

La Salud Mental de Docentes Universitarios Durante el Confinamiento por COVID 19. Revisión Sistemática *

Mental Health of University Teachers During COVID 19 Confinement. Systematic Review

Cecilia Andrea Ordoñez-Hernández**

Liliana Parra Osorio***

Teresa Margarita Torres López****

Óscar Andrés López*****

Rodolfo Mosquera Navarro*****

Henry Bocanegra Acosta*****

Fecha de recepción: 10 de enero de 2024

Fecha de aceptación: 20 de mayo de 2024

* Este artículo es producto del proyecto de investigación colaborativo Código 1407 denominado “Concepciones culturales de los efectos de la pandemia de la Covid-19 en docentes universitarios” mediante la cohesión con integrantes de un grupo y colaborativa entre grupos de investigación del Centro de Investigaciones Sociojurídicas de la Facultad de Derecho Bogotá y la Facultad de Ciencias de la Salud de Cali y otras instituciones nacionales e internacionales.

**Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Docente investigadora, Centro de Investigaciones, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre, Cali. Correo electrónico: andrea.ordonezh@unilibre.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9296-3768> CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001386896 Google Académico: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Cecilia+Andrea+Ordo%C3%B1ez+Hern%C3%A1ndez+&btnG=

*** Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Docente investigadora, grupos de investigación Estudios Interdisciplinarios DESC y Mundo del Trabajo, Centro de Investigaciones Sociojurídicas de la Universidad Libre, Bogotá. Correo electrónico: liliana.parrao@unilibre.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4128-4068> CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000393126 Google Académico: <https://scholar.google.es/citations?user=JfksL0AAAAAJ&hl=es&oi=ao>

**** Doctora en Antropología Social y Cultural. Docente investigadora, Cuerpo Académico 67, Salud Mental en Grupos Poblacionales, Departamento de Salud Pública, Universidad de Guadalajara, México. Correo electrónico:

tere.torrescucs@gmail.com ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4157-5073>

CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001490206 Google Académico:

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Teresa+Margarita+Torres+L%C3%B3pez+&btnG=

***** Doctor en Antropología. Docente investigador, grupos de investigación Estudios Interdisciplinarios DESC y Mundo del Trabajo, Centro de Investigaciones Sociojurídicas de la Universidad Libre, Bogotá. Correo electrónico:

oscar.lopezc@unilibre.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7589-7233> CvLAC:

http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000588547 Google Académico:

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%C3%93scar+Andr%C3%A9s+L%C3%B3pez+Cort%C3%A9s+&btnG=

***** Doctor en Ingeniería. Magíster en Salud Ocupacional. Docente investigador, Facultad de Ingeniería, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga. Correo electrónico: romosnav@uis.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3671-8797> CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001345678 Google Académico:

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Rodolfo+Mosquera+Navarro+&btnG=

***** Doctor en Sociología Jurídica e Instituciones Políticas. Docente investigador, Grupo Investigaciones Sociojurídicas, Centro de Investigaciones Sociojurídicas de la Universidad Libre, Bogotá. Correo electrónico:

henry.bocanegraa@unilibre.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7623-7483> CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000199192 Google Académico:

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Henry+Bocanegra+Acosta+&btnG=

Resumen

El objetivo fue documentar la salud mental de los docentes universitarios durante el confinamiento por COVID 19. Se realizó una revisión de alcance de estudios publicados en las bases de datos: Pubmed, Ebsco, Scielo, Redalyc y Google Académico, entre enero de 2020 y abril de 2023. Se utilizaron las palabras clave salud mental, Covid 19, profesores universitarios, cualitativo, en inglés y en español. Se ubicaron 244 registros, de los cuales se incluyeron 12 artículos. Se encontraron niveles altos y muy altos de estrés, ansiedad, angustia y depresión, principalmente en docentes mayores de 45 años y mujeres, así como niveles medios de resiliencia. Las principales causas fueron la falta de experiencia con la tecnología, la dificultad para conciliar la dupla familia - trabajo, aumento de horas de trabajo y cambios en la metodología de enseñanza e inestabilidad económica y temor de perder el empleo.

Se concluye que la salud mental de los docentes se vio seriamente afectada a causa del confinamiento y del cambio en la modalidad de trabajo.

Palabras clave: Salud mental, confinamiento, Covid 19, docentes, revisión sistemática

Abstract

The objective was to document the mental health of university teachers during COVID 19 confinement. A systematic review of studies published in the databases: Pubmed, Ebsco, Scielo, Redalyc and Google Scholar, between January 2020 and April 2023. The keywords used were mental health, Covid 19, university professors, qualitative, in English and Spanish. A total of 244 records were located, of which 12 articles were included. High and very high levels of stress, anxiety, distress and depression were found, mainly in teachers older than 45 years and women, as well as medium levels of resilience. The main causes were lack of experience with technology, difficulty in reconciling family and work, increased working hours and changes in teaching methodology, economic instability and fear of losing their jobs.

It is concluded that the mental health of the teachers was seriously affected by the confinement and the change in the work modality.

Keywords: Mental health, confinement, Covid 19, teachers, systematic review

Introducción

Los requerimientos emocionales asociados a la labor docente como el estado de alerta constante, demandas mentales implícitas y explícitas, agotamiento físico, exceso de tareas, ambiente competitivo, así como bajos salarios, la insatisfacción laboral, falta de reconocimiento han estado relacionados con afecciones de la salud mental (Baiao y Cunha, 2013; Guevara y Domínguez, 2011). Así mismo, la lógica de producción académica, eficiencia, índices de escritura científica, proyectos de investigación con recaudo y administración de fondos aumentan la competitividad (Mancebo, 2007; Oliveira y Freitas, 2008). El trabajo docente universitario es intenso, multifacético con demandas permanentes de atención a frentes bien diferenciados entre la docencia, la extensión y la investigación que afectan el equilibrio del tiempo personal y laboral (Rapaso, 2006). Entre los principales estresores derivados del trabajo docente están el agobio laboral, la desmotivación y desinterés de los estudiantes (Rubio-González et al., 2019).

