**DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS EN DOCENTES: EL EFECTO
SECUNDARIO DE LA DISRUPCIÓN OCUPACIONAL POR LA PANDEMIA**

ENSAYO CIENTIFICO PASANTIA INTERNACIONAL

Autora Alejandra Brandwayn Briceño

Profesora Tutora Sandra Liliana Ruiz Amórtegui

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA COLOMBIANA DE REHABILITACIÓN
ESCUELA DE TERAPIA OCUPACIONAL
BOGOTÁ, NOVIEMBRE 2021.**

DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS EN DOCENTES: EL EFECTO SECUNDARIO DE LA DISRUPCIÓN OCUPACIONAL POR LA PANDEMIA.

Planteamiento

El 6 de marzo del 2020 el Ministerio de Salud y Protección Social confirma el primer caso de COVID -19 en Colombia, haciendo que el presidente Iván Duque decreta la primera cuarentena el 25 de marzo de 2020, y el “Aislamiento preventivo obligatorio Colaborativo e Inteligente” el 17 de abril del mismo año. Como consecuencia de esto, la educación en el país adoptó la modalidad virtual haciendo que los docentes sufrieran una disrupción ocupacional; entendiendo que una disfunción en el desempeño ocupacional ocurre cuando al individuo le falta confinaza debido a una capacidad limitada y no sabe como responder ante las demandas de una situación de una manera efectiva (Kielhofner citado por Allan, Wachholtz y Valdés, 2005).

A causa de lo mencionado anteriormente, los docentes de las diferentes instituciones universitarias debieron adaptar sus domicilios a la modalidad de trabajo remoto o trabajo en casa, incrementado las actividades laborales debido a las nuevas condiciones de trabajo. Se empezó a observar que la carga horaria, la exposición continua a los equipos y dispositivos tecnológicos y el exceso en la carga de trabajo, así como, factores psicosociales asociados a las interacciones intrafamiliares y al aislamiento, sin una previa preparación y capacitación están influyendo en la en la salud mental y por ende en el bienestar ocupacional de la población docente de las instituciones de educación superior.

Por otro lado, según (Unda y Urrego, 2021) se ha evidenciado que los factores psicosociales intralaborales, extralaborales y de estrés han influido directamente en el desempeño del trabajador, ya que afectan su salud tanto física como psicológica, y en varios estudios se han

identificado dimensiones negativas a nivel cognitivo conductual, emocional y laboral.

Desencadenando consecuencias a corto y largo plazo en los procesos de enseñanza-aprendizaje que vinculan la productividad de las organizaciones.

Tal y como lo mencionan Ramírez y Calderón (2016), una de las principales condiciones generadoras de enfermedades en esta población son las condiciones ergonómicas inadecuadas, relacionadas con sobrecargas de trabajo cuantitativas y cualitativas, trabajos con video-terminales y mobiliarios de trabajo inadecuados e insuficientes. Esto hace referencia a los estados de confort y el diseño del puesto de trabajo en que se desenvuelven los docentes, estos permanecen sentados frente al computador durante varias horas, realizando movimientos repetitivos de mano y muñeca y postura sedente mantenida realizando un mayor gasto energético impactando directamente las condiciones fisiológicas del trabajo. Igualmente, la poca actividad física representa un alto riesgo cardiovascular y biomecánico que tienen una interacción directa con las respuestas cognitivas (disminución de la atención, mayor oportunidad de cometer errores, falta de concentración y procesamiento mental lento, entre otros).

Finalmente, vale la pena mencionar el desequilibrio ocupacional que presenta esta población debido al cambio repentino al que se vieron sometidos, ya que no solo tuvieron que cumplir con su rol como trabajadores, sino que asumieron simultáneamente diversos roles de acuerdo a su entorno (madre, padre, cuidador, apoyo escolar, etc.). Todo lo anterior permite evidenciar el impacto de la pandemia en la actividad de trabajo, del aumentó a la exposición a riesgos psicosociales, musculoesqueléticos y de salud mental exacerbando el desequilibrio ocupacional, afectando el desempeño, la productividad y el sentido de la ocupación docente en sí misma.

