



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898478*

RFC: AT1120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

**Año: VIII**

**Número: Edición Especial.**

**Artículo no.:6**

**Período: Febrero, 2021**

**TÍTULO:** El estrés docente en tiempos de pandemia.

**AUTOR:**

1. Máster. Juan Luís Cortés Rojas.

**RESUMEN:** El COVID-19 ocasionó un cambio de vida abrupto que colocó a toda la humanidad en un estado crítico. El confinamiento social obligó a la mayoría de la población a cambiar sus actividades diarias. El exterior representaba una amenaza para nuestro estado de salud y la de nuestros seres queridos. La adaptación a la nueva normalidad fue un proceso difícil. Uno de los grupos sociales que padecieron este cambio fue la docencia, quienes con un sistema educativo quebrantado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa con la implementación de la educación a distancia. El uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés, pandemia, docencia, Covid-19, nueva normalidad.

**TITLE:** Teacher stress in times of pandemic.

**AUTHOR:**

1. Master. Juan Luís Cortés Rojas.

**ABSTRACT:** COVID-19 caused an abrupt life change that placed all of humanity in a critical state. The social confinement forced the majority of the population to change their daily activities. The exterior posed a threat to our health and that of our loved ones. Adapting to the new normal was a difficult process. One of the social groups that suffered this change was the teaching profession, who with a broken educational system and using their own resources, looked for a way to continue their educational work with the implementation of distance education. The use of technology for some was a real challenge, even generating depression, anxiety, and stress.

**KEY WORDS:** Stress, pandemic, teaching, Covid-19, new normality.

## **INTRODUCCIÓN.**

La humanidad enfrentó una situación anómala, a la cual paulatinamente se ha ido adaptando, convirtiendo dicho proceso en lo que ahora llaman nueva normalidad.

Distintas profesiones fueron afectadas. Una de ellas fue la docencia, que enfrentó un cambio en su estructura de trabajo para lograr ejercer su labor educativa. Adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología resultó todo un desafío. Algunos docentes se enfrentaron a un panorama desalentador para cumplir sus labores habituales. Las actividades las realizaban desde el interior de sus hogares, donde en algunos casos se carecía del equipo necesario y el acceso a una red de internet, la cual era indispensable para lograr la encomienda. En ciertos casos, algunos docentes sufrieron con la poca o nula relación con el uso y manejo de las plataformas.

El panorama de un futuro incierto con el surgimiento de la pandemia, aunado a las situaciones anteriores donde recae la responsabilidad de ofrecer a sus alumnos un aprendizaje adecuado, derivaron en un aumento de estrés, y un riesgo considerable para los docentes.

## **DESARROLLO.**

### **La labor docente en tiempos de pandemia.**

La sociedad transita con un ritmo de vida tan acelerado que da por sentado que todo seguirá su curso como habitualmente lo hace. Jamás analizamos la fragilidad del ser humano. Esta pandemia expuso esa vulnerabilidad, pues en un corto periodo ha demostrado que puede modificar nuestro entorno y cambiar de tajo nuestras actividades que habitualmente realizábamos. La labor docente fue una de las más afectadas por la pandemia. El proceso de adaptación resultó en una tarea agotadora que derivó en estrés laboral, el cual afecta gravemente la salud física y mental de los profesores afectando considerablemente su calidad de vida.

### **Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia.**

Dentro de estas situaciones se necesitan habilidades que ayuden a adaptarse a una forma de vida que no es parte de la normalidad. Según la UNESCO, más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia que ha ocurrido este año (Villafuerte, 2020).

En un escenario educativo, se está acostumbrado a seguir un calendario, una planeación y un ritmo que han llevado tiempo de elaboración y que han sido diseñados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien conocida, que es la presencial. En el aula, el profesor conoce sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus estrategias de enseñanza, las modifica con base en la respuesta de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase.

Pero ¿qué sucede cuando, de un momento a otro, docente, alumno e institución educativa se ven obligados a mudarse a una forma diferente de llevar a cabo los eventos de enseñanza-aprendizaje? A

pesar de que se pueden utilizar herramientas tecnológicas para solventar la distancia física, éstas requieren un uso en contexto, planeado y con sentido para dar forma al evento educativo.