La pandemia exigió un cambio repentino en las rutinas laborales de los docentes universitarios, quienes en un corto periodo debieron ajustar la modalidad de trabajo, la metodología, las formas de evaluación y los contenidos de las asignaturas para que pudieran ser ofrecidos en línea, lo que requirió la adquisición de competencias relacionadas con el uso de las tecnologías además de la interacción laboral y social a través de las pantallas de un computador, lo que pudo derivar en efectos adversos a la salud mental, física, emocional y familiar de los docentes.

Dependiendo de características individuales, el contexto familiar y el espacio de trabajo, para algunos docentes el confinamiento potencializó la creatividad y permitió el desarrollo de nuevas competencias así como aumento de la productividad y el

aprovechamiento del tiempo (García & Gambarte, 2019), en otros, por el contrario, provocó afecciones de salud mental (Wang, 2020), aislamiento, depresión y soledad (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) y estrés por la adaptación de trabajar en un espacio pequeño, no adecuado para las clases expuesto a interrupciones ambientales (Salazar, 2016).

Por asuntos de género, en el caso de las mujeres, además de las demandas adaptativas del trabajo también se aumentó la responsabilidad por las tareas derivadas del cuidado de la familia y de los quehaceres domésticos, lo que impactó en la administración del tiempo libre y desdibujó la línea divisoria entre el tiempo personal y el tiempo de trabajo (Vela et al., 2020; Cladellas-Pros, Castelló-Tarrida y Parrado-Romero, 2018).

Dado que el tiempo de confinamiento se prolongó más de lo proyectado y que por razones de seguridad biológica las universidades llamaron a la presencialidad total hasta enero de 2022, las comunidades universitarias se adaptaron al trabajo remoto, y cuando se había logrado relativa comodidad en esta modalidad de trabajo, nuevamente se generó estrés ocupacional derivado del retorno a la presencialidad. La habituación a la comodidad de la casa desarrolló en muchos docentes, especialmente los de mayor edad, el síndrome del ermitaño, y el retorno resultó ser exigente a nivel mental, tanto para docentes como para los estudiantes especialmente a nivel universitario.

Por su naturaleza el docente universitario puede vivir un proceso de sufrimiento silencioso que puede agravarse con sentimientos de culpa y autoexigencia, al intentar gestionar el tiempo, las tareas, las personas, las crisis lo que le puede generar agotamiento (Legal, 2008). Considerando la importancia del rol del docente en el desarrollo profesional de los estudiantes estableciéndose como un enlace entre los alumnos y la sociedad, es importante evaluar la salud mental.

El objetivo de la presente revisión fue documentar la salud mental de los docentes universitarios durante el confinamiento por COVID 19 a través de una revisión sistemática de las publicaciones, entre enero de 2020 y agosto de 2023.

Metodología

Se realizó una revisión de alcance de estudios cualitativos, con el interés de explorar las publicaciones relacionadas con la salud mental de los docentes e identificar tópicos claves (Arksey & O'Malley, 2005). Se siguieron cuatro pasos: (a) Identificación de la pregunta de investigación, (b) Selección de las publicaciones, (c) Análisis de datos, y (d) Resumen y comunicación de los resultados. Para la identificación se consideró la lista de chequeo PRISMA (Page et al. 2021). Las publicaciones se rastrearon en las bases de datos: Pubmed, Ebsco, Scielo, Redalyc y Google académico. La búsqueda se realizó del 1 de abril al 1 de mayo de 2023.

La técnica de búsqueda consistió en rastrear artículos científicos publicados entre enero de 2020 y junio de 2023, en idioma inglés y español, realizados en Latinoamérica y Estados Unidos, utilizando la ecuación de búsqueda: "TITLE-ABS-KEY ((Mental health AND Covid 19) OR (Mental health AND "pandemic) AND (university professors) AND (qualitative)) AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2023".

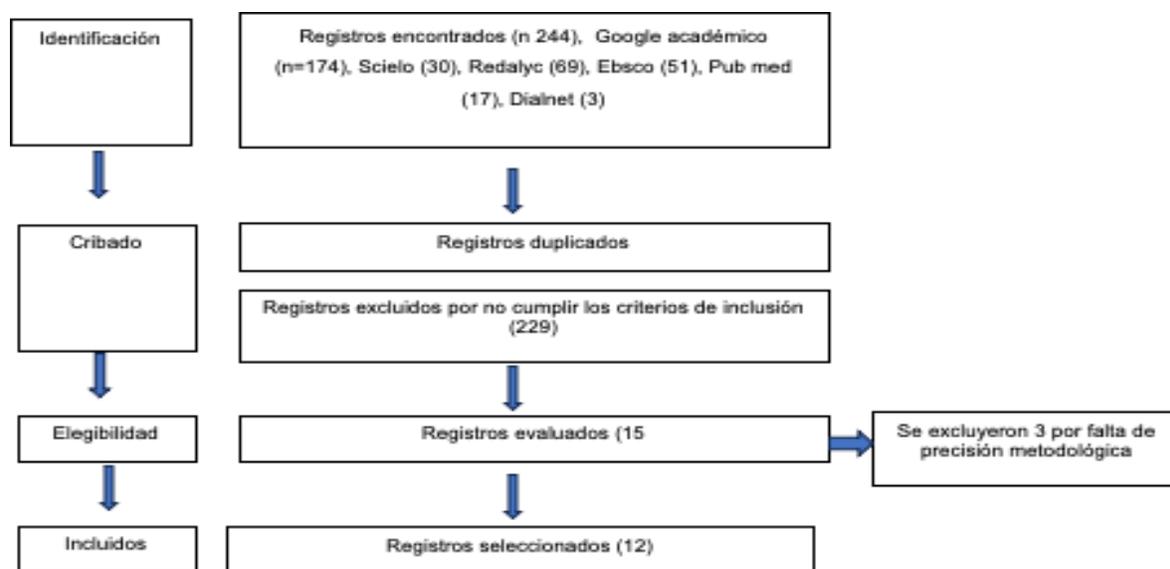
El trayecto de elegibilidad consistió en: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión y en cada una de ellas se explicitaron las razones de la exclusión. Se consideraron como criterios de inclusión: (a) Artículos de investigación sobre la salud mental de los docentes universitarios durante la pandemia de la Covid 19, (b) Artículos con enfoque cualitativo, (c) Escritos en inglés y español, (d) Publicados entre enero de 2020 y junio de 2023. Se excluyeron: (a) Reportes de caso, (b) Artículos teóricos o libros de texto, (c) Artículos que incluyeran población de estudiantes, (d) Artículos que incluyeran docentes de

