciones en las costumbres.

A nivel de los principales síntomas de enfermedad mental los signos y síntomas de la enfermedad mental pueden variar según el trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas de la enfermedad mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas, tanto de los pacientes como de sus familias, cuidadores y demás actores relevantes.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Suelen también presentarse pensamientos y comportamientos suicidas, frecuentes en algunas enfermedades mentales, relacionados en trastornos como (depresión, ansiedad y estrés) teniendo como resultado factores que afecten la (Salud mental, psicológica y genética), puede ser que en ocasiones se pueda llegar a lastimarse o intentar suicidarse, estos trastornos se pueden definir como depresión “La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas están presentando variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio”. (OMS, 2020, p.77).

Concluyendo con lo anterior, la salud mental ha sido entendida como un estado propio de cada individuo donde se muestran las capacidades y desarrollo que tiene su comportamiento emocional y físico, relacionado con los determinantes sociales. El bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud, la buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad.

Es importante resaltar que existen diferentes enfermedades que afectan la salud mental de las personas, y producen consecuencias negativas como: "Depresión (psicología), trastorno mental caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza, indefensión y desesperanza profundos. A diferencia de la tristeza normal, o la del duelo, que sigue a la pérdida de un ser querido, la depresión patológica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, y además

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

grave y persistente. Puede aparecer acompañada de varios síntomas concomitantes, incluidas las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer". (Organización Panamericana de salud [OPS], 2020, p. 77).

Cuando se padece de ansiedad, como consecuencia o resultado de alguna situación angustiante que puede ser ocasionada por enfermedades, circunstancias de tipo personal o afujías económicas o eventos que alteren la cotidianidad en la vida de las personas; aparece también la inquietud, el miedo, la sudoración, palpitación y tensión como síntomas secundarios de la ansiedad, los cuales pueden llegar a interferir en ambientes familiares y laborales.

Otras de las manifestaciones de la ansiedad son sucesos repetitivos en los que se puede observar estados de intranquilidad exacerbados, desespero y mareo.

Otro aspecto sintomático direccionado a una enfermedad es el estrés, caracterizado en la actualidad como un estado subjetivo que agrupa variables físicas, culturales, económicas, psicosociales y espirituales que contribuyen al bienestar del individuo. OMS (2020).

La disnea y la elevación de la frecuencia cardíaca son algunos de los síntomas del estrés, así como también es común observar como las personas que lo padecen deben recurrir a consumir medicamentos (cafeína, analgésicos) o incluso acuden al alcohol o drogas.

Entre los factores que afectan la salud mental se encuentran los trastornos mentales frecuentes y causantes de discapacidad, se conoce que una de cada cuatro personas ha sido

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

diagnosticada con esta alteración en el último año y un 40% en algún momento de la vida. OMS, (2020).

Por otra parte, los factores psicosociales se combinan (biológicos y psicosociales), interactúan en la misma persona y causan un efecto bastante negativo y se convierten en cadenas de riesgo que pueden acabar con la vida, después de una incidencia acumulativa en su salud física y mental. OMS (2020).

4.3 Marco Legal

Teniendo en cuenta que la investigación, parte de la temática enfocada en la salud mental de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte de la Institución Universitaria Antonio Camacho durante el año 2020 se menciona a continuación la normativa expedida en Colombia entre el año 2007 hasta la actualidad , y que hace referencia a salud mental:

Decreto 3039 de 2007: “Plan Nacional de Salud Pública en el Capítulo V. Prioridades Nacionales en Salud. La salud mental y lesiones violentas evitables. Objetivo 4. Mejorar la salud mental”.

Resolución 2646 de 2008: “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés laboral”.

La Ley 1616 de 2013. Ley de Salud Mental. Cuyo objetivo es el de garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

Resolución 429 de 2016: Política de Atención Integral en Salud PAIS. Art 1: “.... El objetivo de la PAIS está dirigido hacia la generación de las mejores condiciones de la salud de la población, mediante la regulación de la intervención de los integrantes sectoriales e intersectoriales responsables de garantizar la atención de la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación en condiciones de accesibilidad, aceptabilidad, oportunidad, continuidad, integralidad y capacidad de resolución”.

La Resolución 4886 de 2018: “Política Nacional de Salud Mental” que, en coherencia con la Política de Atención Integral en Salud, el enfoque promocional de calidad de vida y las directrices de Atención Primaria en Salud, busca “promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades, entendidos como sujetos individuales y colectivos, para el desarrollo integral y la reducción de riesgos asociados a los problemas y trastornos mentales, el suicidio, las violencias interpersonales y la epilepsia.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Resolución 2404 de 2019: “Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de los Factores de riesgo psicosocial, la Guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales, y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones”.

Circular 0064 de 2020: “Establece las acciones mínimas de evaluación e intervención que deberán aplicar los empleadores del sector público y privado, trabajadores dependientes e independientes, entre otros, respecto a la identificación del riesgo psicosocial”. (Ministerio del Trabajo.

Decreto 800 de 2020: Determina una serie de medidas para preservar la afiliación y prestación de servicios en el sistema de seguridad social en salud para aquellos trabajadores afiliados que con ocasión de la contingencia derivada por el COVID-19 quedaron desempleados.

5. Metodología

5.1 Enfoque de Investigación

El enfoque de investigación del presente trabajo es cuantitativo en virtud a que se realizó un análisis de los datos recopilados mediante la encuesta que se aplicó a los profesores del Programa Licenciatura de Ciencias del Deporte y la Educación Física con respecto a los efectos ocasionados por el aislamiento social por COVID – 19 durante el año 2020.

5.2 Tipo de Estudio

Esta investigación es de tipo descriptivo debido a que se analizó y describió algunos efectos en la salud mental de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho a causa del aislamiento social originado por la pandemia de COVID - 19 en el año 2020 y se caracterizó socio demográficamente la población.

5.3 Diseño de Investigación

El diseño de investigación que se utilizó se relaciona con la investigación no experimental puesto que se observó y se recolectó información relacionada con una situación o fenómeno que ya sucedió, es decir que en la presente investigación se pretende conocer los efectos en la salud mental de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho a causa del aislamiento social originado por la pandemia de COVID - 19 en el año 2020.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

5.4 Población

La población está conformada por los profesores contratados para el periodo 2022 - 2 del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho los cuales ascienden a 48. Se emplea la fórmula de cálculo de muestra para proporciones teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

N: 48 profesores contratados del Programa Licenciatura y Ciencias del Deporte y la Educación Física

Z: nivel de confianza de 95%

D: precisión 20%

5.4.1 Muestra

Se calculó el tamaño de la muestra utilizando el programa Epidat versión 4.1 consiguiendo un tamaño de muestra necesario de 13 profesores que diligencien la encuesta. Es importante aclarar que los 13 profesores son la muestra representativa menor que se tendrá en cuenta para generar los resultados.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Para realizar las encuestas en el campo, se tiene la base de datos actualizada de todos los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física contratados en el periodo 2022 – 2 los cuales ascienden a 48.

Se construyó una encuesta en formato Google formularios que hace posible recolectar datos en línea conectado a un correo electrónico personal y seguro.

Cabe resaltar que las respuestas de las encuestas fueron recibidas de forma inmediata una vez fue diligenciada por cada profesor y solo se continuó con el análisis de los datos cuando se obtuvo la muestra mínima representativa de 13 profesores.

5.4.2 Criterios de Inclusión

- ✓ Profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física contratados en el periodo 2022-2.

