

[Cierre de edición el 01 de Enero del 2023]


<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

## Satisfacción y estrés en docentes por las actividades a distancia ante la contingencia por COVID-19

*Satisfaction and Stress in Teachers by Cause of Remote Activities due to COVID-19 contingency*

*Satisfação e stress no corpo docente pelas atividades à distância pela contingência do COVID-19*



*Francisco Javier Robles-Ojeda*  
Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Estado de México, México  
[solucion20@hotmail.com](mailto:solucion20@hotmail.com)  
 <https://orcid.org/0000-0002-1743-3836>

*Iris Xóchitl Galicia-Moyeda*  
Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Estado de México, México  
[iris@unam.mx](mailto:iris@unam.mx)  
 <https://orcid.org/0000-0002-8287-710X>

*Alejandra Sánchez-Velasco*  
Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Estado de México, México  
[aavale@unam.mx](mailto:aavale@unam.mx)  
 <https://orcid.org/0000-0002-5977-8963>

Recibido • Received • Recebido: 15 / 09 / 2020  
Corregido • Revised • Revisado: 31 / 10 / 2022  
Aceptado • Accepted • Aprovado: 14 / 12 / 2022

### Resumen

**Objetivo.** El presente estudio busca identificar el estrés, la satisfacción y la disposición para seguir usando herramientas tecnológicas, así como las principales afecciones físicas y emocionales ante la realización de actividades de enseñanza a distancia que presentó una muestra de docentes de nivel básico, medio y superior que impartían clases a distancia en México. **Método.** Se basó en un diseño no experimental, transversal y comparativo. Se aplicó un cuestionario realizado en *Google Forms* a 122 docentes. **Resultados.** Los principales resultados muestran que un 25% de la muestra presenta baja satisfacción y un 30% estrés ante la realización de sus actividades a distancia y un 40% no muestra disposición a seguir usando herramientas tecnológicas para sus clases, siendo las escuelas de nivel básico las más afectadas. Las principales afecciones físicas referidas fueron dolores musculares, de cabeza y problemas para dormir y, en cuanto a las emocionales: las relacionadas con



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

ansiedad, tristeza, miedo e incertidumbre. **Conclusiones.** Se sugiere desarrollar programas para identificar y apoyar al personal docente con afecciones emocionales debido a su trabajo a distancia.

**Palabras claves:** COVID-19; estrés; docentes; teletrabajo; salud mental.

#### **Abstract:**

**Objective.** This study aims to identify stress, satisfaction, and willingness to continue using technological tools, as well as the main physical and emotional affections when carrying out distance learning activities presented by a sample of teachers of the primary, middle, and high school levels, as well as higher education, that taught distance learning in Mexico. **Method.** It was based on a non-experimental, cross-sectional, and comparative design. A questionnaire made in Google Forms was administered to 122 teachers. **Results.** The main results show that 25% of the sample presents low satisfaction; 30% show stress when carrying out their activities remotely; and 40% do not offer a willingness to continue using technological tools for their classes, being the schools of basic level the most affected. The main physical affections referred to were muscle aches, headaches and sleep problems, and emotional conditions related to anxiety, sadness, fear, and uncertainty. **Conclusions.** It is suggested to develop programs to identify and support the emotional affections of the teaching staff due to their remote work.

**Keywords:** COVID-19; stress; teachers; remote work; mental health.

#### **Resumo:**

**Objetivo.** O presente estudo busca identificar o estresse, a satisfação e a vontade de continuar usando as ferramentas tecnológicas, assim como os principais problemas físicos e emocionais na realização de atividades na educação a distância apresentadas por uma amostra de professores dos ensinos fundamental, médio e superior que ensinou ensino a distância no México. **Metodologia.** Foi baseado em um desenho não experimental, transversal e comparativo. Um questionário realizado no Google Forms foi aplicado a 122 professores. **Resultados.** Os principais resultados mostram que 25% da amostra apresenta baixa satisfação; 30% mostra stress ao realizar suas atividades à distância; e 40% não mostra vontade de continuar usando ferramentas tecnológicas para suas aulas, sendo as escolas de nível básico as mais afetadas. As principais condições físicas referidas foram dores musculares, dores de cabeça e problemas de sono e condições emocionais: aquelas relacionadas à ansiedade, tristeza, medo e incerteza. **Conclusões.** Sugere-se desenvolver programas para identificar e apoiar os afetos emocionais do corpo docente devido ao seu trabalho remoto.