Desarrollo

El cierre del sector de la educación superior debido a la pandemia no era una situación para la cual se estuviera preparado, dicha medida asumida para contener los contagios ha llevado a un despliegue acelerado de soluciones de educación a distancia para asegurar la continuidad pedagógica (Pedró, 2020). Esta medida según la UNESCO IESALC, afectó aproximadamente a unos 23,4 millones de estudiantes de educación superior y a 1,4 millones de docentes en América Latina y el Caribe antes del final de marzo del 2020. De acuerdo con Pedró (2020), el impacto de todas las medidas que se aplicaron al sector de la educación en consecuencia de la pandemia aún están por evaluar; pero, en el ámbito específico de la educación superior, la transición hacia la educación a distancia de emergencia se ha acompañado de otros impactos no menos importantes.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que en muchos países la docencia universitaria con dedicación exclusiva no está generalizada y la mayor parte de los docentes tienen dedicación a tiempo parcial (UNESCO IESALC, 2020). Además, el cese de la actividad docente presencial se considera como una amenaza para aquellos docentes cuyos contratos se centran exclusivamente en el dictado de clases prácticas o seminarios.

Por otra parte, el impacto más evidente sobre los docentes es la expectativa de la continuidad de la actividad docente bajo la movilidad virtual. A esto se le puede añadir que las materias que buscan el desarrollo de competencias profesionales por medio de la práctica generan mayor incertidumbre, aumentando la carga laboral y el estrés. Son muchos los docentes que, al no contar con experiencia previa en educación a distancia y no haber tenido el suficiente tiempo para capacitarse adecuadamente, se han apropiado de diferentes plataformas de comunicación no presenciales para desarrollar lo que se ha llamado el “coronateaching” (UNESCO IESALC, 2020, p.26) definido como “el proceso de transformar las clases

presenciales a modo virtual, pero sin cambiar el currículum ni la metodología.” (UNESCO IESALC, 2020, p.26).

Pedró (2020) afirma que el término de “coronoteaching” también puede ser usado para representar el fenómeno socioeducativo emergente con implicaciones psico-afectivas, tanto en profesores como en estudiantes. Se trataría de un síndrome experimentado por esta población al sentirse abrumado por recibir información excesiva a través de las plataformas educativas, aplicaciones móviles y correo electrónico. Añadiendo la frustración e impotencia derivadas a las limitaciones en la conectividad o de la falta de capacitación para manejar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC).

Otro tema que vale la pena hablar en este escrito, es el cambio en la identidad ocupacional en los docentes universitarios debido a la disrupción ocupacional a la cual fueron sometidos, entendiendo esta como la forma como una persona piensa y se siente de sí misma como un ser ocupacional (Riveros, 2003). Debido a la metodología de las clases virtuales, los docentes no tienen la misma retroalimentación por parte de los estudiantes como la tenían durante la presencialidad, evitando que puedan anticipar, elegir y experimentar su comportamiento ocupacional alterando su autoconocimiento volitivo y así mismo, en su desempeño ocupacional debido a los altos niveles de desmotivación, estrés y frustración que presenta esta población debido a la modalidad virtual en la educación superior.

Lo mencionado anteriormente, también termina influyendo en el sentido que tiene esta población frente a la ocupación, ya que este se refiere al “valor” (Álvarez, Gómez, Muñoz, Navarrete, Riveros, Rueda, Salgado, Sepúlveda, Valdebenito, 2007, p. 2) personal o individual que se les da a las actividades desde las experiencias que se acumulan a lo largo de la vida. El cambio que se presenta en la interacción docente-estudiante debido a la modalidad virtual afecta

el sentido ocupacional de los docentes, ya que no tienen la certeza del proceso de aprendizaje de sus estudiantes con dichas metodologías; aunque los profesores adapten de la mejor manera sus clases la participación en las diferentes actividades no es la misma, la interacción cara a cara con el estudiante es de suma importancia para un óptimo desarrollo del rol como docente.

El poder ver el lenguaje corporal de los estudiantes, sus reacciones y poder resolver sus dudas presencialmente, son componentes de suma importancia del sentido ocupacional de los docentes aportando a su compromiso y de igual manera a su identidad ocupacional. La poca participación de los estudiantes en los espacios virtuales es un factor de estrés en los docentes ya que tienden a comparar estos espacios con la presencialidad aumentando los niveles de frustración y de desmotivación en los educadores. Poco se habla del impacto en la salud mental de los docentes frente a la poca interacción que pueden tener con sus estudiantes en la modalidad virtual, para esta población es esencial la retroalimentación inmediata por parte de sus estudiantes para cerciorarse de su comprensión y aprendizaje. Así como un buen vínculo profesional con el docente es beneficioso para el rendimiento académico de los estudiantes, también motiva a los docentes a realizar sus actividades laborales de una manera óptima y satisfactoria.

