



EL LORO HUASTECO  
Órgano de Divulgación Científica y  
Tecnológica del Instituto Tecnológico Superior  
de Pánuco

Memorias CMI-Pánuco 2020 Congreso Multidisciplinario Interinstitucional

---

## Impacto del COVID-19 en el estrés de docentes del Instituto Tecnológico Superior de Pánuco

Rodolfo Romero Fornué  
Alma Leticia Cruz Méndez  
Marco Antonio Díaz Martínez  
Email autor corresponsal:  
Área de participación:

*Instituto Tecnológico Superior de Pánuco*  
*Instituto Tecnológico Superior de Pánuco*  
*Instituto Tecnológico Superior de Pánuco*  
[manuel.rfornue@gmail.com](mailto:manuel.rfornue@gmail.com)  
*Gestión Administrativa*

### RESUMEN

El siguiente artículo tiene como finalidad mostrar el impacto de los niveles de estrés de los profesores del ITSP por la pandemia del coronavirus, usando una metodología cuantitativa para recolectar los datos por medio de una encuesta que dio como resultado la conclusión que los profesores se han afectado, en distintos grados, sus niveles de estrés, ya que el 48.3% a veces se siente irritado y con dolor muscular y tensión; el 36.7% experimenta a veces sensación de miedo o preocupación constante y problemas para conciliar el sueño.

**Palabras claves: Estrés, coronavirus, Covid-19, pandemia.**

## INTRODUCCIÓN

Los últimos meses se han convertido en un reto para los profesores de nivel básico, medio superior y superior, la llegada del SARS CoV-19 vino a modificar un sistema de clases presenciales que se tenía arraigado en el país desde las últimas décadas. Los maestros en conjunto con los alumnos han tenido que aprender a adaptarse a la nueva modalidad, viéndose así incrementado sus niveles de estrés.

Antes que nada, se debe aclarar ¿qué es el estrés y cómo afecta a los seres humanos? El autor McEwen (2000) señala en su obra “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”, mientras que Naranjo (2004) en su trabajo indica que el estrés es una relación de cómo reacciona el individuo al ambiente, teniendo estos conceptos en cuenta, es sencillo entender que el estrés es la forma en que una persona reacciona a ciertas situaciones dependiendo su propio estado emocional y madurez, a su vez Naranjo (2009) también señala los efectos del estrés, indicando que puede tener un impacto negativo a largo plazo en la calidad de vida de un individuo.

El estrés laboral se ha convertido en los últimos años en un gran problema para las instituciones mexicanas, según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en un estudio realizado en 2019 en México un 75% de los trabajadores padecen altos niveles de estrés laboral.

Esta es una cifra alarmante, principalmente por los efectos negativos que puede tener el estrés no sólo en la calidad de vida de los trabajadores, sino en su productividad, un problema que a largo plazo puede afectar los resultados óptimos.

Lozano-Vargas (2020) señala en su investigación que los niveles de estrés y ansiedad en las organizaciones chinas se vio afectado por la pandemia del COVID-19, teniendo índices elevados que, en algún punto pueden afectar su desempeño en los labores a realizar, siendo en ese caso el sector salud.

En el ámbito educativo las cosas no parecen ser mejores, la llegada de las redes sociales no solo vino a revolucionar la forma en que las personas se comunican, sino el impacto que tiene la información y como se esparce. Hemos sido testigos de casos en redes sociales donde profesores estallando contra sus alumnos que, si bien no es algo bueno, es justo entender que

muchos de ellos se han visto sujetos a un cambio radical en su forma de enseñanza, además de tener que adaptarse a gran velocidad a las nuevas tecnologías.

El portal del gobierno mexicano sobre el coronavirus (2020) advierte de las consecuencias que se tendrá en el ámbito de la salud mental en esta pandemia, especialmente en casos de enfermedades como trastornos de ansiedad y depresión, señalando lo necesario que es el cuidado de la salud mental de las personas.

Por tal motivo, es pertinente que se cuestione, ¿cómo afecta la situación actual los niveles de estrés del profesorado del Instituto Tecnológico Superior de Pánuco? Siendo el objetivo principal de esta publicación responder esta pregunta.

