



ACADEMO
ISSN: 2414-8938
ISSN-L: 2414-8938
investigacion@ua.edu.py
Universidad Americana
Paraguay

Fuentes Gómez, Ruth Anabel; Zúñiga Valle, Carmen María
Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19
ACADEMO, vol. 8, núm. 2, 2021, Julio-Diciembre, pp. 129-139
Universidad Americana
Paraguay

DOI: <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=688272357002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



ARTÍCULO ORIGINAL

DOI: <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>

Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19

Teachers psychological impact because covid-19

Ruth Anabel Fuentes Gómez¹

<https://orcid.org/0000-0002-0969-8172>

Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula. Honduras.

E-mail: ruthfuentes77@hotmail.com

Carmen María Zúñiga Valle

<https://orcid.org/0000-0002-6158-3874>

Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula. Honduras

E-mail: czungua26@hotmail.com

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo definir el impacto psicológico de los docentes de la escuela Miguel Paz Baraona de la ciudad de San Pedro Sula, Honduras, en el tiempo de confinamiento a causa de la covid-19. El estudio se realizó con un enfoque mixto con técnicas de recolección de datos cualitativas y cuantitativas, entre ellas una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas y cerradas así también grupos focales, indagando según las categorías, estrés psicológico, ansiedad, depresión, miedo al contagio, somatización, insomnio, ira. El diseño utilizado corresponde a un diseño explicativo secuencial. Para la recolección de datos se tomó en cuenta el total de la población del centro educativo, con una muestra conformada por 18 maestros, entre ellos catorce del sexo femenino entre las edades de 21 a 57 años y cuatro del sexo masculino entre las edades de 23 a 50 años. Los resultados indican que el confinamiento a causa de la covid-19 ha tenido un impacto tanto en la salud física como emocional en los docentes, experimentando emociones como tristeza, miedo al contagio, pensamientos de incertidumbre y frustración, malestar físico como dolores de cabeza, dolores musculares, dolor de espalda, dificultades en su ciclo de sueño como insomnio y pesadillas.

Abstract

The following investigation has an objective to define the psychological impact on the teachers from the Miguel Paz Baraona School of San Pedro Sula city, Honduras due to Covid-19 lockdown. The study was done with a mixed approach with qualitative and quantitative data collection, used a technique semi structure interview with open and close questions for focal groups, searching according to the categories psychological stress, anxiety, depression, somatization, insomnia, anger, afraid to get sick. The used design corresponds to a sequential explanatory design. For the collection data taken into consideration the total population from the school with a sample of 18 teachers between fourteen female of 21 to 57 years old and fours male of 23 to 50 years old. The results indicate due to Covid-19 lockdown have an impact in the physical health and emotional in the teachers. They have suffer sadness, afraid to get sick, thoughts of uncertainty and frustration, headache, muscular back pain, difficulties in their sleep cycle presenting insomnia and nightmares.

Keywords: Physical health; emotional health; prevention; teachers; covid-19; lockdown; psychological impact.

Palabras clave: Salud física; salud emocional; prevención; docente; covid-19; confinamiento; impacto psicológico.

¹ Correspondencia: ruthfuentes77@hotmail.com

Artículo recibido: 23 feb. 2021; aceptado para publicación: 21 jun. 2021.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar.

Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo>

Citación Recomendada: Fuentes Gómez, R. A., y Zúñiga Valle, C. M. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. ACADEMO (Asunción), 8(2):129-139. <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>

Introducción

El confinamiento fue una de las medidas preventivas de la Covid-19, llevando a los docentes a tener cambios en su estilo de vida laboral. Las clases virtuales fueron una de las acciones para prevenir los contagios en los centros educativos.

Los eventos traumáticos tienen un impacto en la salud física y la salud mental de las personas, por lo que se vuelve de vital importancia tanto la prevención como la intervención psicológica para su buen desarrollo personal, familiar y laboral. El año 2020 a causa de la covid-19 ha generado cambios en los estilos de vida de las personas a nivel mundial, tras los primeros casos de infección por la covid-19 informados, se cerraron los mercados y centros educativos. En febrero del año 2020 se confirmaron al menos 425 casos (Pérez-Then, 2020).

La evolución de la covid-19 se ha incrementado rápidamente, detectándose la infección incluso en neonato (Díaz, Maestro, Pumarega, Anton y Alonso, 2020), provocando gran impacto en diferentes países del mundo. Es así como, para el 5 de abril de 2020, a tan solo dos meses del primer caso, se confirmaron 135.032 casos en España, con 59.662 pacientes hospitalizados, 6931 en cuidados intensivos y 13.055 muertos asociados a la infección por la covid-19 (Ferrer, 2020).

El continente americano no ha sido una excepción a las infecciones a causa de la covid-19, también ha generado un impacto en la salud de las personas.

En Colombia y Perú países que confirmaron su primer caso el mismo día, durante las primeras dos semanas el crecimiento de los casos confirmados en ambos países era similares, para el 26 de marzo Colombia tenía 470 casos confirmados, mientras Perú tenía 558. Durante las siguientes semanas la curva de casos positivos en ambos países fue ascendiendo, el 11 de mayo Colombia presentaba 11.063 y Perú 63.307 (Rosselli MD, 2020).