A un clima organizacional agradable le sigue un buen desempeño laboral. Y un buen desempeño laboral de los trabajadores o como dijera Dessler (2001), “lograr que el personal realice su mejor esfuerzo en las aulas, se traduce en satisfacción de los clientes o usuarios del producto o servicio. Analizando el comportamiento de los docentes y su rendimiento en el cumplimiento de sus funciones, a través de plataformas u otras herramientas virtuales, teniendo en cuenta que un 40% del personal de educación son personas pensionadas y con edad sobre los 50 años, en donde se dificulta un poco el uso de dichas herramientas, así como los cambios en

los horarios extras sin remuneración alguna (Téllez Guerrero, 2020). Adicionalmente las relaciones sociales de los docentes se ven afectadas debido a sus extensas jornadas laborales y la carga de este. Al pasar mucho tiempo trabajando las relaciones familiares y con amigos se van deteriorando ya que, al estar expuesto a tantos factores de estrés, los docentes prefieren aprovechar su tiempo libre para descansar (Téllez Guerrero, 2020).

En otro orden de ideas, el trabajo remoto implica el uso de pantalla de visualización de datos (PVD), es decir, trabajar con computadora personal (PC), donde el docente debe hacer uso de la pantalla, teclado, mouse entre otros dispositivos digitales; por lo que permanece en posición sedente frente al computador, realizando movimientos repetitivos de mano y muñeca durante largos periodos de tiempo y poca actividad física ya que la mayoría de funciones de su puesto de trabajo son realizadas en posición sedente (García Salirrosas y Sánchez-Poma, 2020). En consecuencia de lo anterior, los docentes son más propensos a desarrollar trastornos musculoesqueléticos aumentando el riesgo de enfermedades laborales.

Los principales responsables del desarrollo de los trastornos musculoesqueléticos son los factores de riesgo disergonómicos como las posturas mantenidas, estáticas, incómodas o forzadas, prolongadas, así como los movimientos repetitivos con alta frecuencia; también vale la pena mencionar que los factores de riesgo organizacional (jornadas de trabajo, el ritmo, complejidad de trabajo) y del entorno laboral incrementan el riesgo de sufrir un trastorno musculoesquelético. Del mismo modo, la OIT en el 2013, refiere que los trastornos musculoesqueléticos constituyen el 59% del total de las enfermedades profesionales en el ámbito mundial, y su prevalencia se encuentra entre 13,5% y 47%.

En congruencia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el trabajar desde el hogar incrementa riesgos laborales en la salud del trabajador. Por lo que esta

nueva era del trabajo remoto requerirá de un uso mucho más amplio, un nuevo tipo de gestión basado en la confianza y en la obtención de resultados y de una nueva forma de trabajar que es más autónoma. Teniendo en cuenta las perspectivas de los trabajadores en relación con los desafíos y oportunidades del trabajo remoto (situación familiar y de vida, tipo de función, aptitudes), pudiendo verse afectada por riesgos laborales.

Otro tema que es de suma importancia, son las transiciones a las que se vieron sometidos los docentes universitarios debido al aislamiento. Esta población ha sido sometida a cambios radicales en sus rutinas y hábitos, y requieren de estrategias de adaptación para construir nuevamente su equilibrio ocupacional, entendido como la percepción que tiene una persona sobre su actuación en el uso del tiempo y el grado de satisfacción que esto le produce permitiendo mantener la salud y el bienestar (Cynkin y Mazur, 1990; citados por Tenorio, 2020). El equilibrio ocupacional hace referencia al uso del tiempo en las diversas ocupaciones, que varían en cantidad, espacio, compromiso, calidad e intensidad y según las demandas familiares, laborales, educativas y contextuales.