niveles diferentes a la educación superior, (e) Trabajos para obtención de grados académicos.

- a) En la fase de identificación los criterios de inclusión se aplicaron a los títulos de las publicaciones arrojadas por las bases de datos estableciendo como filtro las fechas y la ecuación de búsqueda. Se eliminaron aquellos duplicados en las diferentes bases de datos.
- b) En la fase de cribado se revisaron los resúmenes de los artículos identificados y se descartaron aquellos que no cumplieron con los criterios de inclusión.
- c) En las fases de elegibilidad e inclusión se leyeron los artículos seleccionados a texto completo y se tomaron decisiones acerca de su pertinencia e inclusión. (Ver gráfica 1).

Gráfica 1

Proceso de selección de los artículos a partir de la Guía PRISMA



Fuente: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Con las ecuaciones de búsqueda propuestas se obtuvo un total de 244 registros, de los cuales 177 corresponden a trabajos de investigación para obtención de títulos universitarios

a nivel de pregrado, maestría y doctorado; 39 abordaron problemas relacionados con la educación y las nuevas formas de enseñar en el marco del confinamiento; 4 artículos abordaron poblaciones diferentes a las universitarias; 2 artículos incluyeron simultáneamente poblaciones de estudiantes que no fueron discriminadas en el análisis; 2 artículos se relacionaron con creencias limitantes al uso de la tecnología; 7 corresponden a revisiones sistemáticas y 1 libros de texto. Se evaluaron 15 artículos y se eliminaron 3 por falta de precisión metodológica. Se seleccionaron 12 registros para la revisión.

La información obtenida de la lectura de los artículos se organizó en dos tipos de análisis: en el primero, se agruparon los hallazgos según los tópicos comunes encontrados y, en el segundo, se realizó análisis del contenido temático (Sauza & Minayo, 1995) para los cual se categorizó y codificó la información utilizando el programa de análisis de datos cualitativos Atlas ti (2022).

Resultados

Cada uno de los artículos incluidos fue leído en profundidad y su información relevante se sintetizó en una matriz analítica. (Ver gráfica 2).

Gráfica 2

Estudios incluidos por año

Año	Autores	Tipo de Estudio	Muestra	Tópicos Centrales	Conclusiones
2020 Chile	Jorquera, R., & Herrera, F. (2020). Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. <i>Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria</i> , 14(2).	Cuantitativo, No experimental, Transversal y Correlacional	192 funcionarios académicos y no académicos de una universidad pública	Salud psicológica: depresión, ansiedad y estrés Agotamiento laboral: burnout Carga laboral percibida: sobrecarga de trabajo Variables sociodemográficas y laborales	80 % no contaban con experiencia de clases online. Se observó un aumento de horas de trabajo, problemas de conectividad. Exigencia de compatibilizar la familia con el trabajo > niveles de estrés en mujeres
2020 Perú	Casimiro, W. H., Casimiro, C. N., Barbachán, E.A., & Casimiro, J. F. (2020). Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid-19. <i>Utopía y Praxis Latinoamericana</i> , 25(7), 453-464.	Estudio descriptivo	docentes universitarios	Estado emocional frente a COVID-19: estrés, angustia, ansiedad, resiliencia	Niveles altos de estrés en el 89.4 % de estrés, 94.2 % de angustia, 92.3 % de ansiedad. 60.9 % de resiliencia