## **ANTECEDENTES**

A finales del año pasado, el mundo vio el nacimiento de una nueva enfermedad perteneciente a la familia Coronaviridae que, pese a tener una baja tasa de mortalidad, rápidamente alarmó a las autoridades sanitarias internacionales. Este virus cobró sus primeras víctimas en la provincia China de Wuhan y fue nombrado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como SARS CoV-2, aunque popularmente se le refiere como coronavirus (siendo uno de muchos virus en esta familia) o COVID 19 por su año de aparición.

La preocupación de las autoridades sanitarias es la rápida capacidad de infección que tiene el virus, se propaga por el aire o el contacto con suma facilidad, para mediados del primer mes la ciudad que vio el surgimiento de este virus fue puesta en cuarentena.

En México, a finales de febrero, se confirmó el primer caso contagiado de coronavirus, que no solo afectó al sector salud, sino a todos los mexicanos en general, desde la economía hasta la educación.

El Instituto Tecnológico Superior de Pánuco (ITSP), la “Máxima Casa de Estudios”, fue fundado hace más de veinte años en el municipio veracruzano, sin embargo, sus clases siempre habían sido presenciales. La pandemia llegó a trastocar la vida de alumnos y profesores en muchos aspectos, pero quizá la más importante fue la forma de impartir las clases en modalidad a distancia, el impacto de este cambio puede reflejarse en los niveles de estrés, aunado a la situación por la pandemia en el profesorado del ITSP.

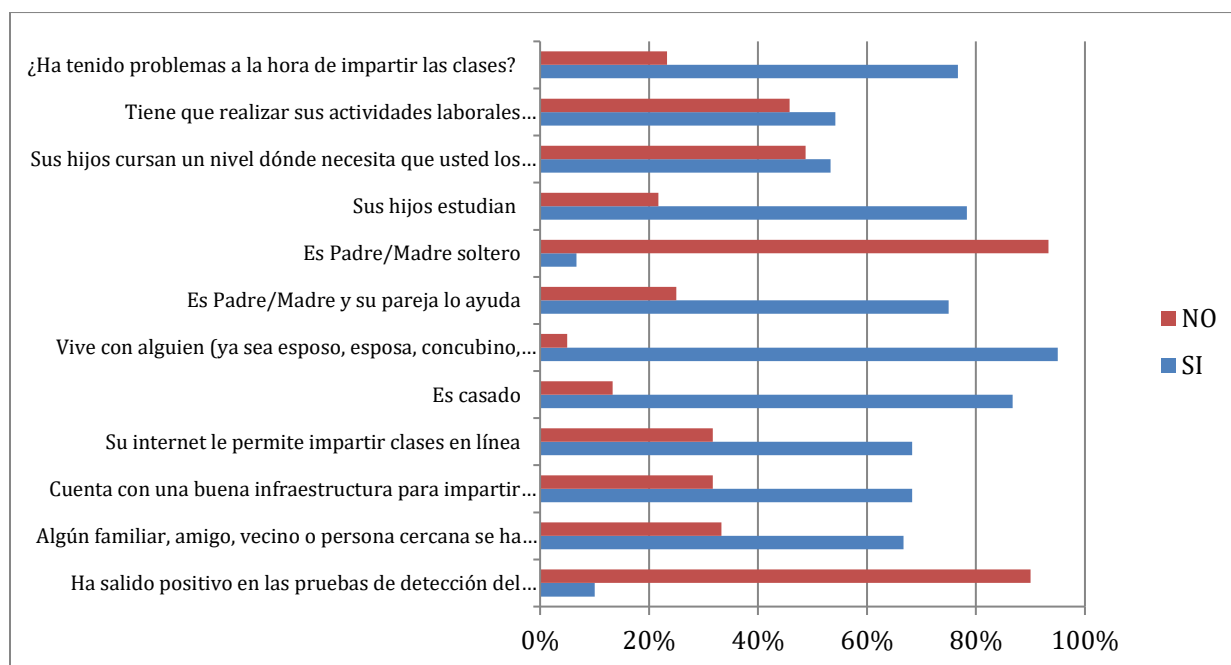
## METODOLOGÍA

Para la realización de la investigación se consultaran diversas fuentes científicas del sitio “Google Académico”, además de consultar fuentes oficiales de diarios internacionales, revistas científicas y la World Health Organization (WHO).