Este equilibrio es dinámico y se ajusta a los cambios internos de las personas. En el caso de los docentes universitarios, los patrones de comportamiento que ayudan a contribuir a este elemento, se encuentran alterados debido a que no solo deben cumplir su rol como docente sino también como madre, padre, cuidador, apoyo escolar, entre otros de acuerdo a su contexto. Estas actuaciones se dan en la cotidianidad y requieren de un dinamismo propio, dado por la interacción entre los espacios del hogar, las actuaciones y ocupaciones de las personas con quienes compartimos esos espacios, el manejo del tiempo y nuestros intereses, metas y necesidades. Por supuesto, dada esta situación de confinamiento, los desequilibrios ocupacionales aparecen, y muchas veces las sobrecargas o exigencias exceden las capacidades;

en períodos de exposición prolongados, conllevan a un bajo desempeño ocupacional que resultan alterando el bienestar, la salud y la identidad ocupacional de los docentes (Håkansson y Ahlborg Jr, 2018; citado por Tenorio, 2020).

Al igual que el equilibrio ocupacional de los docentes de instituciones de educación superior ha sido alterado debido a los repentinos cambios de la cuarentena por el virus SARS-COV 2 (COVID 19), la salud mental en esta población también se vio afectada. Según Cevallos, Mena y Reyes (S.F.) los docentes se enfrentan a varios retos no sólo en la parte académica sino también en lo emocional, ya que al estar en “primera línea” (Cevallos, Mena y Reyes, S.F., p. 3) con sus estudiantes, no están capacitados para responder a las amenazas del bienestar de sus alumnos pues ellos mismos podrían experimentar situaciones de estrés y ansiedad a raíz de la pandemia (Rogers & Sabarwal, 2020; citado por Cevallos, Mena y Reyes, S.F.).

La gran mayoría de los esfuerzos de los docentes ha sido encaminado en la adquisición de competencias tecnológicas, en adecuar el ambiente familiar a sus actividades laborales, y modificar actividades de enseñanza para el aprendizaje a distancia. Se han visto forzados a combinar su propio manejo emocional y el uso adecuado de las herramientas con propósitos educativos. (Reynosa et al., 2020; citado por Cevallos, Mena y Reyes, S.F.). Además, el agotamiento de los maestros puede incrementarse, debido a la carga laboral, la jornada y la exigencia de esta.

Con respecto a los síntomas, la literatura científica producida antes de la pandemia es unánime al considerar la exposición de los docentes a los riesgos psicosociales derivados del trabajo realizado en el entorno escolar y también como una posibilidad futura para la ejecución del teletrabajo, que implica una mayor exposición a la depresión, el estrés y una disminución de la salud mental. La literatura también señala que existe una relación entre las condiciones de

trabajo inadecuadas de los docentes y las consecuencias biopsicosociales, como el estrés, la disfonía o los problemas relacionados con la voz, la inactividad física en el tiempo libre y la ansiedad. (Dos Santos, Ribeiro, Scorsilini-Comin y Cassia, 2021).

Del mismo modo, los dispositivos de comunicación móvil contribuyen a aumentar los niveles de estrés e insomnio, lo que afecta la salud y el bienestar de los docentes. Otras desventajas que pueden desencadenar 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 enfermedades ocupacionales debido a condiciones ergonómicas precarias que culminan en el aumento de costos de previsión social. Aunque estos hallazgos se han tomado de diferentes investigaciones realizadas antes de la pandemia, se convierten en marcadores importantes que pueden surgir en un contexto en que algunos de estos elementos ya han demostrado ser los pilares de la constricción de relaciones laborales debido a especificidades del trabajo en casa en la contemporaneidad.

En vista de lo expuesto, es de suma importancia repensar la salud mental y crear estrategias preventivas para el cuidado del docente universitario durante la pandemia. El “*coping*” puede desarrollarse a partir de las experiencias del sujeto, capaces de influir en las respuestas adaptativas a estímulos específicos (Dos Santos, Ribeiro, Scorsilini-Comin y Cassia, 2021). Es importante que los docentes puedan desarrollar estrategias de *coping*, así como acciones enfocadas a la conciencia y el monitoreo de factores de riesgo potencialmente dañinos para su salud, especialmente en este momento de aislamiento y distancia social. Es necesario reflejar que este proceso no solo puede involucrar marcadores individuales, sino que también incluye estrategias de afrontamiento colectivas, de modo que las posibles fallas en esta

adaptación no se adjudiquen exclusivamente al funcionamiento individual de cada docente, sino que los grupos e instituciones puedan ser responsables de un proceso de atención que debe llegar a toda la comunidad educativa.