Si bien la educación a distancia no es la solución perfecta, se puede ver que es necesario que instituciones, docentes, alumnos y familia estén dispuestos a adaptarse y a tomar aspectos útiles de ésta, teniendo una aproximación y una apropiación de lo que es.

Además del recurso tecnológico, la educación presencial y la educación en línea se distinguen por el formato de los materiales y recursos didácticos que se pueden emplear, así como por la disponibilidad de ellos, concentrados ahora en un solo dispositivo.

Este dispositivo permite tener acceso instantáneo a una cantidad inmensa de información; sin embargo, debe existir una habilidad para seleccionarla y procesarla adecuadamente, ya que “las tecnologías inteligentes como Internet no pueden considerarse simples vehículos que transportan la información, sino que, al ampliar y complejizar el proceso de acceso, procesamiento y expresión del conocimiento, modifican sustancialmente la manera en la que el individuo se construye a sí mismo, comprende el contexto y se comprende a sí mismo” (Pérez, 2012, p. 55).

Otro punto de distinción es la relación humana que se puede establecer en estos dos escenarios. Mientras que en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, velocidad de transmisión de datos, video y audio de calidad. Estar en dos dimensiones en vez de tres es un factor de agotamiento psicológico y hay que emplear mayor esfuerzo en expresarse y en comprender al otro (Mendiola, 2020).

Esto debe pensarse, sobre todo, ya que el profesor es el guía del evento educativo, pero su labor se complejiza al encontrar alumnos que pueden tomar diferentes roles de acuerdo con sus características personales y de aprendizaje: aquellos que son expertos en la tecnología, aquellos que se sienten cómodos en el ambiente virtual y ayudan a otros, aquellos que tienen dificultades en el manejo de

tecnologías o bien aquellos que encuentran irrelevante la educación a distancia. El tiempo juega un papel importante en estas interacciones.

Aunque puede haber momentos en que a través de alguna herramienta, docente y alumno coincidan, hay actividades que el alumno puede realizar en el horario que él logre organizar y que depende de otros factores; por ejemplo, de la disponibilidad de equipo y de conexión en su hogar o bien el tiempo y lugar para ir a un establecimiento donde pueda acceder a dichos elementos.

La tarea invaluable que el docente desempeña en un sinnúmero de actividades y diversos factores que generan el doble de esfuerzo orientadas a resultados en favor de la educación, recae en consecuencias psicológicas y emocionales que afecta gravemente el nivel de estrés de los profesores.

### **El estrés, su origen y consecuencias.**

Los efectos negativos que ocasiona el estrés no solo afectan a quien lo padece sino a la institución a la que pertenece, toda vez que sufre de baja productividad.

Hans Selye quien es considerado el padre del estrés y pionero en el estudio de reacciones psicológicas ante estímulos físicos adversos, señala que el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente (Patlán, 2019).

Hans Selye es un autor representativo del tema quien expone a través de sus investigaciones, que el estrés es un estado del organismo que se hace manifiesto por el Síndrome General de Adaptación (SGA), que se compone de tres fases: alarma, adaptación y resistencia, y agotamiento. Aunque señala que no todos los estados de estrés llegan a la fase de agotamiento, que es donde se puede generar la enfermedad del organismo al debilitar la respuesta de adaptación (Osorio & Cárdenas, 2014).

Dentro de un ambiente laboral, un individuo puede experimentar alguna de las fases del Síndrome General de Adaptación (SGA), toda vez que cualquier situación que se le presente en el ambiente

laboral, puede ser un alarmógeno obteniendo como resultado la interrupción del funcionamiento estable del organismo.

El riesgo surge cuando el organismo trata de volver a su estado de equilibrio normal y no lo logra, permaneciendo en esta etapa de adaptación y resistencia. Consecuentemente si este se ve superado, asciende a la etapa de agotamiento, donde el organismo se debilita y es ahí donde surgen los conflictos y daños en la salud.

Es común, que al escuchar a una persona manifestar fatiga laboral inmediatamente determinemos que una de las causas que la generan puede estar relacionada con el estrés. En tiempos de pandemia, lo más importante es conservar nuestro estado de salud en óptimas condiciones ya que el estrés es considerado como el detonante de diversas enfermedades.