Así también en otras zonas del continente americano se daba el contagio de la covid-19. En

América Latina, se confirmó la presencia de la covid-19 el día 25 de febrero de 2020, cuando el Ministro de Salud de Brasil confirmó el primer caso en la región (Rodríguez-Morales, 2020).

En Honduras mediante las pruebas de laboratorio realizadas en las ciudades más pobladas, para el mes de mayo 2020 presentaba 29,40 de positividad y 167 muertes (Henriquez-Marquez, Zambrano, Arteaga-Livias y Rodríguez-Morales, 2020).

Los primeros casos de la covid-19 se reportan en todas las edades, pero se concentran más en hombres y en los grupos de 25-79 años (Peralta, Carozzo, Sierra y Figueroa, 2020).

A causa de la alta propagación del virus, los contagios masivos y los altos índices de muertes alrededor del mundo, las personas están más propensas a experimentar pensamientos negativos y emociones como miedo, tristeza, soledad, afectando tanto la salud física como emocional.

La covid-19 y el confinamiento es una amenaza para la salud de las personas, que puede afectar a corto, mediano y largo plazo. Los cambios en su ambiente laboral y en el estilo de vida influye a que las personas experimenten estrés, ansiedad, miedos. Estas manifestaciones llevan a posibles trastornos a largo plazo, por lo tanto, que la sociedad tome medidas que ayuden al abordaje de estas manifestaciones tendrá un menor impacto psicológico en las personas (Ruiz, Arcaño y Pérez, 2020).

En Honduras las actividades en el sector público y privado se suspendieron a partir del 16 de marzo del 2020. Posteriormente las actividades académicas se fueron realizando mediante las plataformas virtuales en donde los docentes acompañaron a sus alumnos en las necesidades educativas (Honduras entra en cuarentena..., 2020).

Tomando en cuenta lo expuesto el presente trabajo tiene como objetivo definir el impacto psicológico de los docentes de la escuela Miguel Paz Baraona de la ciudad de San Pedro Sula, Honduras, en el tiempo de confinamiento a causa de la covid-19.

Metodología

El diseño utilizado en este estudio corresponde a un diseño explicativo secuencial (Hernández-Sampieri, 2014), se recolectaron datos cuantitativos como cualitativos en una entrevista individual con preguntas cerradas y abiertas, en esta primera etapa los participantes no mostraron mucha espontaneidad en sus respuestas. Posteriormente se organizaron grupos mixtos de cuatro y cinco participantes respondiendo preguntas abiertas, en las cuales se mostraron francos y sinceros, expresando sus vivencias, sus experiencias, emociones, pensamientos, preocupaciones y miedos que han experimentado durante el tiempo de confinamiento a causa de la Covid-19.

En el análisis e interpretación se representa una descripción del análisis cualitativo y cuantitativo, en el cualitativo se presenta un cuadro de categorización, en el análisis cuantitativo una estadística descriptiva haciendo uso de gráficas de barra.

Tomando en cuenta una de las medidas preventivas sobre el contagio de la covid-19 es el confinamiento, otro de ellos es evitar el contacto social entre las personas. Los docentes de los centros educativos han brindado sus clases de forma virtual haciendo uso de diferentes aplicaciones como WhatsApp, Zoom, y aparatos tecnológicos como computadoras, Tablet, celular, etc. La muestra estaba conformada por dieciocho docentes, entre ellos catorce del sexo femenino entre las edades de 21 a 57 años y cuatro del sexo masculino entre las edades de 23 a 50 años, su colaboración fue de forma voluntaria en toda etapa de la investigación, presentaron puntualidad y responsabilidad en su participación. Al momento de la recolección de datos se aplicó de manera individual una entrevista semiestructurada (preguntas abiertas y cerradas), la cual en el encabezado de la entrevista se toman en cuenta los datos sociodemográficos de los participantes, en una segunda parte de la entrevista estaba constituida con las preguntas, estas de acuerdo a las categorías como: pensamientos,

sentimientos, miedos, ira, dificultades en su ciclo de sueño, dolores somáticos, actividades realizadas en tiempo de confinamiento, algunos de ellos quisieron que fuera por videollamada. Posteriormente se llevaron a cabo grupos focales mixtos de cuatro o cinco integrantes, quienes expresaron abiertamente sus experiencias y vivencias, en lo cual se utilizó la aplicación de Zoom. El tiempo que se tomó para la recolección de los datos fue el que tenían disponible fuera de las actividades laborales, cada docente brindó su horario disponible para realizar estas actividades.

Resultados

La figura 1 hace referencia a los pensamientos que han prevalecido en los docentes durante el tiempo de confinamiento, la incertidumbre con mayor prevalencia con un 23% (5 personas) fe en Dios, con 19% (3 personas) positivismo y frustración un 12% (3 personas), optimismo un 8% (2 personas) y con menor medida, compromiso consigo mismo 4% (1 persona), impotencia 4% (1 persona) compromiso con los demás 4% (1 persona) preocupación económica 4% (1 persona), empatía 4% (1 persona), desesperación 4% (1 persona) y mente activa 4% (1 persona).