Ya centrándonos en el tema central de este artículo, el cual es la incidencia de los trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan trabajo en casa en tiempos de COVID-19. Se encontraron varios estudios como el de Elizabeth Emperatriz García-Salirrosas y Raquel Amelia Sánchez-Poma de la universidad Nacional Tecnológica de Lima (2020) cuyo objetivo era determinar la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos y los factores de riesgo ergonómico de los docentes universitarios que dictan en la modalidad de trabajo en casa en diferentes universidades de Lima, Perú. Su metodología fue a través de un estudio transversal, en el cual participaron 110 docentes a los que se les aplicó el cuestionario Nórdico de Kuirinka.

En los resultados de dicho estudio se pudo corroborar la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos por segmento fue en el 100% de la población encuestada. Se encontró con mayor frecuencia en la región de la columna lumbar y en el cuello, en menor porcentaje en la zona de la cintura escapular, en las manos, antebrazos y codos. Los participantes relacionaron los trastornos musculoesqueléticos con posturas prolongadas y a largas jornadas laborales; llegando a la conclusión de que existe una elevada prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en los docentes universitarios encuestados, principalmente en la columna dorso-lumbar y cuello y existe una asociación de estos trastornos con factores de riesgo ergonómico como la postura prolongada y largas jornadas laborales.

De igual manera, el artículo de Francly Carolina Herrera Sierra y de Natalia Cruz Cely “Prevalencia y factores relacionados con desórdenes musculoesqueléticos en personas que

realizan teletrabajo, una revisión de alcance 2010-2021” (2021) de la Universidad del Rosario. Cuyo objetivo era determinar los desórdenes musculoesqueléticos y los factores relacionados en personas que realizan teletrabajo, debido al incremento de dicha modalidad ocasionado por la pandemia del COVID-19. Su metodología se realizó por medio de una revisión de alcance de la literatura donde se analizaron estudios originales primarios de las bases de datos PubMed, BASE, Science y Google Scholar de cualquier país de origen, que se encuentren disponibles en texto completo en idiomas inglés y español; y sean publicados entre 2010 a 2021; y las variables que se tuvieron en cuenta fueron las características sociodemográficas, los factores relacionados con los desórdenes musculo esqueléticos, el cargo que desempeña el empleado y antecedentes de desórdenes musculo esqueléticos ocasionados por factores externos al teletrabajo.

En cuanto a los resultados de dicho artículo, dentro de los 20 artículos seleccionados, se encontraron estudios en donde se mencionaba que los trabajadores que cumplían funciones netamente administrativas están expuestos a un mayor riesgo de presentar afectaciones en la columna vertebral, dorsolumbar y cuello, ya que no cuentan con una silla ergonómica; en la columna cervical ya que desconocen la altura correcta en la que debe estar la pantalla del computador. En menor porcentaje los trabajadores presentan afectaciones en el hombro, muñeca/mano y codo/antebrazo debido al uso indebido del mouse, teclado y ubicación del equipo al igual que el estar sometidos a posturas estáticas prolongadas y movimientos repetitivos.

Se llega a la conclusión que las personas que realizan trabajo en casa o remoto se ven expuestas a desarrollar trastornos musculoesqueléticos, debido a que no cuentan con el espacio adecuado para realizar sus funciones en casa, tanto porque carecen del espacio, estructura y

herramientas ergonómicas; y de igual forma se evidencia su falta de capacitación, ya que desconocen las posturas correctas que se deben adoptar al trabajar en casa.

Siguiendo en este razonamiento, Tejada y Zuluaga (2020) afirman que los riesgos más comunes encontrados en el trabajo en casa son los trastornos musculoesqueléticos tales como: dolor dorsal de la columna, en hombros, antebrazos y dedos; asociados a un inadecuado puesto de trabajo y al mal uso de los accesorios del computador (teclado, mouse, etc.). Molestias musculares en el cuello y extremidades superiores, asociadas a malas posturas, posturas estáticas prolongadas y movimientos repetitivos durante la jornada laboral. Alteraciones visuales como ardor, visión borrosa, resequedad en los ojos y conjuntivitis, asociados a los largos periodos de tiempo frente a la pantalla del computador y la mala iluminación en su puesto de trabajo. Finalmente, identifican trastornos psicosociales debido a la sobrecarga laboral, al aislamiento social y los diferentes conflictos que se pueden presentar tanto en su contexto laboral como en el familiar.