**Palavras chave:** COVID-19; stress; docentes; teletrabalho; saúde mental.

## **Introducción**

La satisfacción laboral es definida como un estado caracterizado por emociones positivas resultado de una percepción subjetiva acerca de las experiencias en el ámbito laboral y surge como secuela de las características del puesto laboral en contraposición de las expectativas y creencias que tiene una persona con respecto a ellas (Abrajan Castro et al., 2009; Cantón Mayo y Tellez Martínez, 2017). Un ambiente laboral que se encuentra en concordancia con dichas expectativas y creencias



generará en una persona emociones y actitudes positivas hacia el trabajo (González, 2008). Por su parte, el estrés surge cuando una persona percibe un estímulo externo que tiene que afrontar como algo amenazante y que no puede ser resuelto de manera óptima con las habilidades con las que cuenta, por la discordancia entre las expectativas y creencias con respecto a las características del puesto laboral, lo cual se puede considerar como un evento estresante, en el sentido de ser percibido como una situación que excede a sus habilidades de adaptación (Trucco, 2002). La pandemia por COVID-19 se puede considerar como un estímulo externo que ha tenido un impacto en todos los sectores laborales y, de manera especial, en el caso de los docentes y las docentes donde se ha identificado un aumento en sus niveles de estrés ante las dificultades para adaptarse al uso de herramientas tecnológicas (Casali y Torres, 2021). A continuación, se presentará una breve cronología para comprender su repercusión en el contexto mexicano.

Los primeros casos de personas infectadas por el virus del SARS-CoV-2 que produce la enfermedad de COVID-19 se sitúan a fines de diciembre de 2019 en la región de Wuhan en China (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), la cual fue declarada oficialmente como pandemia el 11 de marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (Tizón, 2020; United Nations [UN], 2020).

En México, el primer caso de COVID-19 fue identificado en Ciudad de México el 27 de febrero de 2020 y el primer fallecimiento el 18 de marzo. El 23 de marzo de 2020, la Secretaría de Salud de México estableció un programa nacional denominado Jornada Nacional de Sana Distancia basado en la promoción de distanciamiento social y la suspensión de actividades no esenciales para el funcionamiento del país (Animal Político, 2020). Al concluir este período se pasó al denominado período de nueva normalidad, el cual planteaba una reapertura escalonada de las actividades sociales que estaban suspendidas, con base en cuatro niveles de riesgo epidémico, señalados como colores de un semáforo: rojo (máximo); naranja (alto); amarillo (medio); y verde (bajo) (El Universal, 2020a).

En el ámbito educativo, la pandemia de COVID-19 ha producido la mayor reestructuración a nivel mundial de clases en la historia, la cual ha tenido un impacto principalmente en alumnado y personal docente. La UN (2020) estima que, en abril de 2020, a nivel mundial, un 94% de la matrícula de estudiantes en todos los niveles –correspondiente a más de mil millones de personas– habían sido afectados en sus estudios. Por su parte, el profesorado desde el inicio de la pandemia se vio forzado a adaptar, de manera inmediata, la forma de impartir clases a una modalidad a distancia<sup>1</sup> (UN, 2020).

<sup>1</sup> Se han señalado diferencias entre los conceptos de “educación virtual”, “educación en línea” y “educación a distancia”. En el presente trabajo y debido a la adopción en México del término “a distancia” para referirse a las actividades docentes virtuales y en línea realizada por docentes en el período de confinamiento debido al COVID-19, se utilizarán estos términos de manera indistinta, refiriéndose a las actividades docentes realizadas a través de recursos tecnológicos tanto de manera asincrónica como sincrónica (Ibáñez, 2020).



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

En el caso de México, [Díaz-Barriga \(2020\)](#) señala que solo había antecedentes de interrupción en la impartición de clases debido a los sismos sufridos en los años de 1985 y 2017, y en ambos limitándose a cierres parciales en las regiones afectadas. Ante la pandemia por COVID-19, la principal estrategia por parte del gobierno mexicano fue el cierre de escuelas, una continua modificación de las fechas programadas del ciclo escolar y la adaptación de las clases donde el personal docente pasó a realizar jornadas completas de teletrabajo ([Chehaibar, 2020](#)). A continuación, se presenta una breve cronología de ello:

12 de marzo de 2020. Se presentan los primeros comunicados de instituciones educativas suspendiendo actividades presenciales y la migración a actividades vía internet ([Redacción Animal Político, 2020b](#)).