Esté articulo además tendrá bases cuantitativas para medir los niveles de estrés de los docentes del ITSP, basado en una encuesta de 26 reactivos, divididos en 2 bloques. El primer bloque de preguntas generales, cuyas respuestas son sí o no, y el segundo bloque con reactivos enfocados hacia el estrés en escala de Likert, aplicada en formulario google, que recopilará la información obtenida que, además, será presentada gráficamente.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

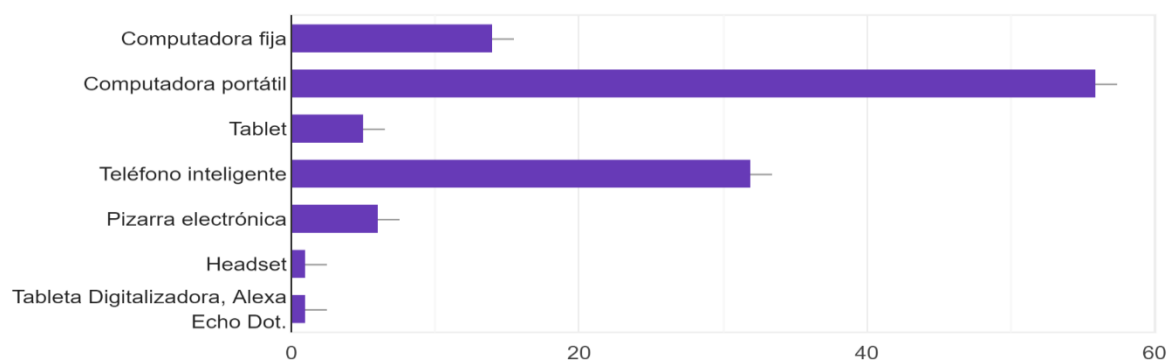
En el caso específico del Instituto Tecnológico Superior de Pánuco se aplicó la encuesta a 60 profesores, dividida en dos secciones, la cual arrojó los siguientes resultados.



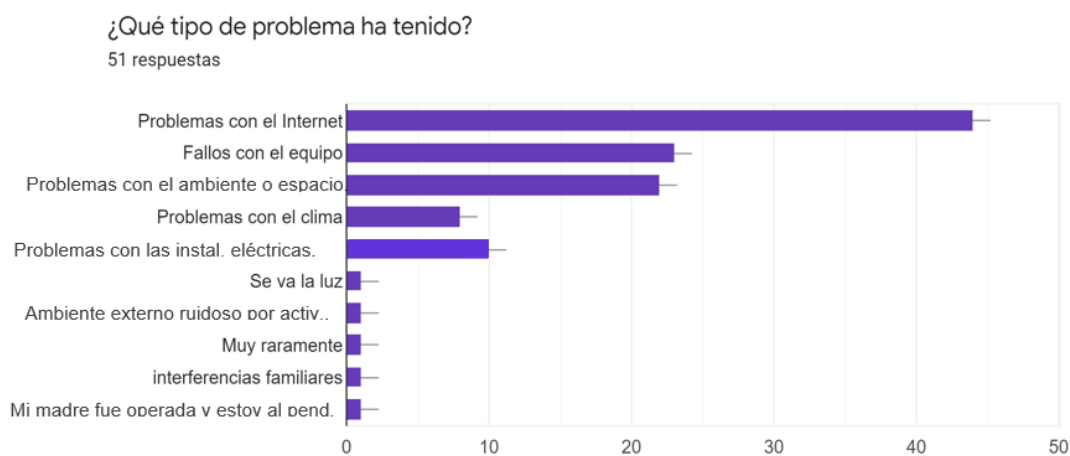
Gráfica 1. Resultados de encuesta sección antecedentes.