Ahora bien, si se observan estas problemáticas desde la Terapia Ocupacional, se puede evidenciar un bajo desempeño en los docentes universitarios frente a sus funciones laborales. Esto se debe a la disrupción ocupacional a la que esta población se vio enfrentada por las medidas de confinamiento por la pandemia, la mayoría de los docentes universitarios no contaban con una formación adecuada frente a las plataformas virtuales, y al tener poca confianza frente al manejo de éstas su estrés e índices de frustración se aumentaron. Por otro lado, la carga laboral de los docentes aumentó ya que las instituciones educativas les exigían cumplir con sus clases, pero no tenían en cuenta el tiempo que les llevaba a los docentes adaptar sus clases a la modalidad virtual y mucho más si eran de tipo práctico o de seminario. Lo mencionado anteriormente, también afectó en la participación ocupacional de los trabajadores ya

que al tener que lidiar con altos nivel de estrés debido a las exigencias de su empleador para cumplir con sus funciones y la falta de capacitación, los docentes manifestaron comenzar a sentir poca motivación frente a su trabajo ya que el nivel de exigencia aumentó, pero la remuneración económica seguía igual.

De igual manera, el compromiso en la ocupacional también se vería afectado, ya que los docentes al presentar tanta carga psicosocial y no tener una buena capacitación ni para el trabajo remoto ni para el manejo de las TICS, sus elecciones ocupacionales pueden no llegar a ser las más adecuadas. Además, al no tener un puesto de trabajo ergonómico los docentes pueden llegar a presentar molestias y trastornos musculoesqueléticos, aumentando las probabilidades de presentar una enfermedad laboral, de igual manera, factores extralaborales como lo son su familia y sus diferentes obligaciones también pueden ser causantes de ausentismo laboral afectando la productividad de las instituciones universitarias.

Conclusión.

Como conclusión de la revisión bibliográfica que se realizó a lo largo de este documento, es evidente que las condiciones laborales de los docentes universitarios a causa de la pandemia de COVID 19, exacerban sintomatologías de trastornos musculoesqueléticos en especial las molestias en la región dorso lumbar y el cuello, asociadas a la postura prolongada de estar en posición sedente y las largas jornadas laborales durante la semana. También, se reportan molestias en la zona del hombro, en muñeca y mano y codo-antebrazo, a causa del uso de “agentes biomecánicos” (García y Sánchez, 2020), posturas mantenidas, las largas jornadas laborales y los movimientos repetitivos en manos y brazos. Ante esto se determina que la falta de elementos como un teclado auxiliar, ratón, eleva pantallas, reposapiés, y un escritorio que se

adapte a las características antropométricas de los trabajadores, y las condiciones ergonómicas de la silla están directamente relacionadas a las dolencias presentadas.

Es de suma importancia mencionar como los profesores han incrementado sustancialmente la cantidad de actividades que ellos mismos desarrollan y las que plantean a sus estudiantes. Esto ha tenido como resultado un fuerte incremento en la cantidad de horas frente a la computadora. Han tomado decisiones con base en su experiencia, su criterio y la capacitación que les ofreció la universidad de forma también emergente. Perciben que su interacción con los alumnos ha disminuido ligeramente en frecuencia y calidad, aunque esté ahora circunscrita a comunicaciones instructivas y de retroalimentación. La exposición continua a la sobrecarga marcará un desgaste en los docentes y en la forma en que son percibidos por sus estudiantes comprometiendo la relación entre sentido y ocupación frente al rol como tal de ser docente universitario.

En este tipo de problemáticas es indispensable el rol que juega la Terapia Ocupacional, ya que es indispensable no solo identificar los problemas biomecánicos, cognitivos, físicos y psicosociales de los docentes a raíz de la implementación de la modalidad virtual en el sector de educación superior debido a la pandemia del COVID 19, si no también identificar como estos cambios afectan en componentes indispensables para un buen desempeño ocupacional como lo son la Volición, la habituación y la capacidad de desempeño que conforman la ocupación humana.