5.4.3 Criterios de exclusión

- ✓ Profesores que no estén contratados en el periodo 2022 – 2.
- ✓ Profesores que no quieran participar y no diligencien el consentimiento informado

5.4.4 Variables

En la presente investigación se tuvieron en cuenta variables de salud mental relacionadas y/o empleadas en el trabajo para optar al título de Maestría en Salud Pública de Gustavo Adolfo Girón Restrepo denominado AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL Y SOCIOECONÓMICOS EN ESTUDIANTES DE

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

ADMINISTRACIÓN EN SALUD DE UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA,
 SANTIAGO DE CALI 2020.

Variables de Salud Mental					
Variable	Definición	Tipo	Medición y Unidad de Medición	Pregunta	Escala valorativa
Edad	Tiempo que ha vivido una persona contado desde su nacimiento.	Cuantitativa	Numérica	¿Cuál es su edad en años cumplidos?	18 o más
Sexo	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.	Cualitativa	Nominal	¿Cuál es su sexo?	Femenino o masculino
	Condición civil de la				Soltero

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Estado civil	persona que lo caracteriza con referencia a sus vínculos personales.	Cualitativa	Nominal	¿Cuál es su estado civil?	Unido Casado Viudo Divorciado N/R
Formación profesional	La formación profesional se utiliza para prepararse para un determinado empleo u oficio	Cualitativa	Nominal	¿Cuál es su formación profesional?	Pregrado Especialista Magister Doctorado
Grupo étnico	Agrupación de individuos que comparten ciertas características con las cuales se identifican.	Cualitativa	Nominal	De acuerdo con su cultura, pueblo o rasgos físicos, usted es o se reconoce como:	Indígena Afrodescendiente Raizal del archipiélago ROM/Gitano(a) Palenquero de San Basilio Ninguna de las anteriores Otros:

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Afectaciones del COVID – 19 a la salud	Padecimientos a causa del COVID – 19	Cualitativa	Nominal	¿En qué medida considera que el coronavirus es un grave problema para la salud?	Nada grave Poco grave Grave Muy grave No sé
Desafíos en educación	Situaciones nuevas para llevar a cabo encuentros remotos en época de aislamiento social obligatorio.	Cualitativa	Nominal	¿Cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante los encuentros remotos en época de aislamiento social obligatorio? (puede marcar varias)	Falta de dinamismo en la interacción por parte de los estudiantes Falta de privacidad en el hogar para dar la clase Falta de recursos y nuevas tecnologías Falta de conectividad Ninguna Todas Otras

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Durante el aislamiento social obligatorio se sintió nerviosa(o)?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Durante el aislamiento social obligatorio se sintió inquieta(o) o impaciente?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Se sintió tan impaciente que no pudo mantenerse quieta(o) o sentada(o)?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

					N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Sintió que todo le costaba mucho esfuerzo?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Se sintió desesperanza da(o)	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Se sintió tan triste que nada podía alegrarla(o)?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

					Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Se sintió inútil, poco valiosa(o)?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Sintió rabia/ira)	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Cree usted que durante el asilamiento cayó en ansiedad y depresión?	Nunca Pocas veces A veces Muchas veces

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

					Siempre N/R
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Consulto usted algún profesional como psicólogo o psiquiatra durante el aislamiento social obligatorio?	Si No
Afectaciones a la salud mental	Alteraciones que afectan la salud mental	Cualitativa	Nominal	¿Fue usted diagnosticado durante la pandemia por un profesional competente con depresión ansiedad, trastorno bipolar, estrés o alguna enfermedad	Si No

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

				de salud mental?	
--	--	--	--	---------------------	--

Fuente. Gustavo A. Girón - Elaboración Propia

5.5 Instrumentos, Técnicas y Procesamiento de la Información

5.5.1 Instrumentos de recolección

La recolección de la información se realizó por medio de una encuesta basada en el trabajo para optar al título de Maestría en Salud Pública de Gustavo Adolfo Girón Restrepo denominado AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL Y SOCIOECONÓMICOS EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD DE UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA, SANTIAGO DE CALI 2020, dicha encuesta se realizó para: caracterizar socio demográficamente la población bajo observación, describir algunos efectos en la salud mental (tolerancia a la frustración, autoestima, satisfacción, empatía y respuesta hacia estímulos) de estudiantes del programa en administración en salud de una Institución Universitaria a causa del aislamiento social originado por la pandemia de COVID-19 en el año 2020, caracterizar los posibles cambios socioeconómicos en el ingreso originados por el aislamiento social a causa de la pandemia de COVID-19 en la población bajo estudio.

La encuesta está organizada en dos componentes de la siguiente manera: 1. Datos demográficos y 2. Salud mental individual.

Se realizó una prueba piloto en donde la encuesta fue sometida tres profesores de programa Administración en Salud (otro programa de la misma facultad).

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Para hacer llegar la información a los docentes sobre el estudio, el Coordinador del Semillero de Investigación en Gestión en Salud SIGES, envió vía correo electrónico a todos los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física en donde se explicó el objetivo y se solicitó el diligenciamiento de la encuesta.

El instrumento fue aplicado vía correo electrónico los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la institución Universitaria Antonio José Camacho, conectado al correo de uno de los investigadores. Diariamente uno de los investigadores revisaba la encuesta con el fin de constatar el registro de las encuestas.

5.5.2 Procesamiento de la Información

Se parte de una recolección de datos que consiste en aplicar a profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho hasta alcanzar la muestra mínima representativa.

Luego se organizó los datos obtenidos de las encuestas para posteriormente llevar a cabo un análisis estadístico a través de tablas y gráficos que permitan el análisis e interpretación de los resultados.

Finalmente se procedió a emitir conclusiones y se darán a conocer los resultados obtenidos, aportando información en relación con el tema de estudio del presente trabajo, en esta ocasión como parte del ejercicio académico, sin embargo, también para que contribuya en otros estudios.

6. Análisis de Resultados

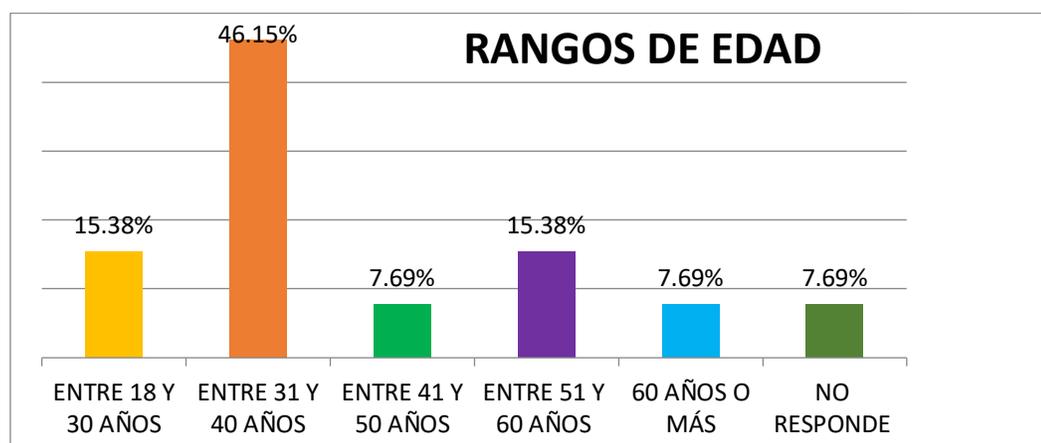
La Institución Universitaria Antonia José Camacho para los meses septiembre y octubre del año 2022 tenía contratados 48 profesores en el Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física, este estudio incluyó a 13 de los profesores del programa académico quienes participaron de manera voluntaria en el diligenciamiento de la encuesta virtual.