En el área médica existen estudios que muestran estrecha correlación entre el estrés y padecimientos como gastritis, problemas coronarios, hipertensión cáncer y diabetes entre otros.

### **Factores de afrontamiento.**

El esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar las demandas externas (ambientales, estresores) o internas (emocionales) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986).

En un trabajo afín al aquí presente, Martínez, Piqueras e Inglés (2011) traen a colación las aportaciones de Lazarus y Lazarus (2000), quienes sugieren que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta:

- a) La valoración o apreciación que la persona hace de los estresores.
- b) Las emociones y afectos asociados a dicha apreciación.
- c) Los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado:

- 1) Hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción.
- 2) Hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.) y hacia la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990, citados en Martínez et al., 2011).

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009), a padecer un síndrome de quemarse, también conocido como Burnout (Wheaton, 1997, citado en Martínez et al., 2011) y a una alteración de la capacidad para tomar decisiones (Gottlieb, 1997, citado en Martínez et al., Smith, 1986 citado en Martínez et al., 2011). Mientras que Cabanach, Fariña, Freire, González y del Mar Ferradas (2015) subrayan lo siguiente: A pesar de su notable incidencia sobre el bienestar y la salud, sorprende la escasa atención prestada en el ámbito académico a la investigación del estrés de los estudiantes (Michie, Glachan y Bray, 2001); especialmente cuando se conoce sus efectos sobre el funcionamiento académico, dificultando procesos cognitivos de gran relevancia como la atención y la concentración o favoreciendo el abandono de conductas adaptativas como la dedicación al estudio y la asistencia a clases (Caballero, Abello y Palacios, 2007; Lumley y Provenzano, 2003).

El estrés posee un potencial efecto negativo sobre el proceso de aprendizaje del estudiante (Martín, 2007; Struthers, Perry y Menec, 2000) y más importante si cabe, sobre su bienestar psicológico (Guarino, Gavidia, Antor y de acuerdo con Morales y Moysen (2015), el estrés es un estímulo considerado como amenazante que provoca una reorganización en la vida de la persona, dependiendo de la intensidad con que se presente y el grado en sea percibido.

Con respecto al estrés psicosocial, es una relación entre el individuo y el entorno, que es evaluado como amenazante y puede poner en peligro el bienestar de la persona, lo cual desencadena cambios en la rutina de vida del individuo y provoca nuevas condiciones y necesidades a las cuales tiene que responder (Lazarus y Folkman, 1986).

### **Experiencia personal durante la pandemia del Covid-19 en la Universidad Autónoma de Tamaulipas.**

La Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) es una universidad pública del Estado de Tamaulipas. Uno de sus campos es la Facultad de Comercio, Administración y Ciencias Sociales, mismo que ofrece las carreras de: Licenciado en Comercio Exterior, Licenciado en Informática, Licenciado en Administración de Empresas, Licenciado en Derecho y Licenciado en Contabilidad.

El COVID-19 representó un reto para los docentes que forman parte del equipo de esta Facultad. En diciembre del 2019 se dio a conocer un nuevo brote por coronavirus (Covid-19). La relevancia de dicha noticia no se dimensionó en ese momento debido a que el surgimiento de dicho virus se encontraba en otro continente. Las noticias diarias describían un panorama crítico; sin embargo, la sociedad universitaria continuaba sus actividades habituales ajena a ese problema que crecía en una parte del mundo tan alejada de nuestro entorno. Jamás imaginamos que esa situación de riesgo se convertiría en lo que es hoy una pandemia mundial que paralizó hasta lo imaginable.

Dentro de las clases presenciales en la universidad, algunos docentes exponían que dicha situación se convertiría en un problema mundial y que existía la posibilidad de cambiar la modalidad presencial a virtual. El escepticismo de los jóvenes se hizo presente al señalar que esa medida resultaba improbable; sin embargo, la situación empeoró y la aparición de casos en nuestro país con la amenaza del COVID 19 a nuestro entorno era real y existía una emergencia sanitaria.

La Facultad de Comercio, Administración y Ciencias Sociales implementó las medidas sanitarias necesarias a fin de salvaguardar la salud de sus estudiantes, docentes y personal que laboran dentro



de la institución. Se suspendieron todas las actividades que incluyeran el contacto social creando una situación sin precedentes.