También, es indispensable analizar cómo estas medidas afectan en la causalidad personal de los docentes y en la eficacia de los mismos, al ser expuestos altos niveles de estrés, frustración y de estructuración de hábitos y rutinas son propensos a desarrollar sintomatologías de trastornos psiquiátricos tales como la ansiedad y la depresión. Esto sin tener en cuenta el riesgo al que están

expuestos estos trabajadores por tener un trabajo sedentario y no contar con el tiempo de realizar actividad física regularmente aumentando las probabilidades de enfermedades cardíacas o circulatorias.

Es necesario analizar como el desequilibrio ocupacional que presentan los docentes, afectan en su sentido ocupacional y en la formación de la identidad ocupacional ya que no solo tuvieron que cumplir con su rol como trabajadores, sino que asumieron simultáneamente diversos roles de acuerdo a su entorno (madre, padre, cuidador, apoyo escolar, etc.). Todo lo anterior permite evidenciar el impacto de la pandemia en la actividad de trabajo, del aumentó a la exposición a riesgos psicosociales, musculoesqueléticos y de salud mental exacerbando el desequilibrio ocupacional, afectando el desempeño, la productividad y el sentido de la ocupación docente en sí misma.

A raíz de la disrupción ocupacional a la que fueron sometidos los educadores de instituciones universitarias, y al tener que adaptar todas sus clases a la modalidad virtual sin una capacitación previa, los maestros experimentaron una pérdida de disposición frente a sus trabajos ya que no contaban con la misma participación por parte de los estudiantes en los diferentes espacios virtuales como la tendrían en espacios presenciales. Al perder o debilitarse el vínculo profesional de estudiante-docente se comienzan a presentar resultados poco óptimos, frustración y agobio por parte de los docentes ya que no cuentan con los suficientes recursos para asegurar que el proceso de aprendizaje de sus estudiantes sea satisfactorio.

Es así como se evidencia la importancia de la Terapia ocupacional en esta problemática ya que, por medio del análisis de las actividades de los docentes y la descomposición de estas, es que se identifican las necesidades que presenta esta población a nivel físico, cognitivo y psicosocial para poder desempeñar su rol como docente de manera satisfactoria. Es a través del

análisis de la actividad que se logra entender a profundidad que es el trabajo en casa para los docentes universitarios y así mismo determinar cómo el desequilibrio que presentan los docentes debido a cambios en sus hábitos y rutinas afecta el desempeño ocupacional de los docentes y así mismo la productividad.

De igual manera, es de suma importancia resaltar el cambio que se tuvo que hacer frente a la interacción con los estudiantes por medio de plataformas que los docentes no estaban familiarizados y la falta de capacitación por parte de las instituciones hacia las mismas. Los docentes fueron sometidos a altos niveles de incertidumbre al no tener claridad frente al proceso de enseñanza–aprendizaje de sus estuantes, sin tampoco tener en cuenta la carga emocional que pueden presentar los estudiantes frente a este cambio y así mimo, pueden buscar apoyo emocional en sus docentes para sobrellevar lo efectos de la pandemia. Es claro que las instituciones universitarias deben abrir espacios para capacitar sus docentes frente a cómo gestionar este tipo de situaciones sin cargarse emocionalmente. Asimismo, abrir espacios en dónde los docentes puedan hablar sobre su salud mental y puedan disminuir sus cargas emocionales.

Se puede decir que los terapeutas ocupacionales podemos facilitar el realizar los ajustes necesarios para que la actividad de trabajo realmente sea significativa para los docentes universitarios, y le permita seguir adquiriendo las habilidades para cumplir con su función en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. Es nuestro deber como profesionales de la salud, exponer cómo el cambio de las condiciones psicoeducativas y cómo esto afecta en el bienestar ocupacional de los educadores de instituciones universitarias. Asimismo, es importante analizar las diferentes demandas emocionales en el rol del docente para que el individuo pueda desempeñarse en este de una manera óptima y satisfactoria.

Para concluir, en un panorama más general, se puede decir que a raíz de las disrupciones ocupacionales que se pudieron evidenciar a causa de la pandemia ocasionada por el COVID 19, la Terapia Ocupacional como profesión que basa su disciplina en el estudio de la ocupación humana, debe estar en una constante actualización de sus estrategias para promover el comportamiento ocupacional de las personas de la manera más eficaz y satisfactoria. Esta profesión debe indagar constantemente en cómo los sistemas volitivos y habitacionales de las personas cambian para adaptarse a su nueva ocupación y así guiar la capacidad de desempeño de este para así promocionar un óptimo desarrollo en sus ocupaciones significativas.