6.1 Resultado I Primer Objetivo Específico

Características Sociodemográficas

Gráfica 1

Distribución de los Profesores según Grupos de Edad



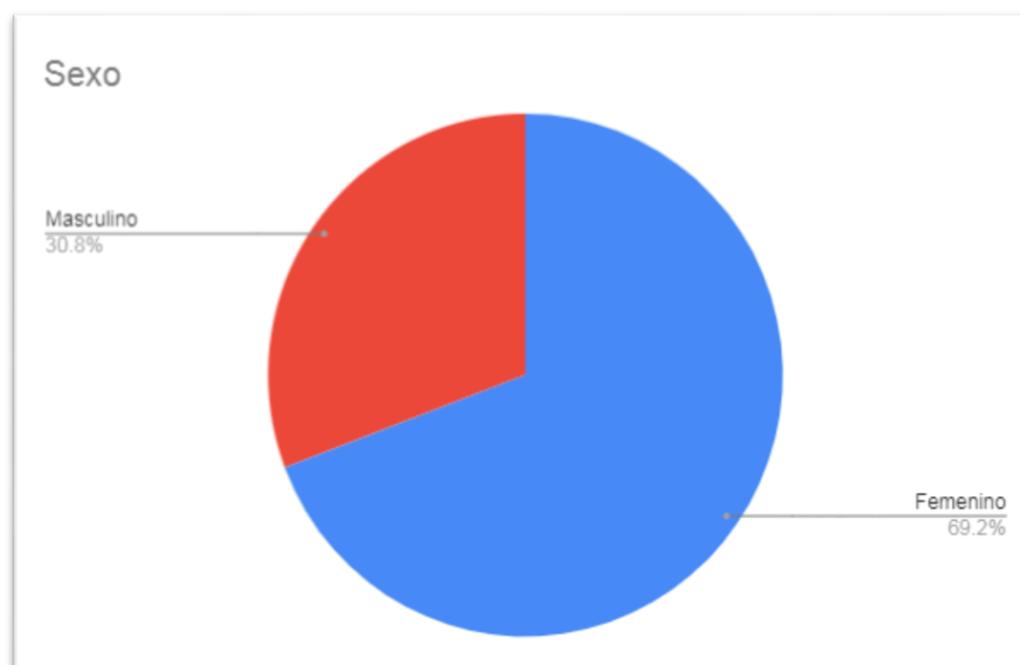
Fuente: elaboración propia

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Nota. Según las respuestas obtenidas, el 46,15% (6) se encuentran en un rango de edades entre 31 y 40 años, el 15,38% (2) de los profesores, la edad se encuentra entre el rango de 18 y 30 años, el 15,38% (2) que corresponde al rango de edad entre 51 y 60 años, el 7,69 % (1) pertenece a los rangos de edades de: 60 años o más y una persona que no registro ningún valor de respuesta.

Gráfica 2

Distribución de los profesores según el genero



Fuente. Elaboración propia

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Nota. La grafica muestra que de todos los profesores que respondieron la encuesta el 69.2% pertenecen al sexo femenino y el 30.8% al masculino.

Tabla 1

Distribución Estado Civil de los Profesores

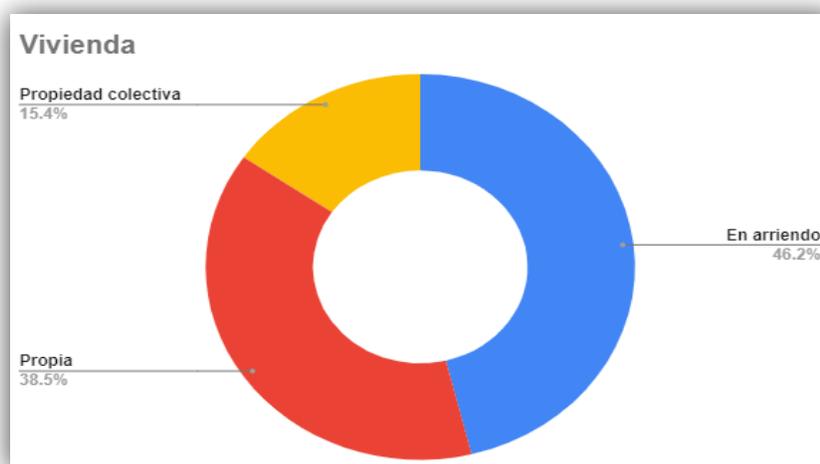
ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	8	61,5%
Casado	3	23.1%
Divorciado	1	7,7%
Unido	1	7,7%
Total	13	100, 00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. En cuanto al estado civil el 61,5 % manifestaron estar solteros, el 23,1% estar casados y un 7,7% estar divorciado y/o unido respectivamente.

Gráfica 3

Tipo de Vivienda de los Profesores



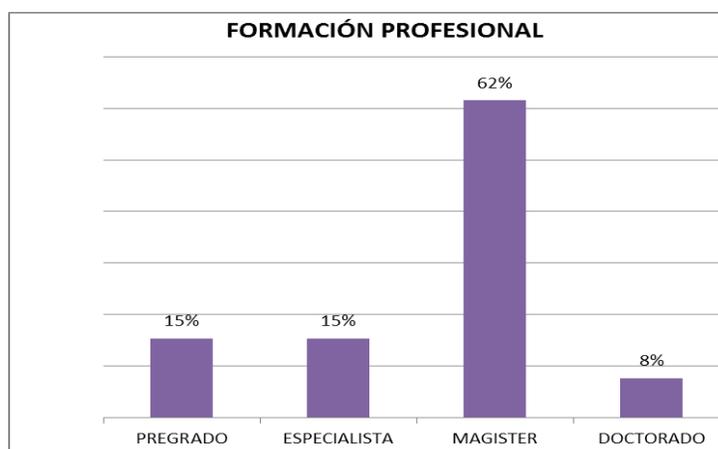
AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Fuente. Elaboración propia

Nota. El 46.2% de los profesores viven en arriendo, el 38,5% en casa propia y un 15,4% en vivienda colectiva.

Gráfica 4

Formación Profesional de los Profesores

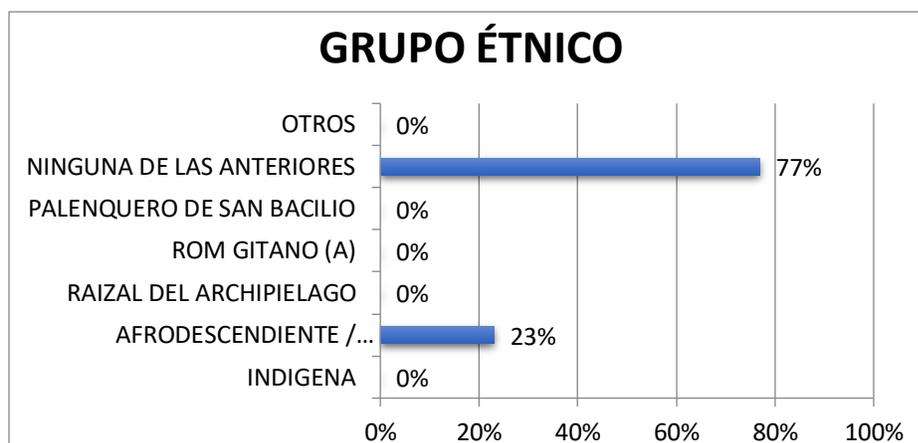


Fuente. Elaboración propia

Nota. Según la formación profesional el 62% (8) de los profesores son magister, el 15% (2) tienen pregrado, el 15% (2) son especialistas y el 8% (1) doctorado.

Gráfica 5

Grupo Étnico de los Profesores



AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Fuente. Elaboración propia

Nota. El 23% de los profesores se identifica como Afrodescendiente / Afrocolombiano / Negro / Mulato y el 77% no se identifica con ninguna de las etnias mencionadas.