### **La nueva modalidad: clases virtuales.**

El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. La incorporación de la nueva modalidad de enseñanza generó cambios radicales en la interacción educativa. Tanto docentes como alumnos adaptaron las nuevas aulas en el propio hogar. Algunos sufrieron dificultades debido a que no contaban con los recursos tecnológicos necesarios para cumplir su propósito. A algunos profesores les invadía el sentimiento de impotencia al escuchar a sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios. A fin de evitar la deserción, algunos docentes demostraron su profesionalismo y buscaron la manera de apoyar a aquellos que mostraron alguna necesidad. Buscaron los medios para lograr que los universitarios cumplieran con el programa y concluyeran el periodo.

Una labor muy loable que implementaron los docentes fue el redoblar las horas de trabajo, las cuales incluían adaptar los contenidos de sus asignaturas presenciales al aprendizaje remoto de emergencia, el uso prolongado de plataformas virtuales, la asignación de tareas, la forma de evaluarlas y la entrega de resultados; todos estos aspectos que influyeron en el éxito de la encomienda derivaba en una tarea agotadora para todo el cuerpo docente, el desgaste físico y emocional fue mayor, lo cual genera un estado mental que traen consigo altas consecuencias psicológicas y emocionales.

### **Factores detonantes de estrés en la docencia en tiempos de pandemia.**

El detonante de estrés laboral de docentes en tiempo del Covid-19 recae en varios factores. Uno de ellos es la modificación de las actividades que habitualmente desempeñaban, pues la adaptación de sus materias al plano virtual conlleva el doble de esfuerzo y lo expone a enfrentar situaciones en las que algunos profesores debieron resolver situaciones tecnológicas. El uso de nuevas herramientas de

trabajo con las cuales no se encuentra familiarizado resultó en jornadas de trabajo extenuantes, debido a los cambios emergentes.

El confinamiento social es otro factor importante, pues se implementó como medida para salvaguardar la salud de la comunidad universitaria. Esto provocó la falta de interacción alumno-maestro que se da en la modalidad presencial, la cual es un elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo; otra actividad habitual que el docente desarrollaba era la interacción social entre compañeros de trabajo. La convivencia entre seres humanos es necesaria para generar relaciones sanas que sopesan las cargas laborales asignadas, por lo que el distanciamiento social se asimila de manera negativa provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física.

Dentro del proceso de adaptación se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes. La incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, la incesable llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión.

## **CONCLUSIONES.**

El estrés es un problema de salud de gran relevancia que se exacerbó entre los docentes debido a la pandemia. Es necesario conocer sus síntomas, las consecuencias que conlleva y las medidas preventivas aplicables, para así minimizar sus riesgos, en estos tiempos en que necesitamos contar con un estado de salud óptimo, es importante identificar sus síntomas.

Podemos entender que el ser humano se encuentra en un estado de estrés constante, pues es parte del funcionamiento de nuestro organismo. Es la manera de alertar que algo no está bien, o que alguna situación se encuentra fuera de nuestro control; sin embargo, cuando supera ciertos límites, se torna nocivo. Esta es la etapa de mayor riesgo y donde posiblemente se generen enfermedades que pueden perjudicar gravemente el estado de salud de las personas.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México), 1-8. doi: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237028/html/index.html>
2. Osorio, J. E., & Cárdenas, L. (2014). Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 81-90. doi: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.07>
3. Santillan, F. (2020). La investigación en Latinoamérica: educación, ciencia y cultura. Guadalajara, Jalisco: CENID.

**DATOS DEL AUTOR:**

1. **Juan Luis Cortés Rojas.** Maestro en Administración con Enfoque Estratégico y Licenciado en Administración. Centro de trabajo: Universidad Autónoma de Tamaulipas. Actividad: Profesor de Tiempo Completo. País: México. Correo electrónico: [jcortes@docentes.uat.edu.mx](mailto:jcortes@docentes.uat.edu.mx)  
[cortes.juanluis@gmail.com](mailto:cortes.juanluis@gmail.com)

**RECIBIDO:** 4 de enero del 2021.**APROBADO:** 18 de enero del 2021