					https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790
2020 Chile	Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. <i>CienciaAmérica</i> , 9(2), 334-353.	Enfoque cualitativo, entrevista semiestructurada	10 profesores de educación secundaria	Percepción sobre su práctica, proceso de enseñanza aprendizaje, salud mental de los profesores, apoyo a los profesores	Emociones identificadas: pena, angustia y estrés. Demandas y exigencias laborales: docencia + cargo de jefes Los docentes reportaron la falta de apoyo psicológico en este periodo
2021 Brasil	Wagner, T.F., Heck, C., Dalboso, S.N.P., de Oliveira, C.R., & M.F. (2021). Ansiedade social e comorbidades em professores do ensino superior. <i>Revista Psicologia e Saúde</i> , 13(4), 3-13.	Estudio descriptivo, correlacional, transversal	50 profesores de educación superior	Datos sociodemográficos, ansiedad social, ansiedad individual, estrés, depresión	2 % de los docentes presentaron síntomas moderados o extremos de depresión. Se identificaron expresiones asertivas de malestar, desagrado o aburrimiento
2021 Brasil	Abreu, R. N. D. C., Eleres, F. B., Magalhães, F. J., Rolim, K. M. C., Cestari, V. R. F., & Moreira, T. M. M. (2021). O Professor Em Tempos De Pandemia: Emoções E Sentimentos Do Enfermeiro-Professor. <i>Enfermagem em Foco</i> , 12(6).	Estudio descriptivo, cualitativo	21 profesores del curso de grado de enfermería	Emociones, sentimientos vividos por el confinamiento o aislamiento social en la docencia	Representaciones de emociones: Miedo, estar preocupado, sensación de cansancio, esperanza y fe.
2021 Brasil	Raimondi, G. A. (2021). Between Applauses and loneliness, heroes/warriors and fear: thoughts of a medical professor during the COVID-19 pandemic. <i>Qualitative Inquiry</i> , 27(6), 738-739.	Cualitativo: Poesía performática, autoetnográfica	1 médico, profesor, investigador	Pensamientos sobre educación, salud, investigación médica y experiencias durante la pandemia	Reflexión de las ambivalencias: por un lado los profesionales de la salud son héroes y reconocidos por el otro son los olvidados y agredidos
2022 Ecuador	Noroña, D. R., (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. <i>ECA Sinergia</i> , 13(1), 80-92. https://doi.org/10.33936/eca_sinergia.v13i1.3831	Estudio mixto secuencial derivativo Cuantitativo: diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlación de variables Cualitativo: Entrevista focal con muestreo propositivo, con fundamento teórico del construccionismo social, observación directa con listado libres	Cuanti: 106 docentes Cuali: 2 entrevistas focales 25 personas por cada grupo	Salud general	39 docentes presentaron perturbaciones en su salud mental 25 personas refirieron alta exposición por el teletrabajo, problemas para conciliar el trabajo-familia, incremento de agotamiento emocional por jornadas prolongadas, disfunción social. Se identificaron problemas de ansiedad, insomnio por recibir amenazas para perder el empleo y poder mantener a la familia Se observaron síntomas de depresión
2022 Mexico	Quijada Lovatón, K. Y., & Gómez-Nashiki, A. (2022). Resiliencia: convergencia de emociones y experiencias docentes en la educación a distancia en tiempos de la COVID-19. <i>Sinéctica, Revista Electrónica de Educación</i> , (59), . https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-008	Entrevistas en línea y telefónicas, análisis con teoría fundamentada	20 Docentes de educación básica de 8 estados de la República Mexicana	Resiliencia grupal: redes de apoyo, acciones de gestión de directores y docentes por habituación tecnológica y atención de demandas administrativas, estrategias para mantener la comunicación. Resiliencia	Se observa la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos por el uso de la tecnología. Se fortalecieron rasgos socioemocionales. La confianza, el humor social, la solidaridad y la construcción de redes de apoyo fueron indispensables en la pandemia

				individual: estrategias de contención emocional, desarrollo de rápida adaptación, apoyo con empatía y acciones solidarias, acciones creativas en zonas rurales y urbanas	
2022 Colombia	Atará-Piraquive, A. P., Rute Sanabria, B. O., & Cantor-Cutiva, L. C. (2022). Productivity costs associated to voice symptoms, low sleep quality, and stress among college professors during homeworking in times of COVID-19 Pandemic. Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud, 4(1), 4-15.	Estudio descriptivo, transversal. Cálculo de la reducción de la productividad por la	58 profesores universitarios	Costos asociados con la productividad. Estrés autopercebido, calidad del sueño, daños a la voz durante el trabajo en casa	Los costos de productividad asociados al estrés fueron mayores en comparación con los síntomas de la voz y la calidad del sueño
2022 Irlanda, Australia, Gran Bretaña, Nueva Zelanda, Luxemburgo, E.E.U.U., Escocia, España	Geraghty, S., Oliver, K., & Wang, C. C. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic for midwifery and nursing academics. British Journal of Midwifery, 30(10), 546-553.	Enfoque cualitativo. Reclutamiento de participantes por redes sociales. 18 preguntas: demográficas y abiertas. Análisis temático, con interpretación de patrones de significados	91 académicos de enfermería y partería que hablaban inglés	Rituales de trabajo, productividad, aislamiento, soledad, limitaciones en la conciliación trabajo-familia, salud y bienestar	Las reuniones en línea disminuyeron el sentimiento de aislamiento, aumento de productividad y administración del tiempo desde casa. Se identifica que académicos introvertidos pueden experimentar dificultades de adaptación de un espacio para el trabajo.
2022 Brasil	Grillo, M. B., Marinet, J. B., Brito, S. S. C., Grillo, C. H. B., & Szpilman, A. R. M. (2022). As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos professores do curso de Medicina de uma universidade da região metropolitana do Espírito Santo, Brasil. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research, 24(2), 15-24.	Estudio mixto: cualitativo y cuantitativo	98 Profesores de Medicina	Educación a distancia, vida familiar continua, trastornos psíquicos, uso de medicación, actividad física, dieta, falta de ocio, actividades sociales, vida en el hogar, preocupaciones, horas invertidas, calidad del sueño y datos sociolaborales	En las mujeres se observan jornadas opresivas por responsabilidades personales, laborales y familiares.
2023 Estados Unidos	Smith, C., Menon, D., Wierzbicki, A., & Dauer, J. (2023). Teaching Assistant Responses to COVID-19. Journal of College Science Teaching, 52(3)	Estudio mixto Cualitativo con Entrevista estructurada, por medio de encuestas online, Cuantitativo con aplicación en tres momentos: presemestre, mitad de semestre (preparación para clases en línea) y después de concluir el semestre	13 docentes de pregrado y posgrado	Estrés Percibido y Autoeficacia por interrupción de clases presenciales para atender la pandemia COVID-19	Principales generadores de estrés: la incertidumbre por las nuevas responsabilidades. Preocupación por la aplicación de nuevas tecnologías con los alumnos

Fuente: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Los tópicos comunes encontrados fueron sintomatología, secuelas por la alteración emocional y acciones positivas de respuesta.