En la figura 2 se muestra que la emoción con mayor índice es la tristeza, con un 21% (6 personas) la confianza en 14% (4 personas) alegría por compartir con sus familias un 14% (4 personas) miedo 10% (3 personas) un 7% (2 personas) en tranquilidad, empatía y confusión. Las emociones con menor índice son la nostalgia, resignación, desesperación, desilusión, aburrimiento y frustración con un 3% (1 persona).

Respecto a los dolores somáticos en la figura 3 que presentan los docentes durante el tiempo de confinamiento, el 47% (7 personas) han presentado dolor de cabeza el 33% (5 personas) dolores musculares, el 7% (1 personas) de los maestros presentan dolor en el hombro, dolor de espalda y dolor de pulmón.

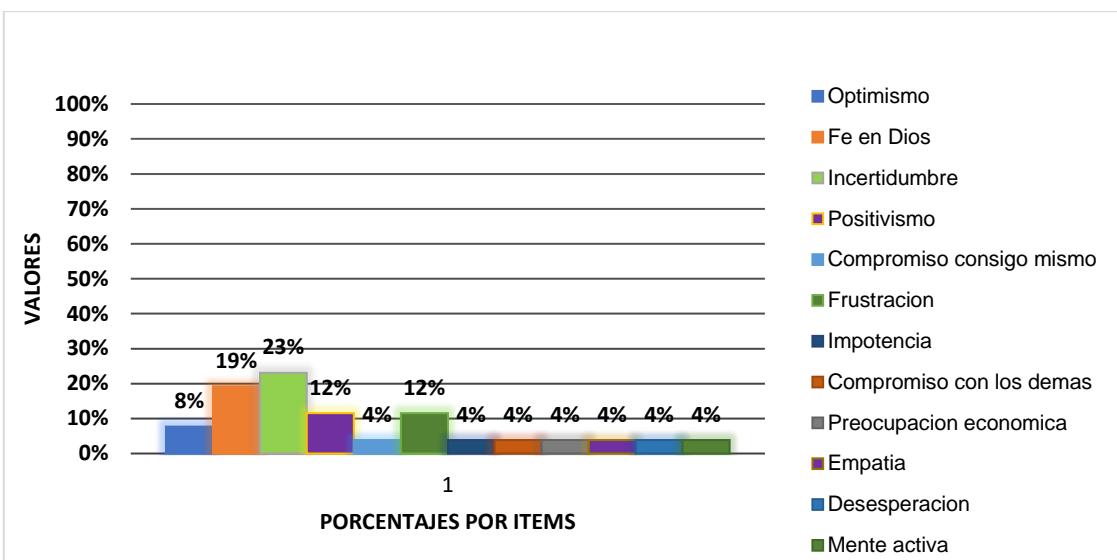


Figura 1. Pensamientos en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

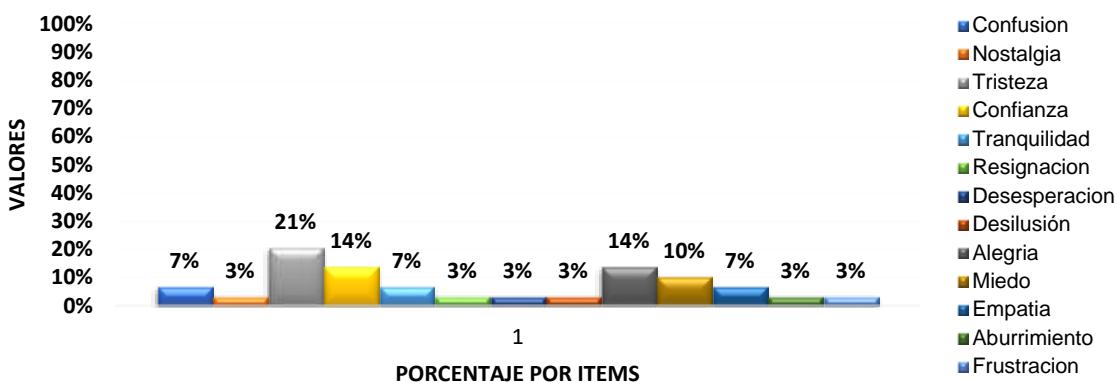


Figura 2. Sentimientos y emociones que han sobresalido en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 durante el tiempo de confinamiento.