Tabla 2

Número de Personas que Conforman el Hogar de los Profesores

# DE PERSONAS QUE FORMAN PARTE DEL HOGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una persona	2	15,38%
Dos personas	4	30,77%
Tres personas	3	23,08%
Cuatro personas	3	23,08%
No responde	1	7,69%
Total	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. El 15,38% de los hogares de los profesores están conformados por 1 persona, el 30,77% por 2 personas, el 23,08% por 3 personas, y el 23,08% por cuatro personas.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Gráfica 6

Situación de los Ingresos de los Profesores en Época de Aislamiento Social



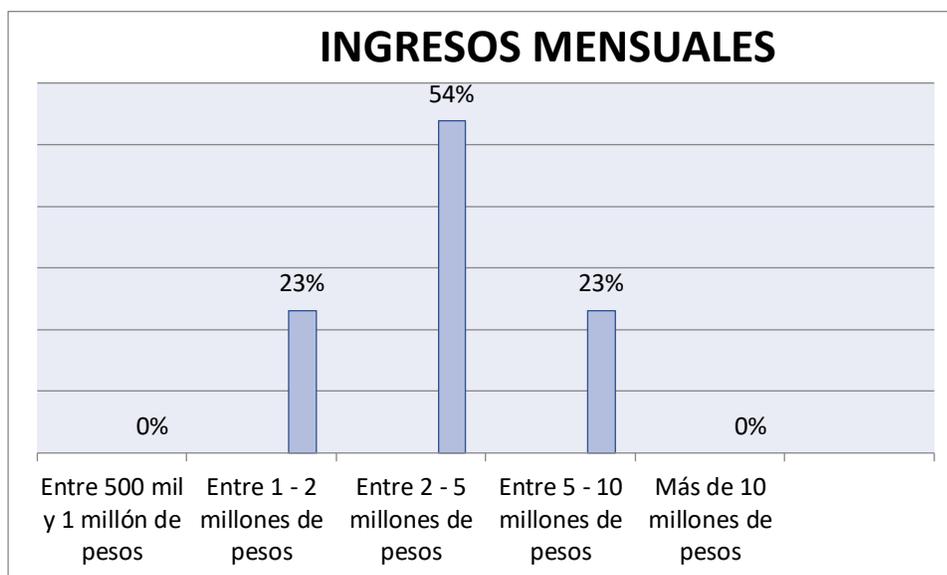
Fuente. Elaboración propia

Nota. En la gráfica es posible observar, que en relación con los ingresos de los profesores en época de aislamiento social se recolectó la siguiente información: el 54% de los profesores indicó que sus ingresos disminuyeron y el 38% indicó que sus ingresos aumentaron, lo que indica que la mayoría de los profesores percibió una disminución en sus recursos económicos.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Gráfica 7

Ingresos Mensuales de los Profesores



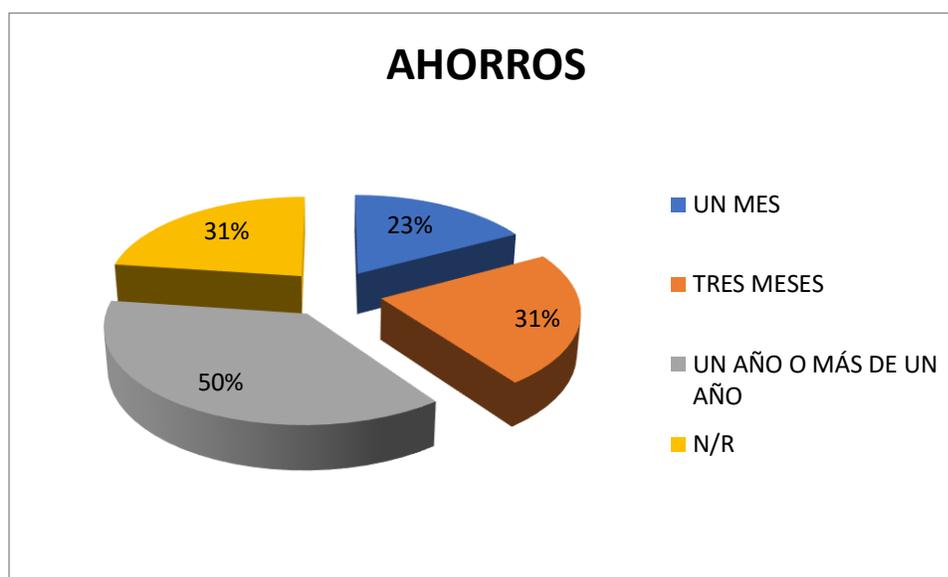
Fuente: Elaboración propia

Nota. El 54% de los profesores cuenta con ingresos mensuales por concepto de honorarios y/o salarios de los miembros de su hogar en capacidad de trabajar en un rango entre 2 y 5 millones de pesos, el 23% cuenta con ingresos entre 1 y 2 millones de pesos y el 23% entre 5 y 10 millones de pesos.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Gráfica 8

Duración de los ahorros según Tiempo



Fuente. Elaboración propia

Nota. El 50% de los profesores que respondieron la encuesta coincidieron en que sus ahorros durante la emergencia por COVID – 19 fueron suficientes para un año o más de un año, un 31% los ahorros fueron suficientes por tres meses, otra 31% no respondió y un 23% indicó que los ahorros fueron suficientes tan solo por un mes.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Percepción de los profesores sobre la emergencia sanitaria por COVID – 19

A continuación se relacionan las preguntas dirigidas a indagar a cerca de las apreciaciones sobre la emergencia sanitaria, las acciones implementadas por el Gobierno Nacional y la percepción sobre los cambios en la vida diaria y actividades laborales.

Tabla 3

Percepción de los Profesores sobre la Emergencia Sanitaria por COVID – 19

¿En qué medida considera que el coronavirus es un grave problema para la salud?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Grave	4	31%
Muy grave	5	38%
Nada grave	1	8%
Poco grave	2	15%
No se	1	8%
Total	13	100.00%

Fuente. Elaboración propia

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Nota. Como se observa en la tabla 3 el 31% de los profesores considera que el coronavirus en un problema grave para la salud, el 38% considera que es muy grave, un 8 % lo considera nada grave, un 15% lo considera poco grave y un 8% manifestó que no sabe.

Tabla 4

Percepción de Oportunidad de Acciones del Gobierno para Controlar la Transmisión del Coronavirus

¿El Gobierno Nacional actuó de forma oportuna y rápida para controlar la transmisión del coronavirus?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De acuerdo	5	38%
Muy de acuerdo	1	8%
En desacuerdo	4	31%
Muy en desacuerdo	3	23%
Total	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. La tabla 4 muestra que un 38%, la mayoría de los profesores que respondieron la encuesta estuvieron de acuerdo en que el Gobierno Nacional actuó de forma oportuna y rápida

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

para controlar la transmisión del coronavirus, mientras que un 31% estuvo en desacuerdo, un 23% estuvo muy desacuerdo y un 8% muy de acuerdo.

Tabla 5

Adopción de Medidas de Control del Contagio por COVID-19

Adopción de medidas de control del contagio por COVID-19	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Seguí todas las medidas	9	69%
Seguí algunas medidas, otras no las seguí	4	31%%
No seguí ninguna medida	-	0%
Seguí la vida normal	-	0%
N/R	-	0%
Total	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. El 69% de los profesores acato las medidas adoptadas por el Gobierno Nacional durante el aislamiento social obligatorio y el 31% siguió algunas medidas.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Tabla 6

Diagnóstico de COVID-19 y Requerimiento de UCI en Profesores y/o Familiares

Diagnóstico de COVID-19	FRECUENCIA	PORCENTAJE	REQUIRIO UCI	PORCENTAJE
Si	8	62%	2	15%
No	5	38%%	11	85%
Total	13	100,00%	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. Al indagar sobre si el participante o algún familiar fue diagnosticado con COVID – 19, en la tabla 6 se puede observar que el 62% manifestó que si, de estos participantes tan solo el 15% indicó que fue necesario la hospitalización en la Unidad de Cuidados Intensivos. El 38% manifestó que ni él ni algún familiar fueron diagnosticados con COVID -19.