Afortunadamente solo el 10% de maestros del ITSP han sido positivos en COVID-19, sin embargo alguna persona cercana a ellos sí ha sido infectado (67%). Los docentes y el sistema educativo no estaban preparados para esta situación, el 77% de profesores indica que ha tenido problemas para impartir clases, principalmente por internet (Gráfica 3).

Aunque cuenta con la infraestructura necesaria, como computadora portátil o fija y teléfono inteligente (Gráfica 2), deben realizar sus actividades docentes y apoyar a sus hijos al mismo tiempo (54.2%), ya que sus hijos cursan un nivel en el cual requieren ayuda; primaria, secundaria o preparatoria; para clases en línea, estudiar o realizar tareas (53.3%), afortunadamente los docentes tienen apoyo en casa (75%), pero el 25% no cuenta con ayuda para esta carga de trabajo aunque vivan con alguien más, 95% vive con su pareja o familiares, y el 86.7% es casado.

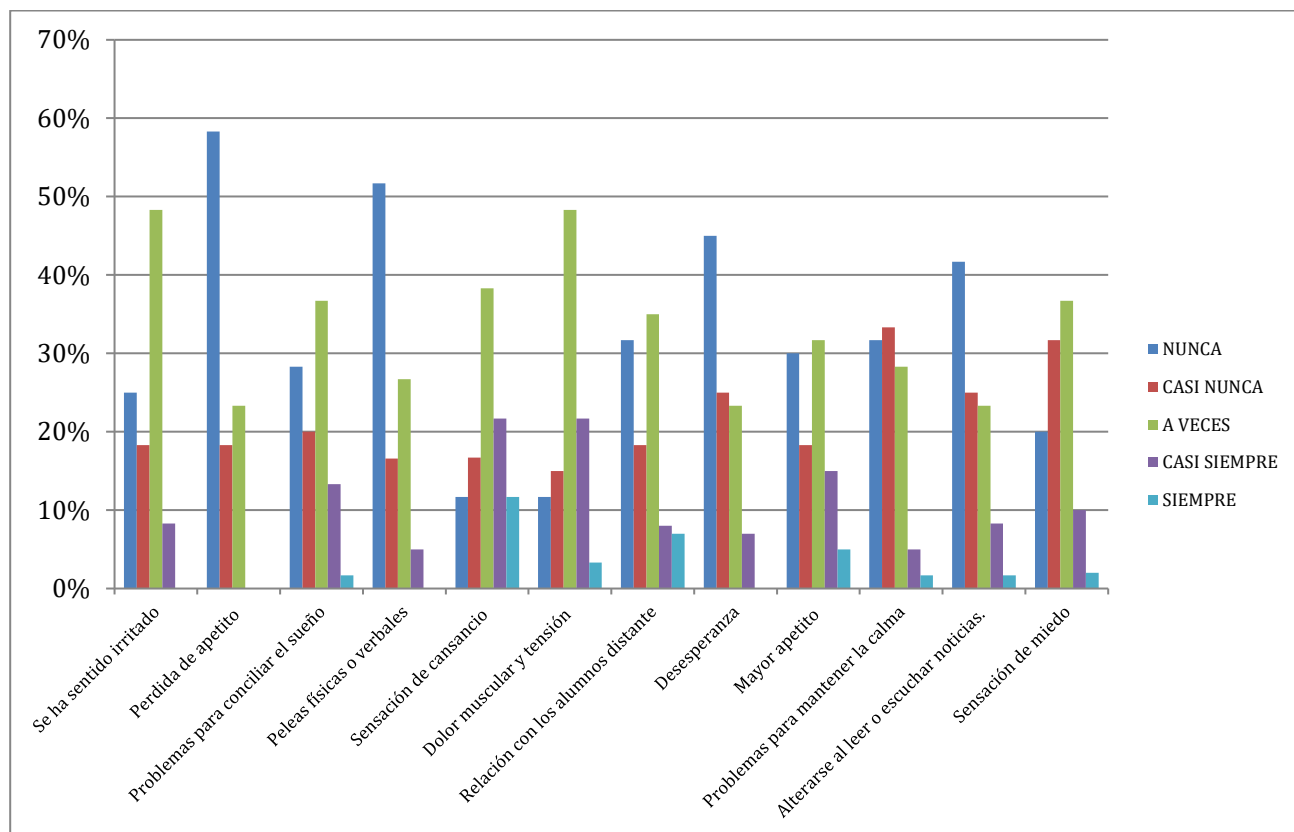


Gráfica 2. Dispositivos para impartir las clases



Gráfica 3. Problemas para impartir las clases.