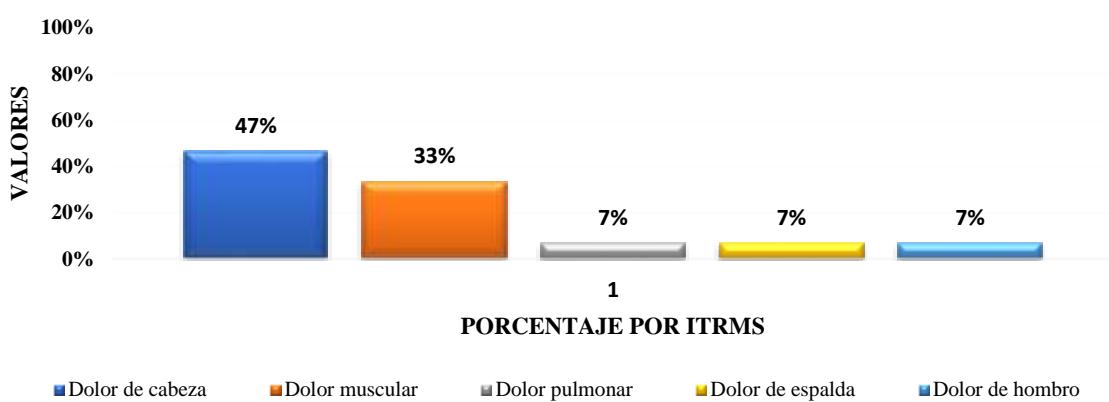


Figura 3. Dolores somáticos que han sobresalido en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 durante el tiempo de confinamiento.

En la figura 4 se hace notar que los docentes han realizado diferentes actividades durante el tiempo de confinamiento, el 17% (4 personas) de los docentes comentaron que han realizado actividades familiares el 13% (3 personas) de los docentes han realizado

ejercicios físicos, películas, cultivos de plantas y un 8% (2 personas) han realizado actividades de cocina, juegos de mesa, lectura, actividades religiosas y un 4% (1 personas) baile, empresa familiar y actividades artísticas.

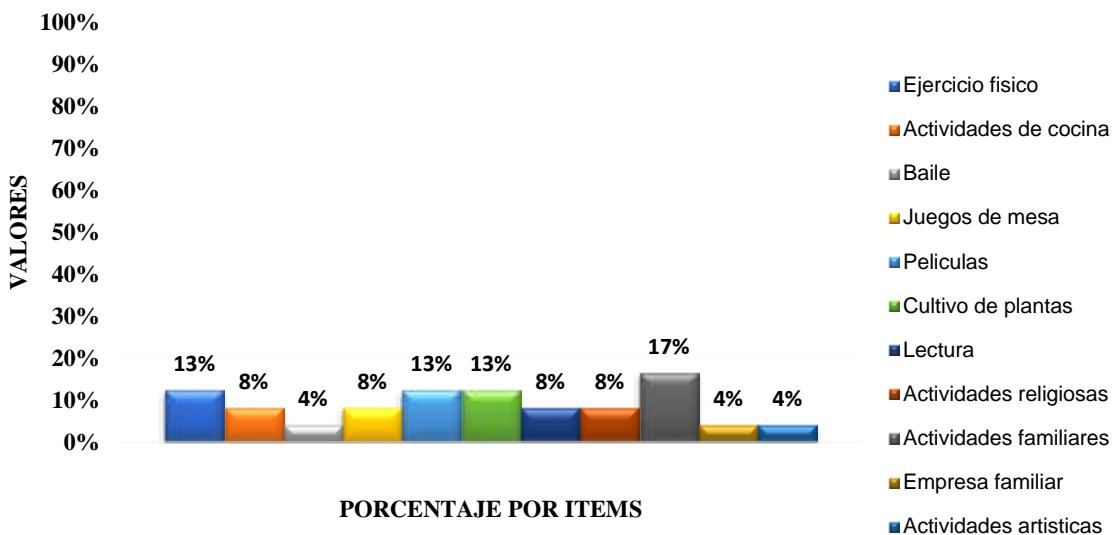


Figura 4. Actividades que realizaron los docentes de educación primaria de Honduras, 2020 durante el tiempo de confinamiento.

Análisis cualitativo

Los pensamientos que sobresalieron en los docentes durante el tiempo de confinamiento, en su mayoría fueron positivos dentro de ellos están, optimismo, fe en Dios, positivismo, compromiso consigo mismo, compromiso con los demás, empatía y mente activa. Sin embargo, los docentes también expresaron pensamientos negativos durante el tiempo de confinamiento, estos como incertidumbre, frustración, miedo al contagio, impotencia, preocupación económica y desesperación (Cuadro 1).

Las emociones que describen los docentes en su mayoría fueron negativas, expresaron que la confusión, nostalgia, tristeza, desesperación,

desilusión, miedo y aburrimiento fueron las que prevalecieron durante el tiempo de confinamiento. También refieren emociones como la confianza, tranquilidad, resignación, alegría y empatía (Cuadro 2).

Los docentes durante el tiempo de confinamiento no tuvieron ideas o intentos de hacerse daño, la ira no fue una emoción experimentada, a diferencia de su ciclo de sueño, que se vio afectado presentando insomnio (Cuadro 3).

El confinamiento a causa la covid-19 tuvo un impacto en la salud física de los docentes, mencionaron que habían sufrido de dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de pulmón y dolor de espalda (Cuadro 4).