Tabla 7

Dificultades Durante los Encuentros Remotos

Dificultades durante los encuentros remotos	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Falta de dinamismo en la interacción por parte de los estudiantes	4	19%
Falta de privacidad en el hogar para dar la clase	5	24%
Falta de recursos y nuevas tecnologías	2	10%
Falta de conectividad	5	24%
Ninguna	1	5%
Todas	2	10%
Otros	1	5%
N/R	1	5%
TOTAL	21	100,00%

Fuente. Elaboración propia

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Tabla 8

Percepción frente a los cambios en salud mental

VARIABLE SALUD MENTAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nervioso (a)		
Nunca	-	-
Pocas veces	4	31%
A veces	6	46%
Muchas veces	3	23%
Siempre	-	-
N/R	-	-
Nada podía calmarlo (a)		
Nunca	8	62%
Pocas veces	3	23%
A veces	1	8%
Muchas veces	1	8%
Siempre	-	-
N/R	-	-
Inquieto (a) impaciente (o)		

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Nunca	2	15%
Pocas veces	4	31%
A veces	5	38%
Muchas veces	2	15%
Siempre	-	-
N/R	-	-
No quieto no sentado (a)		
Nunca	7	54%
Pocas veces	5	38%
A veces	1	8%
Muchas veces	-	-
Siempre	-	-
N/R	-	-
Todo le costaba mucho esfuerzo		
Nunca	4	31%
Pocas veces	5	38%
A veces	3	23%
Muchas veces	1	8%
Siempre	-	-

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

N/R	-	-
Desesperanzado (a)		
Nunca	5	38%
Pocas veces	5	38%
A veces	1	8%
Muchas veces	1	8%
Siempre	1	8%
N/R	-	-
Triste que nada podía alegrarlo (a)		
Nunca	7	54%
Pocas veces	2	15%
A veces	4	31%
Muchas veces	-	-
Siempre	-	-
N/R	-	-
Inútil, poco valioso (a)		
Nunca	11	85%
Pocas veces	-	-
A veces	2	15%

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Muchas veces	-	-
Siempre	-	-
N/R	-	-
Rabioso (a)		
Nunca	4	31%
Pocas veces	5	38%
A veces	2	15%
Muchas veces	2	15%
Siempre	-	-
N/R	-	-
Ansiedad y depresión		
Nunca	6	46%
Pocas veces	2	15%
A veces	2	15%
Muchas veces	1	8%
Siempre	1	8%
N/R	1	8%

Fuente. Elaboración propia

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

La falta de conectividad y la falta de privacidad en el hogar para dar clase fueron percibidas por lo profesores como las mayores dificultades durante los encuentros remotos en época de aislamiento social obligatorio y representaron grandes retos para el normal desarrollo de los encuentros de enseñanza virtuales. Así mismo, la falta de dinamismo en la interacción por parte de los estudiantes también aportó grandes obstáculos en el proceso de aprendizaje mediado por herramientas virtuales.

6.2 Resultado II Segundo Objetivo Específico

Como tema principal de este estudio, se formularon preguntas que permitieran conocer los posibles efectos en la salud mental en los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física, evaluando cambios de comportamiento.

El 46% de los profesores encuestados indicaron que a veces se sintieron nerviosos de los cuales el 67% (n=6) fueron mujeres.

El grupo de edad entre 31 y 40 años fue el que más reportó a veces haberse sentido nervioso.

A la pregunta ¿Se sintió tan nerviosa/o que nada podía calmarla(o)?, el 62%, de los encuestados seleccionó la opción Nunca, de los cuales el 63% fueron mujeres.

El 38% de los encuestados a veces se sintió inquieto o impaciente, de los cuales el 80% pertenece a mujeres y el grupo de edad que más reportó sentir impaciencia fue entre los 31 y 40 años.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

A la pregunta ¿Se sintió tan impaciente que no pudo mantenerse quieta(o) o sentada(o)?, el 54% manifestó nunca haber sentido dicha sensación y el grupo de edad que nunca experimento no poder mantenerse quieto (o) o sentada (o) está entre 31 y 40 años.

El 38% respondió pocas veces cuando se le pregunto si sintió que todo le causaba más esfuerzo.

Un 38% refirió nunca sentir desesperanza. De igual manera otro 38% pocas veces se sintió desesperanzado.

Al preguntarles si se sintieron tan tristes que nada podría alegrarlos el 54% respondió nunca haberse sentido así de los cuales el 71% son mujeres y el grupo de edades entre 31 y 40 años fue el que más marco esta respuesta.

El 85% de los encuestados respondieron nunca a la pregunta si se sintió inútil, o poco valioso(a).

El 38% indicó haber sentido pocas veces rabia o ira durante le emergencia sanitaria por COVID – 19 y el aislamiento social obligatorio como medida de contención, entre 31 y 40 años fue el grupo de edad que más selecciono esta opción.

Cuando se les pregunto si tuvieron ansiedad y depresión durante el aislamiento el 46% respondió nunca de los cuales el 50% fueron mujeres y el grupo de edades que más marco esta opción se encuentra entre los 31 y 40 años.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Tabla 9

Consulta a algún Profesional como Psicólogo o Psiquiatra durante el Aislamiento Social Obligatorio

CONSULTA PROFESIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	15%
No	11	85%
Total	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. El 85% de los encuestados respondió no haber tenido la necesidad de consultar algún profesional como psicólogo o psiquiatra durante el aislamiento social obligatorio de los cuales el 64% fueron mujeres y en grupo de edades entre 31 y 40 años, respondieron más esta opción.

Tabla 10

Diagnóstico de Alguna Enfermedad en Salud Mental

DIAGNÓSTICO EN SALUD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
-----------------------------	-------------------	-------------------

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

MENTAL		
Si	1	8%
No	12	92%
Total	13	100,00%

Fuente. Elaboración propia

Nota. La tabla 10 muestra, a la pregunta ¿Fue usted diagnosticado durante la pandemia por un profesional competente con depresión ansiedad, trastorno bipolar, estrés o alguna enfermedad de salud mental? Los encuestados respondieron así: el 92% no y el 8% sí de los cuales el 67% fueron mujeres.

6.3 Resultado III Tercer Objetivo Específico

A Nivel Nacional

Surgió una gran preocupación por trastornos psicológicos a causa de la pandemia y el aislamiento social obligatorio que trajo consigo. Factores detonantes fueron el encierro, la probabilidad de contagio o miedo a infectarse, la falta de contacto físico, situaciones psicosociales y familiares, la muerte.

“Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental". (OPS, 2022, p. 77)

Los factores que aumentaron las consultas hasta del 30% durante la pandemia del covid-19, siendo la depresión, ansiedad y violencias los motivos de consulta más frecuentes. (OPS, 2022, p. 77)

Por estas circunstancias se tomaron diferentes acciones a nivel nacional:

Formación de 5.000 profesionales en primeros auxilios psicológicos y 1.650 personas de la comunidad recibieron psicoeducación.

En servicios de salud se dieron 735 habilitaciones y 1.950 autorizaciones transitorias de servicios de atención, más del 90 % a través de telemedicina.

Se desplegó la línea nacional 192 de apoyo en salud mental a través de la opción 4, a través de la cual las personas se han beneficiado de sesiones virtuales de educación para cuidado de la salud mental a la población general.