Finalmente, la Terapia ocupacional puede utilizar la ocupación como herramienta para lograr cambios en cuanto a disrupción ocupacional posibilitando la adquisición, el restablecimiento o el mantenimiento de habilidades físicas, cognitivas y psicosociales de los individuos para conservar un desempeño ocupacional balanceado. Como se mencionó anteriormente, a raíz de la pandemia los trabajadores de labores como la docencia universitaria experimentaron un desequilibrio ocupacional debido al no poder balancear sus actividades laborales y de ocio y tiempo libre. Es de vital importancia que los terapeutas ocupacionales se centren en capacitar no solo a la población de docencia universitaria, si no en general en alcanzar dicho equilibrio para adquirir un óptimo bienestar ocupacional.

Bibliografía.

- Allan, N., Wachholtz, D., & Valdés, A. (2005). Cambios en la Ocupación de los adultos mayores recién jubilados. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, (5), 1-5. Retrieved 29 August 2021, from http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_completa/0,1371,SCID=19119%26ISID=667,00.html.
- Alvarez, Evelyn; Gómez, Silvia; Muñoz, Irene. et al. Definición y desarrollo del concepto de Ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local
Concept of occupation: Definition and development. essay about an experience of theoretical construction from a local identity. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, N°7, noviembre 2007.
http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional-aa/www.revistaterapiaocupacional.cl/CDA/to_completa/0,1371,SCID=21288%26ISID=735,00.html
- Acevedo, Á., Argüello, A., Pineda, B., & Urcios, P. (2021). Competencias del docente en educación online en tiempo de COVID-19: Universidades Públicas de Honduras [Ebook] (pp. 1-18). *Revista de Ciencias Sociales*. Retrieved 24 October 2021, from <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28064146014/28064146014.pdf>.
- Anchundia Mero, T. (2018). *Terapia Ocupacional en trastornos músculoesqueléticos- en el ámbito laboral* [Ebook] (pp. 1-39). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Retrieved 24 October 2021, from

<https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/1907/1/ULEAM-TO-0036.pdf>.

- García-Salirrosas E, Sánchez-Poma R. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *An Fac med.* 2020;81(3):301-7. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841>.
- Herrea Sierra, F., & Cruz Cely, N. (2021). PREVALENCIA Y FACTORES RELACIONADOS CON DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS EN PERSONAS QUE REALIZAN TELETRABAJO, UNA REVISIÓN DE ALCANCE 2010 - 2021 [Ebook] (pp. 1-27). Universidad del Rosario. Retrieved 24 October 2021, from <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/32569/ARTICULO%20Carolina%20Herrera%20Natalia%20Cruz%20Final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.
- Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después [Ebook] (pp. 1-33). Retrieved 24 October 2021, from <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>.
- Pedró, F. (2020). *COVID-19 Y EDUCACIÓN SUPERIOR EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE: EFECTOS, IMPACTOS Y RECOMENDACIONES POLÍTICAS* [Ebook] (pp. 1-15). Fundación Carolina. Retrieved 24 October 2021,

from <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-36.-2020.pdf>.

- Ramírez, P., & Calderón Gómez, E. (2016). ASPECTOS POSTURALES: ESTUDIO INICIAL DE LAS POSTURAS QUE CONTRIBUYEN AL FACTOR DE RIESGO POR CARGA FISICA EN LA ACTIVIDAD DOCENTE [Ebook] (pp. 1-76). Retrieved 30 August 2021, from <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/264/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado en 19 de octubre de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.
- Riveros Espiñeira, M. E. Perfil ocupacional del consumidor de drogas. *Revista Chilena de Terapia ocupacional*, N°3, 2003. http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional-aa/www.revistaterapiaocupacional.cl/CDA/to_completa/0,1371,SCID=7228%26I SID=290,00.html
- Tellez Guerrero, L. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia* [Ebook] (pp. 1-71). Universidad Ecci. Retrieved 24

October 2021, from

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1078/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Unda Toloza, M., & Urrego Campos, A. (2021). FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL QUE INCIDEN EN EL BIENESTAR PSICOLOGICO [Ebook] (pp. 1-56). Universidad Cooperativa de Colombia. Retrieved 30 August 2021, from https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33192/1/2021_riesgo_psicosocial.pdf.