Cuadro 1. Pensamientos en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Tipo de pensamiento	Pensamientos en docentes de educación primaria
Optimismo	<i>La verdad es una situación que nos agarró por sorpresa a todos, nadie estaba preparado sinceramente, pero son cosas de la vida que pasan y que con la fe en Dios y la fuerza tenemos que salir adelante,</i>
Fe en Dios	<i>Mmmm bueno como decía la profesora Marta verdad, siempre nosotros sabemos que siempre dependemos de Dios en este momento pues él ha sido nuestra guía, nuestros pensamientos eeee siempre han estado bajo la dirección del señor verdad yo creo que sin él pues no somos nada, la misma biblia lo dice sin Dios no somos nada</i>
Incertidumbre	<i>No ha sido fácil que siempre en nuestros pensamientos en algún momentooo cuando esto iniciaba llegó verdad, con la incertidumbre</i>
Positivismo	<i>Pues mis pensamientos en este en medio de toda esta pandemiaaa pues no sé si será bueno o malo verdad, pero soy una persona bien positiva</i>
Compromiso consigo mismo	<i>En lo que respecta he ido mejorando y he ido pensando que eee más que todo concentrarme en las metas las metas que tengo</i>
Frustración	<i>Sí hay momentos en los que es frustrante yo creo que es la palabra que mejor describe lo la situación actual por lo menos en mi persona ee pues el hecho de no tener el control prácticamente de nada eeee eso me hace sentir así frustrada</i>
Miedo al contagio	<i>Nos hace difícil ese tiempo realmente, nadie estaba preparado y más que todo con esa enfermedad más que ninguno estuvimos preparado, todos teníamos pánico de contagiarnos</i>
Impotencia	<i>Muchas veces impotencia el no poder estar con él y apoyarle porque sabemos que no se puede yyy todo eso toda esa situación es una situación muy complicada</i>
Compromiso con los demás	<i>Compromiso y ese deber moral de darles asistencia, ayuda espiritual a la gente sabe por qué, porque no solo es que ya murió no solo el que padeció, sino la frustración el dolor que queda,</i>
Preocupación económica	<i>Se paralizó la parte económica la parte comercial la parte laboral de todo el país que es la columna vertebral de un pueblo, de una nación para que se desarrolle</i>
Empatía	<i>Cuando uno, cuando uno da más de lo que más de los que tiene yo creo que el señor siempre lo bendice</i>
Desesperación	<i>Mismo estrés lo desesperaba a uno yyy llega un momento que vaya que creía que con un poquito que esa cosa le pagara, uno se iba a morir, era tanta la situación que uno pasaba en eso queeee sin uno no se hubiera auxiliado o abocar a personas con conocimientos más amplios en eso</i>
Mente activa	<i>En la mañana hago abdominales, busco en que entretenerte hago tareas con la niña busco algo, a no estar encerrado para que el cuerpo no no se esté en estrés o salir afuera en su carro dar una vuelta ir a una cancha de básquet una rutina</i>

Cuadro 2. Sentimientos o emociones en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Sentimientos o emociones	Sentimientos o emociones en docentes de educación primaria
Confusión	<i>Desde mi punto de vista a veces emociones encontradas, porque a la vez estamos contentos de estar compartiendo con la familia pero no lo voy a negar me hace falta estar en el salón de clases compartiendo con mis niños no sé,</i>
Nostalgia	<i>Bueno las emociones como dice la profe Marta verdad, son emociones o sentimientos encontrados eee la nostalgia a veces de poder estar retirado uno de la familia lo hace ee sentirseee ee mal el también estar retirado en el salón de clases es un es nuestro segundo hogar yyyy nosotros adoptamos a estos niños como nuestros hijos yyy este vacío que sentimos ahorita por no estar con ellos</i>
Tristeza	<i>Puees nos hace sentir sentimientos ee o emociones verdad eee a veces deee tristeza por no poder compartir con ellos porque no es lo mismo estar por un por un videollamada a poder estar en presencia con ellos verdad entonces eee el no poder estar con la familia también es otra situación verdad eee que a uno lo deja con un sentimiento extraño</i>
Confianza	<i>Mis emociones pues tratar de tomar las cosas por el lado bueno yyy ponerlo en las manos de Dios eee estar confiando siempre en él, para poder seguir con esto</i>
Tranquilidad	<i>Entonces ahorita es que no me ha afectado pues estar aquí encerrada para nada verdad, ahora bien siento que el tiempo en la casa se me va volando que cuando iba a trabajar porque en la casa siempre hay algo que hacer y entonces a veces digo yo, hay no yo quisiera ir a trabajar mejor jajaj</i>
Resignación	<i>Yo, vamos a ver una película en Netflix vengase y lo traigo a mi cuarto y aquí nos acostamos a ver hasta que llega mi esposo en la tarde lo siento un poco como rutinario eee el no poder salir tener una rutina de salir un viernes a poder comprar alimento o no poder salir o ir al banco específicamente porque solo un día le dan hacer las cosas como acelerado</i>
Desesperación	<i>No hay noche no día no hay hora en cualquier momento pueden llamarlo lo convocan cualquier información nos lo piden y así rápido a la carrera o sea que siento como sofoco a veces de la situación que se está dando o a veces es un niño que llama: profe no le entiendo y a meditar a ver que palabra podemos utilizar para explicar algo corto y entendible</i>
Desilusión	<i>Siento que que no puedo tener un momento como de privacidad hoy voy a hacer esto porque hasta los fines de semana también, siento yo que ya no hay horario no sé yo lo siento algo rutinario un cambio brusco y he tomado lo positivo hablo con mi familia me muestran a los gemelitos que tengo dos nietos pequeños que me llaman bastante y luego vuelvo a caer a ese estacionamiento así</i>
Alegria	<i>La verdad que ee he tenido bastantes emociones como le digo desde el principio de lo que es esto del covid verdad, pero la verdad que las emociones que han prevalecido son esa emoción de alegría ya que he podido disfrutar más de mi familia pooorque eee anteriormente yo creo que inconscientemente yo estaba teniendo una vida muy rutinaria trabajo, Universidad llegaba a las nueve mis padres ya estaban dormidos,</i>
Miedo	<i>Oh pues esteee entre cambios constantes miedo y angustia, tristeza también yo creo que son las emociones que más predominan en este tiempo miedo, angustia, tristeza son las que predominas</i>
Empatía	<i>Muchas veces éramos egoístas no nos preocupábamos por el próximo este tiempo me ha enseñado mucho a reflexionar que también tenemos que ver la situación de los demás del vecino que si tienen una necesidad de poder ayudar porque eeee yo veo que también el amor al próximo se ha dado mucho porque antes no lo hacíamos</i>
Aburrimiento	<i>Puesss no sé, lo que más siento es aburrimiento estaba acostumbrada a mucha actividad pues eee en la escuela en grupo y ahora estar como encerrada ees hay que cambiar el chip porque si uno no se deja atrapar por la situación</i>