En convenio entre el Ministerio de Educación Nacional, el Departamento Administrativo de la Presidencia de la República y la Fundación Saldarriaga Concha, se llevó a cabo el proyecto Emociones: conexión vital. Este proyecto consistía en fortalecer las competencias emocionales de niños, niñas y adolescentes.

Durante la pandemia se habilitaron 750 servicios en salud mental y se autorizaron 1950 transitorios los cuales fortalecieron la capacidad instalada en el país.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Se capacito al talento humano del ICBF y sus operadores acerca de temas relacionados con la salud mental tales como: cuidado de la salud mental, prevención al uso de sustancias psicoactivas, prevención del suicidio, entre otros.

Se llevaron a cabo entrenamientos a equipos de medios de comunicación en acciones de comunicación en salud sin daño.

Por parte del Instituto Nacional de Salud se desarrollaron infografías en donde se plasmaron las medidas de prevención frente a la pandemia y el cuidado de la salud mental. Así como también se creó un micro sitio de salud mental con el fin de brindar a la comunidad herramientas útiles para el cuidado de la salud mental.

Para los pueblos y comunidades indígenas también se implementaron medidas como el “Lineamiento para el cuidado de las armonías espirituales y del pensamiento de los pueblos y comunidades indígenas” que permitieran fortalecer las prácticas culturales con el objetivo proteger la salud mental.

Por otra parte, (MT, 2020, p. 87) circular 0064. Acciones mínimas en la evaluación e intervención de los factores de riesgos psicosociales, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en arco de la emergencia sanitaria. En la circular se estableció que las ARL deberían crear estrategias, programas en pro de la salud mental, se recomendaron también medidas para el trabajo en casa como la jornada diaria, desconexión laboral, cargas habituales al trabajador, pausas activas. Otra estrategia fue la armonización de la vida laboral con la vida personal y la familia, entre otros aspectos relevantes

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

como la responsabilidad de las empresas en la prevención de factores psicosociales y la de los trabajadores en cumplir las medidas de prevención adoptadas por cada empresa.

El Ministerio de Salud y Protección Social en unión con otras entidades diseño e implemento una serie de estrategias que permitieran cuidar la salud mental de las diferentes poblaciones, así como también estrategias con el fin brindar herramientas para sobrellevar la pandemia y el aislamiento social obligatorio como medida de prevención. Si bien, esas estrategias fueron de gran ayuda para muchas personas, es importante mencionar que para otras no fueron suficientes y actualmente padecen de alguna afectación en su salud mental.

A Nivel Local

Las medidas no fueron muy diferentes puesto que se adoptaron los protocolos y lineamientos establecidos a nivel nacional, así como las circulares; la circular 0026 nombro acciones a tomar por los municipios y distritos. Acciones como implementar estrategias territoriales de información educación, comunicación y de socialización con el fin de promover la convivencia y cuidado de la salud mental.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, el Valle del Cauca fue de los departamentos con mayor número de personas atendidas a través de la línea nacional 192 de apoyo a salud mental.

Por otro lado, según un estudio del Observatorio de Políticas Públicas (POLIS) de la Universidad ICESI realizado en abril de 2020 los jóvenes de Cali fueron los más afectados. Sin

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

embargo, la Secretaría de Salud Pública Distrital desarrollo estrategias para contrarrestar los efectos negativos que pudieron afectar la salud mental en las personas. Algunas de ellas fueron:

Se realizó el relanzamiento de la línea 106 para prestar atención integral relacionada con situaciones psicológicas y/o psiquiátricas.

Un vehículo que daba respuesta en los hogares a las emergencias en salud mental las 24/7.

Implementación de una aplicación móvil en donde las personas podían solicitar apoyo en temas de trastornos mentales, violencia física, intento de suicidio, etc.

Finalmente, como respuesta a los efectos negativos en la salud mental se incrementó el consumo de sustancias psicoactivas, por tal motivo, se implementaron medidas y programas con el fin de contrarrestar las secuelas de esta situación y evitar el acelerado aumento del consumo de alucinógenos.

A Nivel Institucional

Dentro de las actividades realizadas para mitigar los efectos negativos en los profesores de la Universidad Antonio José Camacho del Programa Licenciatura en Ciencias del deporte y la Educación Física, se pudo encontrar apoyo de manera telefónica por parte de los funcionarios de la universidad consolidando una base de datos con los casos positivos de COVID-19 reportados, creando una ruta de seguimiento y llamando a cada persona contagiada, para saber la evolución,

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

el comportamiento y la orientación si era el caso, para dirigirse nuevamente a la red de prestadores de cada afiliado confirmado como caso positivo.

Con la colaboración de las áreas de Bienestar Universitario y departamento de Psicología, se desarrollaron estrategias que mitigaran el impacto de salud mental con intervenciones psicológicas a más de 100 personas dentro de la institución, entre docentes, funcionarios y estudiantes. Por otra parte, el Sistema de seguridad salud en el trabajo atendió más de 400 personas dentro de la institución entre docentes, funcionarios y estudiantes en época de pandemia.

Durante la acción de intervención como medidas de bienestar y con base en los resultados de la encuesta que se realizó, se pudo identificar que los porcentajes más relevantes frente a los cambios de salud fueron los siguientes, tan solo un 46% de los profesores optaron por que a veces se sintieron nerviosos, por otro lado, cuando se les preguntó si nada podía calmarlos frente a la situación de pandemia la encuesta arrojó que un 62% no se identificaron con este tipo de afectaciones, así mismo, se reflejó el mismo comportamiento en otras preguntas, ya que un 38% manifestó que sólo a veces se sintieron inquietos frente a la situación, un 54% aseguró que nunca tuvieron la afectación de sentirse inquieto.

Así mismo, el 38% afirmó que pocas veces se sintieron desesperanzados, el 54% respondió que nunca se sintieron tristes y un 85% que nunca se sintieron inútiles o poco valiosos.

Para otras afectaciones en la salud mental se evidenció que un 38% de las personas pocas veces sintieron rabia y sólo un 46% manifestó que sintió ansiedad.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

En consecuencia, de lo anteriormente mencionado, a pesar de los niveles de estrés que se vieron reflejados en muchas de las actividades de los profesores ocasionando afectaciones indirectas en la salud mental de las personas durante la pandemia, de acuerdo con los resultados de la encuesta practicada es posible afirmar que se evidenció que los profesores de la Universidad Antonio José Camacho del Programa Licenciatura en Ciencias del deporte y la Educación Física sufrieron diferentes afectaciones en su salud mental, sin embargo, no percibieron de forma consciente una afectación significativa en la misma.

7. Conclusiones

La pandemia del COVID- 19 trajo consigo una serie de cambios a los que la población mundial tuvo que enfrentarse. Evidentemente el sector educativo fue uno de los más afectados debido a que fue necesario el diseño e implementación de estrategias para darle continuidad a las clases en ambientes virtuales.

El presente trabajo determinó las siguientes conclusiones:

Fue posible identificar que entre los efectos en la salud mental que sufrieron los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho se encuentran nerviosismo, impaciencia, así mismo, en algunos momentos se sintieron inquietos y experimentaron rabia, que todo les costaba mucho esfuerzo, que nada podía calmarlos, desesperanza, depresión, ansiedad, tristeza, miedo.

Se caracterizó socio demográficamente la población bajo observación en donde fue posible concluir que en su mayoría son mujeres en edades entre 31 y 40 años, son solteras y ganan salarios entre 2 y 5 millones de pesos. Es válido resaltar, que en su gran mayoría la formación profesional de los docentes es magister y durante época de aislamiento social sus ingresos se vieron disminuidos, no obstante, sus ahorros fueron suficientes para un año o más de un año.