Tópico de sintomatología. Los estudios reportaron niveles muy altos de estrés (Casimiro, 2020; Jorquera & Herrera, 2020; Wagner, Heck & Dalbosco, 2022; Atará-Piraquive, Rute & Cantor-Cutiva, 2022, Ramos-Huenteo, García-Vásquez, Olea-González, Lobos-Pena & Sáez-Delgado, 2020; Avalos & Trujillo, 2021; Smith, Menon, Wierzbicki & Dauer, 2023; Palafox, & Domínguez, 2021); Niveles muy altos de ansiedad y síntomas de angustia (Casimiro, 2020; Wagner, 2022; Norona, 2021; Abreu, Eleres, Magalhães, Rolim, Cestari & Moreira, 2021; Jorquera & Herrera, 2020; Grillo, Marinot, Brito, Grillo, & Szpilman, 2022) y Niveles extremadamente severos de depresión (Wagner, Heck & Dalbosco, 2022; Prada, Gamboa & Hernández, 2021; Norona, 2021; Grillo, Marinot, Brito, Grillo, & Szpilman, 2022) mayoritariamente en docentes mayores de 45 años y mujeres.

Tpico de secuelas por la alteración emocional. En el proceso de adaptación de los docentes al confinamiento, se encontraron consecuencias en el estado emocional consideradas como indicadores de alerta, que podrían derivar en repercusiones psicológicas que requieran de atención especializada como: Soledad (Geraghty, Oliver, Chunfeng, 2022; Raimondi, 2020); Miedo y susto (Raimondi, 2020; Abreu, Eleres, Magalhães, Rolim, Cestari & Moreira, 2021); Incertidumbre (Ramos-Huenteo, García-Vásquez, Olea-González, Lobos-Pena & Sáez-Delgado, 2020) y preocupación persistente (Ramos-Huenteo, García-Vásquez, Olea-González, Lobos-Pena & Sáez-Delgado, 2020; Abreu, Eleres, Magalhães, Rolim, Cestari & Moreira, 2021).

Tpico acciones positivas de respuesta: En cuanto a los factores protectores se describieron niveles medios de resiliencia, asociada a una buena actitud de superación frente a la adversidad (Román, 2020), especialmente en las mujeres, relacionados con

percepción de apoyo emocional y cambios implementados en el estilo de vida durante el confinamiento. Se encontró también que los estilos de afrontamiento de estrés académico ayudaron a manejar los momentos de tensión (Avalos & Trujillo, 2021), la empatía (Quijada, & Gómez, 2022), el compromiso (Quijada, & Gómez, 2022) y la creatividad (Quijada, & Gómez, 2022), el apoyo social (Avalos & Trujillo, 2021) son acciones que se observan que acompañan a la respuesta para enfrentar las exigencias de las readaptaciones de las condiciones laborales en los docentes.

Análisis de Contenido Temático

El análisis del contenido temático consiste en organizar de manera ordenada los patrones identificados en los textos para una interpretación de segundo orden. Se propusieron dos ejes temáticos: 1. Causas de alteración en la salud mental y 2. Lecciones aprendidas, cada una con sus correspondientes códigos los cuales son presentados en la gráfica 3.

Gráfica 3

Análisis de contenido temático por categorías y códigos

Ejes Temáticos	Categorías	Códigos
Causas de Alteración en la Salud Mental	Contexto extralaboral	Concurrencia de familia y trabajo en el mismo espacio Superposición del trabajo con la vida personal Incertidumbre económica
	Condiciones de trabajo	Espacios incómodos Aumento de horas de trabajo Falta de herramientas y tecnología
	Inestabilidad laboral	Peores condiciones laborales Temor al desempleo Insatisfacción laboral Contratación por prestación de servicios
	Tarea docente	Cambios en la enseñanza Falta de experiencia previa
	Disparidad de responsabilidades por género	Estrés diferenciado por género Mayor deterioro de salud mental en mujeres Múltiples roles femeninos Peso de responsabilidad hogar y crianza

Lecciones Aprendidas	Aprendizajes en el trabajo	Formalización de procesos académicos flexibles Apoyo social y estrategias de trabajo en equipo Estandarización de procesos
	Aprendizajes para el trabajo	Formación en afrontamiento Tolerancia a la frustración Equilibrar la relación familia trabajo Prioridad a la convivencia familiar Compartir los recursos disponibles

Fuente: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Eje Temático: Causas de Alteración en la Salud Mental

Contexto extra laboral.

Los estudios son coincidentes en mencionar como primera causa de estrés la confluencia simultánea de la familia con el trabajo, lo que exigió la adaptación de dos roles que hasta ese momento habían sido promocionados como no compatibles. Antes de la pandemia, en la mayoría de trabajos se recomendaba “separar la familia del trabajo” para tener un mejor desempeño lo que generó una gran confusión. El no tener claro el límite de horarios, alteró tanto las tareas laborales como las familiares, exigiendo a los trabajadores la toma de decisiones de manera apresurada, considerando las alternativas posibles según su realidad, para resolver las necesidades urgentes de cada día. Por causa de la pandemia muchos trabajos se perdieron aumentando la presión psicológica de responsabilidad entre los trabajadores que conservaron sus puestos como es el caso de los profesores universitarios.

Condiciones de trabajo.