Cuadro 3. Ideas o intentos de hacerse daño, ira, dificultades en ciclo de sueño en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Ideas o intentos de hacerse daño, Ira, Dificultades en ciclo de sueño	Ideas o intentos de hacerse daño en docentes de educación primaria
He aprendido a valorarla	<i>Eee he aprendido que tengo que valorarla al máximo que en cada momento tengo que vivir al cien verdad, aprender a valorar la vida es lo mas importante en este aspecto y peor en este contexto en el que estamos</i>
Otros sentimientos	<i>Ira no, si enojo que uno tiene normal, pero es lo normal que le pasa a uno ira no cuando uno tiene ira no, para nada</i>
Insomnio	<i>A veces me despierto en la madrugada como las tres y empiezo a pensar y a pensar un montón de tonterías cosas, preocupaciones y me cuesta dormirme y amanezco así como que no he descansado</i>

Cuadro 4. Dolores somáticos en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Dolores somáticos	Dolores somáticos en docentes de educación primaria
Dolores de cabeza	<i>Yo si tuve pues ayer incluso fui hasta el medico porque me sentía mal ee los dolores de cabeza gracias a Dios el doctor descarto que no fuera presión alta verdad</i>
Dolores musculares	<i>He presentado dolores musculares, pero más que todo en la espalda no sé por qué pero gracias a Dios estoy allí tomando un medicamento para que solucionarlo verdad solamente</i>
Dolor de pulmón	<i>Ess ya ni me acuerdo la fecha, he tenido un dolor en el pulmón derecho un dolor, aquel dolor todo el día ponía a que me presionaban el pulmón sentía rico esos tres días</i>
Dolor de espalda	<i>Con dolor de espalda pero luego se me quito pero no la verdad que así que algo me ha molestado bastante gracias a Dios no</i>

Durante el confinamiento a causa de la covid-19, los docentes realizaron actividades de manera individual o familiar algunas opciones fueron, el ejercicio físico, actividades de cocina, baile, juegos de mesa, películas, cultivos de plantas, lectura, actividades religiosas, actividades familiares,

empresa familiar, juego de lotería, actividades artísticas (Cuadro 5). Los miedos, miedo al contagio y miedo por la inseguridad se experimentaron en los docentes durante el confinamiento a causa de la covid-19 (Cuadro 6).