Se describieron algunos efectos en la salud mental (tolerancia a la frustración, autoestima, satisfacción, empatía y respuesta hacia estímulos) de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho a causa del aislamiento social originado por la pandemia de COVID - 19 en el año 2020. Es

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

válido resaltar que de acuerdo a la información obtenida de los participantes del estudio, los profesores no sufrieron afectaciones de alto impacto en su salud mental ya que pocas veces manifestaron sentir ansiedad, depresión, desesperanza, nerviosismo, rabia, tristeza, impaciencia. Así como también, fueron pocos los que fueron diagnosticados con alguna enfermedad en salud mental.

Se analizaron las estrategias planteadas desde el gobierno central, el gobierno local y la institución a las personas afectadas encontrando así, que desde el Gobierno central y local se implementaron acciones similares en las que predominan líneas telefónicas para el acompañamiento en salud mental, capacitaciones para el manejo de las emociones durante el aislamiento social obligatorio, estrategias o programas liderados por las Administradores de Riesgos Laborales (ARL) con el fin de ayudar a mitigar los diferentes riesgos a los que estaban expuestos los trabajadores.

De igual manera, a nivel institucional efectuaron medidas similares a las mencionadas anteriormente como llamadas telefónicas principalmente a casos positivos de COVID-19, pero también estrategias para brindar apoyo psicológico a profesores, quienes fueron el objeto de estudio de esta investigación.

En este orden de ideas, es posible afirmar que a pesar de las difíciles condiciones que padecieron los docentes, pudieron superar la pandemia sin apreciar un impacto considerable.

Los profesores tuvieron que enfrentarse a situaciones nuevas, implementar estrategias de aprendizaje, adicionalmente debieron compartir sus espacios familiares, sus hogares, tiempo en

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

familia con sus horarios y espacios laborales. Sin embargo, de acuerdo con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho no percibieron su salud mental tan afectada durante la época de aislamiento social obligatorio

8. Limitaciones y Trabajo a Futuro

Es importante tener en cuenta que el desarrollo de esta investigación obtuvo un resultado enriquecedor en nuestra elección profesional como administradores en salud, de este modo logramos vivir la experiencia de cómo se realiza un proceso de investigación, resultado que nos servirá en definitiva para nuestro desarrollo personal y profesional.

Teniendo en cuenta que este tema de investigación es importante a nivel institucional, se resalta que se contó con el apoyo del cuerpo docente del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, aun así, se presentaron ciertas situaciones que de alguna u otra manera limitan el despliegue completo de la investigación. A raíz de esto, se mencionan las siguientes limitaciones: la primera limitación que se encontró fue que a pesar de tener un tamaño de muestra definido no se contó con la participación de todas las personas que se esperaban.

De igual manera, se debe tener en cuenta que la medida de aislamiento social, fue adoptada por el gobierno nacional colombiano, después del primer trimestre del año 2020, y debido a que la información fue obtenida para el cuarto trimestre del año 2022. Lo que se pudo percibir del resultado de la muestra es que esta información fue obtenida después de transcurrir (2) dos años, por esta razón las necesidades y las afectaciones a hoy, no serían las mismas. Es posible afirmar que a pesar de las difíciles condiciones que padecieron los docentes, pudieron superar la pandemia sin apreciar un impacto negativo significativo en su salud mental. También se realizó la investigación de campo en la Institución Universitaria Antonio José Camacho, con

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

diferentes áreas, entre ellas las de Bienestar universitario, departamento de psicología, y el área encargada del sistema de seguridad y salud en el trabajo. La investigación de campo se realizó, entre el cuarto trimestre del año 2022 para recopilar información con respecto a las estrategias que implemento la universidad para mitigar los efectos negativos en la salud mental de los profesores de la universidad del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física. Se pudo evidenciar en algunos casos carencia de soportes informativos para la investigación por alguna de estas áreas, ya que, según información del personal administrativo, el área de sistemas de la institución universitaria, lleva a cabo la extracción de algunos archivos antiguos en la unidad compartida, con el fin de liberar espacio del mismo, y esto trajo como resultado una información no tan amplia por parte de la universidad para la recolección de estrategias que se implementaron en la mitigación de efectos negativos en la salud mental de los profesores de la universidad del programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física como consecuencia de la pandemia del COVID-19.

Como trabajo a futuro podría ser interesante explorar sobre la incidencia de trastornos mentales en docentes, ya que según la investigación realizada las afectaciones en la salud mental se han incrementado de manera significativa en Colombia, así como también para que otros estudiantes puedan darle continuidad a este estudio.

10. Referencias

- Bolívar López., M. (2023). *Salud Mental en tiempos de COVID-19*. Alcaldía de Santiago de Cali. <https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/162783/salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/>
- Calendario escolar (2020) *clases virtuales y otras medidas de retorno planteadas*. Colombia. <https://larepublica.pe/mundo/2020/04/19/cuando-se-regresa-a-clases-2020-en-colombia-clases-virtuales-y-otras-medidas-retorno-de-estudiantes-calendario-jornada-escolar-atmp/>
- Girón Restrepo, G. (2020). *Aislamiento social por Covid-19: Efectos en la salud mental y socioeconómicos en estudiantes de Administración en Salud de una institución universitaria*. [Tesis de Universidad del Valle]. <http://hdl.handle.net/10893/21672>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Minsalud ratifica su compromiso con la salud mental de los colombianos*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Ministerio de salud y protección social. (2021) *Las cifras de la salud mental en pandemia*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia>

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

[pandemia.aspx#:~:text=Bogot%C3%A1%2C%2015%20de%20julio%20de,se%20pudo%20desarrollar%20por%20las](#)

- Organización Panamericana de salud. (2020). *Salud Mental y COVID-19*.

<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cuidar Nuestra Salud Mental*.

[https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYTiv3rJuPOe6u60yFo0WfEShCSiFjnA-n1Mg8sU78W2d8sm8JyfVchoChS8QAvD_BwE)

[coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYTiv3rJuPOe6u60yFo0WfEShCSiFjnA-n1Mg8sU78W2d8sm8JyfVchoChS8QAvD_BwE)

[health?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYTiv3rJuPOe6u60yFo0WfEShCSi](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYTiv3rJuPOe6u60yFo0WfEShCSiFjnA-n1Mg8sU78W2d8sm8JyfVchoChS8QAvD_BwE)

[FjnA-n1Mg8sU78W2d8sm8JyfVchoChS8QAvD_BwE](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYTiv3rJuPOe6u60yFo0WfEShCSiFjnA-n1Mg8sU78W2d8sm8JyfVchoChS8QAvD_BwE)

- Organización Panamericana de salud. (2020). *Depresión*.

<https://www.paho.org/es/temas/depresion>

- Prieto Gutiérrez, J. (2016). *Ansiedad y depresión en docentes del Colegio*. Universidad Cooperativa de Colombia.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20073/1/2020_salud_mental_covid.pdf

- Ribeiro, Dos Santos, B. Scorsolini-Comin, F, & de Cassia R. (2020). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es)

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- Serio, R. (2021) *El impacto psicológico del aislamiento*.

<https://blogs.iadb.org/salud/es/el-impacto-psicologico-del-aislamiento/>

- Téllez Guerrero, L. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia*. Universidad Ecci. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1078>

11. Anexos

Aislamiento social por COVID-19: efectos en la salud mental de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Institución Universitaria Antonio José Camacho durante el año 2020.

Actualmente el mundo está enfrentando una pandemia denominada “Síndrome Respiratorio Agudo Grave Coronavirus 2” (SARS-Cov-2), por sus siglas en inglés o COVID-19. Por ser un evento de ocurrencia a nivel global, se generó una emergencia en salud pública declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia el 19 de marzo de 2020. Esto llevó a los gobiernos a tomar medidas para lograr la contención del contagio; en general las medidas adoptadas fueron el aislamiento social, la cuarentena, el uso de la mascarilla o tapabocas, lavado frecuente de las manos y el distanciamiento social, sin embargo, dichas medidas han generado algunas complicaciones de índole psicosocial en la población mundial, por tal motivo, esta encuesta tiene como objetivo explorar las vivencias y percepciones de los profesores del Programa Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física.