En lo referente a las condiciones de trabajo, los docentes tuvieron que adaptar los espacios del hogar según las necesidades de silencio y aislamiento que además implicaron la participación de otros miembros de la familia. Inicialmente y por falta de experiencia en el trabajo en casa, fue difícil conciliar los tiempos dedicados al trabajo, lo que extendió las jornadas desde las primeras horas de la mañana, hasta altas horas de la noche y dado que la

interconectividad dio la idea de inmediatez, se presumió en las dinámicas laborales, que el cambio de una tarea a otra sólo requería un par de minutos y que los trabajadores estaban siempre disponibles al alcance de un clic, sobrecargando la jornada de trabajo. El desconocimiento del manejo de la tecnología, la falta de equipos actualizados, la caída de la red de internet por inconvenientes naturales fueron también fuentes adicionales de estrés.

Inestabilidad laboral.

Las instituciones de educación superior no fueron ajenas a la incertidumbre económica asociada a la pandemia, por un lado miles de estudiantes desertaron de las aulas por falta de recursos, tecnología, acceso a servicios de internet, pérdida del ingresos de sus familias y, por otro, las aulas virtuales permitieron duplicar o triplicar la cantidad de estudiantes, por lo que algunas universidades conservaron sus profesores de planta y disminuyeron la carga o despidieron a sus docentes por prestación de servicios temporales, generando temor generalizado en el gremio por la pérdida de estabilidad laboral y el desempleo sobre todo en aquellos con condiciones contractuales inestables. En consecuencia, los docentes que continuaron vinculados, se sobre esforzaron aumentando sus actividades para disminuir el riesgo de ser despedidos; así mismo, el aislamiento detuvo proyectos de investigación con financiación y, por tanto, el flujo de recursos aumentando la incertidumbre.

La tarea docente.

Tanto la interacción con estudiantes y colegas de trabajo, como la dinámica propia de las clases presenciales cambió drásticamente con el aislamiento. Los contenidos de las clases fueron adaptados para ofrecerse desde la virtualidad, los docentes debieron desarrollar nuevos ejercicios, replantear programaciones, crear nuevas formas de enseñar y evaluar, acción que fue más retadora en unas asignaturas que en otras, como es el caso de

las clases prácticas, las cuales tuvieron especial impacto en las facultades de ciencias de la salud.

Pero esto no fue suficiente, sino que estos ejercicios se pusieron a prueba con los estudiantes y tanto esfuerzo no siempre dio buenos resultados, ya que en el momento de ejecutar los ejercicios de clase no se podían llevar a cabo por dificultades para comprender o realizar la tarea solicitada y se perdía el control de los docentes cuando cada estudiante tenía necesidades y habilidades tecnológicas diferentes.

En este aspecto, variables como la edad y la antigüedad tuvieron un gran efecto, muchos profesores mayores no supieron ajustarse al cambio y terminaron renunciando a sus trabajos, mientras que los docentes jóvenes se adaptaron de manera ágil por estar más familiarizados con la tecnología. Por el contrario, los docentes con mayor experiencia tuvieron mejor desempeño en sus explicaciones orales que los docentes más jóvenes.

Disparidad de responsabilidades por género.

La pandemia evidenció la disparidad en la asignación de responsabilidades familiares entre los géneros, siendo mayormente asignado a las mujeres quienes debieron asumir las labores propias del hogar, cuidado, crianza y alimentación de manera inequitativa. Los estudios describieron en todos los casos mayores niveles de afecciones a la salud mental en las mujeres, así mismo, mejores respuestas al ambiente y mayor resiliencia.

2. Eje Temático: Lecciones Aprendidas

En el trabajo.

Entre los aprendizajes para el trabajo se encuentra la simplificación y estandarización de los procesos tanto administrativos como académicos que favorecieron la participación de docentes y estudiantes. Procesos como reuniones, matrículas, pagos,

contratación, descarga de documentos, digitalización de firmas, que antes de la pandemia requerían recursos humanos y de tiempo, se simplificaron para ser auto-gestionables.

Las instituciones flexibilizaron procesos académicos que permitieron la movilidad internacional en línea de docentes y estudiantes, lo que permitió el trabajo en red con profesionales de otras instituciones ubicadas a grandes distancias, de esta manera la tecnología se masificó e hizo parte inherente de la docencia en la actualidad.

Para el trabajo.

La exposición prolongada y sostenida a una situación de estrés desarrolló en los docentes habilidades positivas de respuesta como la resiliencia, el afrontamiento, así como la capacidad para equilibrar los tiempos dedicados al trabajo, a la familia y a nivel personal. Desarrollaron alta tolerancia a la frustración y a compartir los recursos disponibles, tanto tecnológicos como de servicios, con la familia como con la comunidad laboral.

Discusión

Se encontraron alteraciones en la salud mental a causa del aislamiento social, que variaron entre los países siendo más altos en Latinoamérica (Liu, 2020; Ipsos, 2020; Johnson, 2020), que se asume que además de que la población tenía que adaptarse a un nuevo espacio para trabajar, no todos contaban con los mismos recursos para impartir sus clases (Quijada & Gómez, 2022); sin embargo, a todos por igual se les exigía un mismo resultado, por lo tanto, los docentes experimentaron una serie de preocupaciones por querer dar lo mejor de sí y mantener el mismo nivel de lo que tenían en las clases presenciales, aún en condiciones de desventaja unos con otro lo que implicó impacto sobre la justicia laboral. Ostau de Lafont de León, F. R., & Niño Chavarro, L. Ángela. (2015).

Si bien se dio prioridad a la seguridad biológica, las complicaciones psicológicas iban ganando protagonismo en toda la comunidad académica, porque tanto docentes (Ma, Liang, Chutiyami, Nicoll, Khaerundin, & Ha, 2022) como alumnos presentaban sintomatologías similares como son ansiedad, depresión y estrés (Cáseres-González, Budian, González-Rojas, Britez-Silvero, & Ferrari, 2023).