Cuadro 5. Actividades de manera individual o familiar en docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Actividades	Actividades de manera individual o familiar durante el confinamiento a causa de la covid-19
Ejercicios físicos	Puees aparte de todo lo que hacemos en la casa ee si me dedico un poco hacer ejercicio o actividades físicas
Actividades de cocina	Eee pues a veces me pongo a inventar así hacer otras comidas aji inventando así en eso por lo menos para hacer algo distinto ahí yyy creo que solamente eso de la comida algo nuevo
Baile	Bailar porque a mí bailar es lo que me gusta cuando me siento muy estresada yo me pongo a bailar sola pongo la música en la computadora y allí me paro y me pongo a bailar eso si eso si me gusta y a veces hasta saco hasta a mi esposo que es más duro que un garrote, pero allí me pongo con el
Juegos de mesa	A veces nos ponemos a jugar hemos comprado juegos así en línea verdad que nos vinieron a dejar acá y nos ponemos a jugar en familia y los domingos
Películas	Hoy mi hijo el ya nooo en lo que hace que se viene para mi cuarto y aquí nos ponemos una película o yo me voy para el cuarto de él y nos encerramos a ver mi esposo no le gusta ver televisión y se termina durmiendo entonces el no participa de eso
Cultivo de plantas	Bueno pues, eee me pongo a sembrar aaa sembrar cositas, intentando pues he sembrado papaya ahorita empezaron a crecer tengo unos frijoles
Lectura	Ahorita estoy leyendo he agarrado uno una novela una lectura y eso me relaja bastante la verdad y eso es lo que he hecho
Actividades religiosas	Cantamos, leemos la palabra
Actividades familiares	Nosotros en familia tenemos reuniones familiares aseo en la casa jugamos, jugamos bastante compramos unos juegos allí para jugar y distraernos yyy cocinamos entre todos allí pasamos inventado
Empresa familiar	Hacemos comida para vender y todos nos involucramos todos eee desde el que hace las compras después ee de producción y después el que empaca y también tenemos para eee hacer envíos que mi hijo se encarga dee llevar los pedidos de comida, yo lo que hago es colaborar a mis hijos y ellos tienen que ir aprendiendo y nos turnamos el día que me toca salir a mi yo voy a la compras, el otro pues encarga y así las cosas que se han encargado, tenemos bastante tiempo para compartir mi hija no está estudiando yo paso en la casa
Juegos de lotería	Hemos comprado una lotería que jugamos lotería ee aportado verdad para que miren que no es fácil la cosa aunque sea de apesito pero apostamos entonces es la emoción, eee y nos dejamos ganar del niño pequeño verdad jaja y para que todos los días pida que quiere jugar siii
Actividades artísticas	Yo pertenezco a dos grupos uno folklórico y otro de varias artes siempre estamos creando un proyecto para mantenernos ocupados, activos y pues fuera de las actividades que uno tiene como maestro eso es lo que hace actividades de compartir con la familia pues eee a mí me gusta leer estaba repasando libros que ya había leído más que todo mantener la mente ocupada

Cuadro 6. Miedo en los docentes de educación primaria de Honduras, 2020 en el tiempo de confinamiento.

Miedo	Miedo en docentes de educación primaria
Miedo al contagio	Pues ese miedo al contagio creo que todas lo tenemos ee casualmente nos toca salir cuando nos toca circular verdad ya sea al super ee el temor siempre lo vamos a tener ee hay que no sabemos qué pues solamente miedo al contagio de allí a otras cosas no
Miedo por la inseguridad	El único miedo que yo a veces ess yo le comentaba a usted la vez pasada es cuando mi hijo sale tarde de trabajar cuando son las siete siete y media de trabajar y no ha salido eso si me pone un poco ansiosa por veces gracias a Dios no se ha dado últimamente, pero en los días que empezó la pandemia que las calles eran más solas

Discusión

Conocer el estado en la salud mental de las personas a causa de la covid-19 fue de interés en diferentes países del mundo. En China, a inicios del año 2020 se realizaron estudios para conocer el impacto psicológico en las personas a causa de la covid-19, conocer la prevalencia de síntomas psiquiátricos e identificar factores de riesgo y protectores en relación con el estrés psicológico era parte de los objetivos. En la recolección de los datos utilizaron cuestionarios virtuales de 1210 de 194 ciudades de China, se observó que las personas presentaban diferentes estados en la salud, estas como consecuencias de la crisis sanitaria que enfrentaba la humanidad. El 53,8% de impacto psicológico moderado a severo, un 16,5% de síntomas depresivos moderados a severos, un 28,8% de síntomas de ansiedad moderados a severos y un 8,1% de niveles estrés moderado a severo (Vargas, 2020).

Los profesionales de atención médica de primera línea también fueron objeto de estudio, ya que en un estudio realizado por (Ramírez, Castro, Lerma, Yela, y Escobar, 2020), con 1563 profesionales de la salud se encontró que el 50% de los participantes reportan síntomas depresivos, 44.7% de ansiedad, y 36.1% trastornos del sueño.

Las evidencias a través de los estudios realizados muestran el impacto de la covid-19 en la salud psicológica de las personas. En España con una muestra de más de 400 profesionales de la educación quienes fueron encuestados, se evidenció el efecto en la salud física y psicológica, el 54% de los docentes presentaban síntomas de ansiedad, 90% alteración del sueño, 89,5% nerviosismo, irritabilidad o tensión, 79,2% dolor de cabeza, 62,9% retraso en el comienzo de las tareas, 52,1% sensación de ahogo sin esfuerzo físico (Observatorio RR HH, 2020).

Los resultados encontrados en este estudio, el impacto psicológico de los docentes de la escuela Miguel Paz Baraona San Pedro Sula, Honduras en el

tiempo de confinamiento a causa del Covid-19 en los meses de junio, julio, agosto del año 2020, mostraron que el confinamiento tiene un impacto en la salud física y salud emocional en los docentes.