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Anexo 1

Consentimiento Informado

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSE CAMACHO – FACULTAD DE EDUCACIÓN VIRTUAL A DISTANCIA – ADMINISTRACIÓN EN SALUD

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN

Título del Estudio: AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Investigadores: KELLI STEPHANY ERAZO RUIZ – MIGUEL ANGEL PAZ GARCIA

Confidencialidad: Toda la información obtenida para este estudio será confidencial, los resultados obtenidos a partir de las encuestas solo serán usados con fines científicos, sólo Kelli Stephany Erazo Ruiz y Miguel Ángel Paz García los investigadores del proyecto, el docente Gustavo Adolfo Girón Restrepo y la directora del proyecto Claudia Patricia Sánchez Arteaga de la Facultad de Educación a Distancia y Virtual, tendrán acceso a las encuestas, los datos serán almacenados con un código de identificación alfanumérico que tiene que ver con el orden en que las encuestas llegarán, el código empieza con las iniciales ESM que significa Efecto Salud Mental COVID, esto será realizado por el departamento de sistemas de la Universidad,

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

omitiendo todos los datos de identificación de los participantes para salvaguardar la confidencialidad.

Otra información: Las respuestas de las encuestas serán analizadas solo para esta investigación. Si decide participar y por algún motivo decide retirarse no tiene ninguna consecuencia negativa. Si tiene alguna pregunta por favor no dude en comunicarse al siguiente correo stephany.erazoruiz@gmail.com o garciapaz928@gmail.com.

Al marcar la opción "Sí, acepto participar" estoy aceptando que he leído la información y que voluntariamente acepto participar en la investigación. Autorización para el uso de muestras y datos, en futuros estudios previa aprobación.

- Si
- No

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Anexo 2

Desarrollo de la Encuesta

Variables de contacto inicial individual

1. ¿Cuál es su edad en años cumplidos?

2. ¿A qué jornada laboral pertenece?

- Jornada Diurna
- Jornada Nocturna
- Jornada Sabatina

Modalidad Virtual

3. ¿Cuál es su sexo?

- Femenino
- Masculino
- No deseo responder

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

4. ¿Cuál es su estado civil?

- Soltero (a)
- Unido (a)
- Casado (a)
- Viudo (a)
- Divorciado (a)
- N/R

5. ¿Su vivienda es?

- Propia
- En arriendo
- En usufructo
- Propiedad colectiva
- Hotel o Airbnb
- Paga diario
- N/R

6. ¿Qué personas y cuántas forman parte de su hogar habitualmente (incluida/o usted)?

7. ¿Cuál es su formación profesional?

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- Pregrado
- Especialista
- Magister
- Doctorado

8. De acuerdo con su cultura, pueblo o rasgos físicos, usted es o se reconoce como:

- Afrodescendiente/afrocolombiano/negro/mulato
- Raizal del archipiélago
- ROM/Gitano(a)
- Palenquero de San Basilio
- Ninguna de las anteriores
- Otros:

9. ¿Además de laborar en UNICAMACHO, se desempeña usted en otra institución?

- Si
- No

10. ¿Su situación laboral a partir de la aparición del nuevo coronavirus (COVID-19) en Colombia género?

- Disminución de los ingresos en época de aislamiento social
- Aumento de los ingresos en época de aislamiento social

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

11. Los ingresos mensuales entre honorarios y/o salarios de los miembros de su hogar en capacidad de trabajar se encuentran en alguno de los siguientes rangos:

- Entre 500 mil y 1 millón de pesos
- Entre 1 - 2 millones de pesos
- Entre 2 - 5 millones de pesos
- Entre 5 - 10 millones de pesos
- Más de 10 millones de pesos

12. Si durante la emergencia por COVID-19 tuvo que usar sus ahorros ¿puede indicarnos para cuánto tiempo fueron suficientes?

- Un mes
- Tres meses
- Un año o más de un año
- Prefiere no contestar
- N/R

13. ¿En qué medida considera que el coronavirus es un grave problema para la salud?

- Nada grave
- Poco grave
- Grave
- Muy grave

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- No sé
- N/R

14. ¿Considera usted que el gobierno nacional actuó de forma oportuna y rápida para controlar la transmisión del coronavirus?

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo, ni desacuerdo
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo
- N/R

14. ¿Qué comportamiento tuvo frente al aislamiento social obligatorio?

- Seguí todas las medidas
- Seguí algunas medidas, otras no las seguí
- No seguí ninguna medida
- Seguí la vida normal
- N/R

15. ¿Usted o un integrante de su grupo familiar ha sido diagnosticado con covid-19?

- Si
- No

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

16. ¿En caso afirmativo, la persona presentó complicaciones severas de salud que generaron internación en un Unidad de Cuidados Intensivos?

17. ¿Cuáles fueron las dificultades que se presentaron durante los encuentros remotos en época de aislamiento social obligatorio? (puede marcar varias)

- Falta de dinamismo en la interacción por parte de los estudiantes
- Falta de privacidad en el hogar para dar la clase
- Falta de recursos y nuevas tecnologías
- Falta de conectividad
- Ninguna
- Todas
- Otros

Salud Mental Individual

El siguiente bloque evalúa su cambio de vida y percepción durante el aislamiento social obligatorio, queremos hacerle unas preguntas acerca de cómo cambio su vida cotidiana durante los meses del aislamiento social obligatorio. Le pedimos que lea las siguientes frases y marque la respuesta que aplican a su situación. |

18. ¿Durante el aislamiento social obligatorio se sintió nerviosa(o)?

- Nunca
- Pocas veces
- A veces

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- Muchas veces
- Siempre
- N/R

19. ¿Se sintió tan nerviosa/o que nada podía calmarla(o)?

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

20. ¿Durante el aislamiento social obligatorio se sintió inquieta(o) o impaciente?

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

21. ¿Se sintió tan impaciente que no pudo mantenerse quieta(o) o sentada(o)?

- Nunca
- Pocas veces

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

22. ¿Sintió que todo le costaba mucho esfuerzo?

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

22. ¿Se sintió desesperanzada(o)

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

23. ¿Se sintió tan triste que nada podía alegrarla(o)?

- Nunca

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

24. ¿Se sintió inútil, poco valiosa(o)?

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

25. ¿Sintió rabia/ira)

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

24. ¿Cree usted que durante el aislamiento cayó en ansiedad y depresión?

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Muchas veces
- Siempre
- N/R

25. ¿Consulto usted algún profesional como psicólogo o psiquiatra durante el aislamiento social obligatorio?

- Si
- No

26. ¿Fue usted diagnosticado durante la pandemia por un profesional competente con depresión ansiedad, trastorno bipolar, estrés o alguna enfermedad de salud mental?

- Si
- No

Agradecimientos

Muchas gracias por participar en esta investigación, sus respuestas son muy valiosas e importantes para nosotros como investigadores.

Nota: un agradecimiento especial al profesor Gustavo Girón por la entrega del instrumento de recolección y a PROFAMILIA por su apoyo. Este instrumento es una adaptación de la encuesta Solidaridad de PROFAMILIA. Las preguntas que se colocaron exactas al Instrumento de Estudio

AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID- 19: EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL AÑO 2020

Solidaridad realizado por PROFAMILIA y basado en la Encuesta Internacional liderada por el London School Economics - LSE son: 7-13-14-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-40-41-42-43-44