En cuanto a los estados emocionales relacionados con las actitudes y los sentimientos como respuesta a un estímulo en el entorno social que pueden ser positivos o negativos (Bisquera, 2001; Geraci, Di Domenico, Inguglia & D'Amico, 2023; Cobo-Molina et al., 2019) y, por tanto, fue necesario utilizar todos sus recursos tecnológicos como personales para poder adaptarse a una nueva forma de vivir y convivir. Aunado a que el tipo de apoyo que brindó la institución, los jefes o compañeros de trabajo (Quijada & Gómez, 2022), destacando que la colaboración y la apertura por la adaptación a las nuevas formas de comunicarse (López, 2015) fue fundamental además de marcar la diferencia para enfrentar el confinamiento por la pandemia.

Es de destacar que existen particularidades en las experiencias de los docentes para señalar las causas y la forma de enfrentar los momentos de tensión, así como de los efectos que tuvo en su salud mental, y que por supuesto es difícil compararlos con países desarrollados. El periodo de confinamiento quedará en el recuerdo y con ello la reflexión de ajustar las prioridades de la vida personal-laboral, destacando que existen algo más allá que el trabajo.

Es urgente que las instituciones educativas diseñen protocolos de atención psicológica post pandemia para toda la comunidad académica, y en el caso de los docentes, se debe valorar su salud mental, principalmente para descartar los procesos de duelos no resueltos, la ausencia de estrés postraumático y disminuir las afectaciones psicósomáticas

(Noroña, 2022; Atará-Piraquive, Rute & Cantor-Cutiva, 2022) generadas de las exigencias físicas, mentales o emocionales. Y de forma individual, se debe considerar un tratamiento adecuado para fortalecer las estrategias de afrontamiento positivas (Avalos & Trujillo, 2021) para estar preparados para cualquier emergencia.

Conclusiones

Se encontraron alteraciones en la salud mental de los docentes a causa del aislamiento social, que variaron entre países siendo más altos en Latinoamérica. La necesidad de mantener el mismo nivel de calidad del trabajo que en la presencialidad, aún en condiciones de desventaja unos con otros, implicó impacto sobre la justicia laboral y requirió utilizar tanto los recursos tecnológicos como personales para adaptarse a una nueva forma de vivir y convivir.

Referencias

Abreu, R.M, Eleres, F.B., Magalhães, F.J. Rolim, K.M., Cestari, V.R., & Moreira, T.M.

(2021). O professor em tempos de pandemia: emoções e sentimentos do enfermeiro-professor. *Enfermagem em Foco*, 12(6). En:

<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4903/1301>

Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework.

International Journal of Social Research Methodology, 8(1), (p.p. 19-32). En:

<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

Atará-Piraquive, A. P., Rute Sanabria, B. O., & Cantor-Cutiva, L. C. (2022). Productivity costs associated to voice symptoms, low sleep quality, and stress among college professors during homeworking in times of COVID-19 Pandemic. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud*, 4(1), (p.p. 4-15).

Atlas.ti Scientific Software Development GmbH [Atlas.ti 22 Windows]. (2022). Obtenido de: <https://atlasti.com>

Avalos, M.L. & Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(3), e293331, en:

<https://www.redalyc.org/journal/1339/133968747009/html/>

Baião, L. P. M., & Cunha, R.G. (2013). Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Revista Formação@Docente*, 5(1), (p.p. 06-21).

Bisquerra, R. (2011). *Psicopedagogía de las emociones [Psychopedagogy of emotions]*.

Madrid, Spain: Synthesis. En:

<https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>

Cáseres-González, C. Budian, R.C., González-Rojas, H.A., Britez-Silvero, J.C., & Ferrari, E. (2023). Impactos del COVID-19 en la salud mental en universitarios de Paraguay, *Psicoperspectivas*, 22(1). En:

<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/2763/1767>

Casimiro Urcos, W. H., Casimiro Urcos, C. N., Barbachán Ruales, E. A., & Casimiro

Urcos, J. F. (2020). Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(7), (p.p. 453-464). En:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790>

Cavalcante, R.N.D., Bezerra, F., Magalhães, F.J., Carneiro, K.M., Feitosa, V.R. &

Magalhães, T.M. (2021). Professor em tempos de pandemia: emoções e sentimentos do enfermeiro-professor. *Enferm Foco*. 12(6), (p.p. 1124-8). En:

<https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n6.4903>

- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A. & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20 (1), (p.p. 53-59). En: <https://dx.doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>
- Cobo Molina, N., Álvarez Mena, J., Parra Osorio, L., Gómez Salazar, L., & Acosta Fernández, M. (2019). Prevalencia del síndrome de Burnout en médicos iberoamericanos entre 2012 y 2018: una revisión sistemática. *Diálogos De Saberes*, (50), (p.p. 39–60). En: <https://doi.org/10.18041/0124-0021/dialogos.50.2019.5551>
- De Souza-Minayo, M. (1995). Etapas del trabajo de campo. En *El desafío del conocimiento: investigación cualitativa en salud* (p.p. 91-115). Lugar Editorial SA.
- García, M. I. V. de V., & Gambarte, M. I. G. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), (p.p. 159-175). En: <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i3.332>
- Geraci, A. Di Domenico, L., Inguglia, C. D'Amico, A. (2023). Teachers' Emotional Intelligence, Burnout, Work Engagement, and Self Efficacy during COVID-19. *Behavioral Sciences*. 13, (p. 296). En: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/4/296>
- Geraghty, S., Oliver, K., & Wang, C. C. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic for midwifery and nursing academics. *British Journal of Midwifery*, 30(10), (p.p. 546-553).
- Grillo, M. B., Marinot, J. B., Brito, S. S. C., Grillo, C. H. B., & Szpilman, A. R. M. (2022). As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos professores do curso de Medicina de uma universidade da região metropolitana do Espírito Santo, Brasil. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, 24(2), (p.p. 15-24). En: <https://doi.org/10.47456/rbps.v24i2.36460>