Los docentes presentaron emociones positivas como la confianza, tranquilidad, resignación, alegría y empatía. La incertidumbre, la tristeza, dolor de cabeza, insomnio y miedo al contagio fueron las reacciones con mayor prevalencia durante el tiempo de confinamiento en los docentes, están clasificadas como reacciones negativas.

Los resultados permitieron conocer que en las reacciones positivas existe la fe en Dios, positivismo, compromiso consigo mismo, compromiso con los demás, empatía, mente activa, confianza, tranquilidad, resignación y alegría estos como algunos pensamientos y sentimientos o emociones. Las actividades realizadas durante el tiempo de confinamiento forman parte de las reacciones positivas ya que estas interfieren como mecanismos de afrontamientos en las dificultades o situaciones estresantes, entre las que realizaron los maestros se puede mencionar ejercicio físico, actividades de cocina, baile, juegos de mesa, películas, cultivo de plantas, lectura, actividades religiosas, actividades familiares, empresa familiar y actividades artísticas.

Cabe mencionar que como parte de los resultados uno de los ítems era ¿Ha tenido pensamientos o intentos de hacerse daño? Todos los docentes mencionaron que no, que más bien han sentido la importancia de valorar su vida.

De acuerdo con los resultados, es importante tomar en cuenta un programa de intervención psicológica que ayude a un equilibrio en el desarrollo psico socio emocional de los docentes y de esta manera un mejor desempeño laboral.

Las dificultades se abordaron vía virtual de forma individual, que se adaptara de acuerdo a las necesidades psicológicas presentadas, entre ellas intervención en crisis o un proceso de consejería. Se les enseñará la relajación con técnicas que incluyan:

Ejercicios de Respiración Diafragmática, Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson, Técnica de Imaginación Guiada.

Tratar la intervención de los problemas psicológicos como la prevención son fundamentales en los docentes ya que estos son a causa de la crisis sanitaria que atraviesa la humanidad.

Una de las limitaciones en el estudio fue el uso de la tecnología, ya que se convirtió en un reto para los maestros debido a que la modalidad virtual formó parte en su estilo laboral. Sin embargo, la muestra fue responsable y puntual a hora de la recolección de datos adaptándose en la mejor manera a las exigencias del sistema educativo.

Contribución de los autores

Idea, elaboración del proyecto, metodología, recolección de datos, presentación de los resultados, redacción (borrador original), revisiones finales: R.A.F.G.; Revisión de literatura (estado del arte), análisis de datos, discusión y conclusiones, y aprobación para publicación: R.A.F.G. y C.M.Z.V.

Referencias bibliográficas

- Díaz, C., Maestro, M., Pumarega, M., Antón, B., y Alonso, C. (2020). Primer caso de infección neonatal por SARS-CoV-2 en España. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, 92(4), 237–238. doi: 10.1016/j.anpedi.2020.03.002
- Ferrer, R. (2020). Pandemia por COVID-19: El alcalde reto de la historia del intensivismo. *Med Intensiva*, 44(6), 323–324. <https://doi.org/10.1016/j.medine.2020.04.005>
- Hernández-Sampieri, S. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). McGraw-Hill/Interamericana.
- Henriquez-Marquez, K. I., Zambrano, L. I., Arteaga-Livias, K., y Rodríguez-Morales, A. J. (2020). Prevención e identificación temprana de casos sospechosos COVID-19 en el primer nivel de atención en Centro América. *Atención Primaria*, 53(1), 115-116. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.004>
- Honduras entra en cuarentena a partir de este lunes 16 de marzo. (2020). El Heraldo. Recuperado de <https://www.elheraldo.hn/pais/1364337-466/honduras-entra-en-cuarentena-a-partir-de-este-lunes-16-de-marzo>
- Rosselli MD, D. (2020). Covid-19 en Colombia: los primeros 90 días. *Acta Neurológica Colombiana*, 36(2), 1-6. <https://doi.org/10.22379/24224022287>
- Observatorio RR HH. (2020). Mas de la mitad de los docentes sufre ansiedad por covid-19 y la vuelta a las aulas. Recuperado de <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/mas-de-la-mitad-de-los-docentes-sufre-ansiedad-por-el-covid-19-y-la-vuelta-a-las-aulas.html>
- Peralta, G., Carozzo, T., Sierra, M., y Figueroa, E. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19): La pandemia según la evidencia actual. *INNOVARE Revista de Ciencia y Tecnología*, 9 (1). Recuperado de <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9657>
- Pérez Then, E. (2020). Nuevo coronavirus 2019-ncov: Impacto en salud global. *Ciencia y Salud*, 4(1):5. Recuperado de <https://revistas.intec.edu.do/index.php/cisa/article/view/1672>
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. doi:10.1590/SciELOPreprints.303
- Rodríguez-Morales, A., Sánchez, J., Hernández S., Pérez, C., Villamil, W., Méndez. C.,... Paniz, A. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Médica Peruana*, 37(1), 3-7. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.371.909>
- Ruiz, A., Arcaño, k., Pérez, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: Apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2). Recuperado de <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>
- Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr*, 2020; 83(1):51-56. doi: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>