La segunda sección, referente a indicadores de estrés, muestra los siguientes resultados.



Gráfica 4. Resultado de encuesta de indicadores de estrés.

Los resultados mostrados en la Gráfica 4, indican que los docentes del ITSP se han sentido irritados (a veces 48.3%), tienen dolor muscular y tensión (a veces 48.3%, casi siempre 21.7%); sensación de miedo o preocupación constante (a veces 36.7%); se alteran al leer o escuchar noticias del coronavirus (a veces 23.3%), tienen problemas para mantener la calma (a veces 28.3%) y han tenido una mayor cantidad de pelear físicas o verbales (26.7%); las cuales representan síntomas de ansiedad, un indicador de estrés en docentes (Soto, 2019). De acuerdo con estudios de Tacca (2019) los síntomas más comunes de estrés en docentes son cansancio, cambios en el apetito, dolor de cabeza y no poder dormir, encontrando que los docentes del ITSP han tenido pérdida del apetito (a veces 23.3%) o mayor apetito (a veces 31.7%), sensación de cansancio (a veces, 38.3% y casi siempre 21.7%), además de problemas para conciliar el sueño (a veces 36.7%). Adicionalmente los profesores indican que la relación con los alumnos es más distante (a veces 35%) y tienen una sensación de desesperanza (a veces 23.35%).

## CONCLUSIONES

La encuesta realizada a los profesores del ITSP concluyó que, en los últimos seis meses, más de la mitad de los maestros han tenido al menos un síntoma de padecer problemas de estrés en diferentes escalas. Esto afecta su desempeño al impartir clases y recientes estudios afirman “que el bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar el COVID-19 y prevenir enfermedades mentales y gestionar las emociones” (Ozamiz-Etxebarria et al, 2020).

Para el sector educativo es primordial mantener la salud de sus docentes, ya que cumplen con la labor de enseñanza, en muchos casos tutoría de alumnos y representa el liderazgo en clase. Es pertinente mencionar que se recomienda realizar acciones para disminuir el estrés entre los docentes, antes que se agraven y pueden desarrollar enfermedades derivadas más serias. Sin embargo, se requieren profundizar en este campo de estudio, realizando entrevistas personalizadas empleando técnicas cualitativas para detallar aspectos que no se han podido aclarar con la información cuantitativa, que valoren el trabajo docente, a fin de impartir clases o tener juntas en línea en un ambiente agradable y seguro, de ello depende los avances como sociedad y, tanto alumnos como maestros, salgan adelante fortalecidos.

## LITERATURA CITADA

IMSS. (2019). *Estrés Laboral*. Obtenido de Instituto Mexicano de Seguro Social:  
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Neuropsiquiatr*, 51-56.

McEwen, B. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*, 873-904.

México, G. d. (2020). *Salud Mental*. Obtenido de Coronavirus:  
<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

Michoacán, L. v. (27 de Agosto de 2020). Estrés por impartir clases en línea lleva a maestra de Morelia a cortarse las venas; está hospitalizada. *La oz de Michoacán*.

Naranjo, M. L. (2004). *Enfoques Conductistas, Cognitivos Y Racional Emotivos*. San Jose: Universidad de Costa Rica.

Naranjo, M. L. (2009). El estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo . *Educación*, 171-190.

- OMS. (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020.
- Soto, E. E. O. (2019). ESTRÉS DOCENTE: CAUSAS Y REPERCUSIONES LABORALES. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 4(4), 145-156.
- Tacca Huamán, D. R. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones* <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>