- Guevara, H., & Domínguez, A. (2011). Aproximaciones teóricas a la calidad de vida del profesor universitario. *Revista de Bioética Latinoamericana*, 8(1), 61-74. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/34040/3/articulo6.pdf>
- IPSOS (2020). Estado emocional de los colombianos. Efectos del Coronavirus en la cotidianidad [Emotional state of Colombians. Effects of the Coronavirus in daily life].
- Johnson, M., Saletti, L., & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina [Emotions, concerns and reflections in the face of the COVID-19 pandemic in Argentina.]. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(Supl.1). (p.p. 2447-2456), 2020.
- Jorquera, R., & Herrera, F. (2020). Salud mental en funcionarios de una universidad chilena: desafíos en el contexto de la COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2). En: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v14n2/2223-2516-ridu-14-02-e1310.pdf>
- Legal, C. (2008). A energia e não o tempo é seu recurso mais precioso – Uma reflexão para melhorar o desempenho na vida. São Paulo: Associação Brasileira de Qualidade de Vida. Recuperado de: <http://www.abqv.org.br/artigos.php?id=49>
- Liu X, Luo Wt, Li & Et Al. (2020). Estado psicológico y cambios de comportamiento del público durante la epidemia de COVID-19 en China. *Enfermedades infecciosas de la pobreza* [Psychological state and behavior changes of the public during the COVID-19 epidemic in China. *Infectious diseases of poverty*.]. 2020 May; 9 (1): 58. DOI: 10.1186 / s40249-020-00678-3.

- López Cortés, O. A. (2015). El riesgo psicosocial en la legislación colombiana: El gobierno de lo imprevisible. *Diálogos De Saberes*, (43), (p.p. 57–72). En:
<https://doi.org/10.18041/0124-0021/dialogos.43.162>
- Ma, K., Liang, L., Chutiyami, M., Nicoll, S., Khaerundin, T., & Ha, H.V. (2022). COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: a systematic review and meta-analysis. *Work*, 73(1), (p.p. 3-27). En:
<https://content.iospress.com/articles/work/wor220062>
- Noroña Salcedo, D. R., (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. *ECA Sinergia*, 13(1), (p.p. 80-92). En:
https://doi.org/10.33936/eca_sinergia.v13i1.3831
- Núñez, R. P., Suárez, A. A., & Suárez, C. A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*.
- Ostau de Lafont de León, F. R., & Niño Chavarro, L. Ángela. (2015). La justicia laboral como elemento esencial del trabajo decente en Colombia*. *Verba Luris*, (33), 165–182. <https://doi.org/10.18041/0121-3474/verbaiuris.33.33> 24(45), (p.p. 108-127). En:
<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza- Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos De Saude Publica*, 36(4), e00054020. En: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Palafox, R.F. & Domínguez, M.T. (2021). Stress in university research professors: A systematic review. *Salud mental*, 44(5), (p.p. 249-256). En:
<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.032>

- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., & Mulrow, C. (2021) The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372(71). En: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Prada, R., Gamboa, A.A. & Hernández, C.A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*. 24(45), (p.p. 1-20). En: <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Quijada Lovatón, K. Y., & Gómez-Nashiki, A. (2022). Resiliencia: convergencia de emociones y experiencias docentes en la educación a distancia en tiempos de la COVID-19. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (59), e1410. En: [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2022\)0059-008](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-008)
- Raimondi, G. A. (2021). Between Applauses and loneliness, heroes/warriors and fear: thoughts of a medical professor during the COVID-19 pandemic. *Qualitative Inquiry*, 27(6), (p.p. 738-739).
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K., & Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), (p.p. 334-353).
- Rapaso, M.C. (2006). “Universidade produtiva” e trabalho docente flexibilizado. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 6(1), (p.p. 35-48). En: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v6n1/v6n1a04.pdf>
- Román, F., Flores, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D. & Barceló, E. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19 [Resilience of teachers in mandatory preventive

social distancing during the COVID-19 pandemic]. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), (p.p. 76-87).

Rubio-González, J., Andrade Daigre, P., Fravega Araneda, G., Macalusso Salgado, S., y Soto Sandoval, A. (2019). Factores psico-socio-ambientales asociados al estrés laboral en profesores chilenos del ámbito rural y urbano. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), (p.p. 300-311). En: <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.358>

Salazar, M. (2016). Telework: Conditions that have a positive and negative impact on the work-family conflict. *Academia Revista Latinoamericana de Administración*, 29(4), (p.p. 435-449). En: <https://doi.org/10.1108/ARLA-10-2015-0289>

Smith, C., Menon, D., Wierzbicki, A., & Dauer, J. (2023). Teaching Assistant Responses to COVID-19. *Journal of College Science Teaching*, 52(3). En: <https://www.nsta.org/journal-college-science-teaching/journal-college-science-teaching-januaryfebruary-2023/teaching>

Vela, M. F., Rossi, D., Sánchez, J. L., Quiero Carrión, A., Mesa, Z., Lucero, Y., Ragone, F. A., Jofré Neila, M., Maschi, C., y Belamate, C. (2020). La Relajación Percibida y su Rol Como Factor Protector Frente a la Ansiedad Fóbica Durante el Transcurso del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por Covid-19 en el Gran Mendoza [Preprint]. En: [https://doi.org/10.1590/ SciELOPreprints.82](https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.82)

Wagner, T. F., Heck, C., Dalbosco, S.N.P., de Oliveira, C. R. Wagner, M.F (2022). Ansiedade social e comorbidades em professores do ensino superior. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(4), (p.p. 3-13). En: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1163>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019

Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5). En:

<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>