16 de marzo: La Secretaría de Educación Pública (SEP) decide suspender clases a partir del 23 de marzo con su reanudación el 20 de abril en todos los niveles educativos. En educación básica se instituye el programa Aprende en casa por internet y televisión ([Redacción, 2020a](#)).

Fines de abril: la SEP prevé un regreso escalonado a las clases presenciales en el lapso comprendido entre el 17 de mayo y el 1º de junio ([As.com, 2020](#)).

Fines de mayo: la SEP anuncia que el ciclo escolar 2019-2020 concluiría de manera anticipada el 19 de junio y se plantea iniciar de manera presencial el ciclo escolar 2020-2021 el 10 de agosto ([Durán, 2020](#)).

3 de agosto: se reprograma el inicio del ciclo escolar 2020-2021 para el 24 de agosto con actividades a distancia apoyadas por la televisión, radio y libros de texto. En contraste a pasados comunicados, no se anuncia una fecha estimada para el regreso a las aulas ([Redacción Animal Político, 2020a](#)). Asimismo, en escuelas privadas o con autonomía de la SEP tampoco se plantea una fecha para reiniciar el regreso a clases presenciales ([El Universal, 2020b](#)).

A diferencia de regiones como Europa o Estados Unidos, un problema de México, así como de la mayoría de los países de Latinoamérica, es la gran desigualdad con respecto al uso y acceso a herramientas tecnológicas para fines educativos ([Lloyd, 2020](#)). [Ruiz Cuellar \(2020\)](#) menciona que el personal docente tuvo la necesidad de manejar de manera inmediata una gran cantidad de plataformas y aplicaciones digitales que incluso ni siquiera conocían su existencia hasta antes del inicio del período de contingencia por COVID-19 a la par de la exigencia de enfrentarse en algunos casos con alumnado que es nativo digital y que pueden tener expectativas irreales y excesivas acerca de lo que debe ser la labor docente en la enseñanza a distancia ([Alania Contreras et al., 2020](#)). Por otra parte, en una encuesta realizada por el Tecnológico de Monterrey en la región de Latinoamérica ([Arias et al., 2020](#)) se identificó que, en el caso de México, un 22% de las personas encuestadas señalaba como un problema el acceso a dichas tecnologías, así como la falta de capacitación docente, en especial quienes laboraban en escuelas públicas.

La autora [Ducoing Watty \(2020\)](#) indica que los maestros y las maestras de educación básica son quienes han sufrido más afectación por estas adaptaciones, debido a la cantidad de horas destinadas a la labor docente, que en muchos casos implica atender jornadas dobles de trabajo, con grupos que en promedio tienen un mínimo de 30 estudiantes, en su gran mayoría con un escaso uso en herramientas tecnológicas como medio de enseñanza además de tener que atender no solamente a sus estudiantes sino también a sus padres y madres de familia. Una encuesta realizada por Valora Consultoría ([Mancera Corcuera et al., 2020](#)) encontró que casi la mitad del personal docente manifestaba que encontraba muy difícil o difícil realizar las actividades a distancia, fue el profesorado de escuelas privadas quienes presentaban menor porcentaje en menciones acerca de percibir como difícil o muy difícil dicha actividad.

Estos datos del caso de México ponen de manifiesto el panorama que ha enfrentado la comunidad docente desde el inicio del período de pandemia por COVID-19. Se ha señalado que estos cambios han generado estrés y afecciones emocionales negativas ([Lampert Grassi y Poblete, 2018](#)), por ejemplo, en una encuesta realizada con más de seis mil docentes, se encontró que más del 90% sufría desgaste emocional, estrés, angustia o ansiedad por el confinamiento como la actividad a distancia que realizaban ([Redacción, 2020b](#)). A pesar de este aumento repentino de trabajo, algunas personas investigadoras han encontrado aspectos que han aumentado la satisfacción laboral del personal docente, principalmente por tener mayor convivencia y apoyo familiar ([Federación de Enseñanza USO \[feISP\], 2020; Ramos-Huenteo et al., 2020](#)).

### *Objetivos del estudio*

El principal objetivo fue identificar el estrés y satisfacción ante las actividades a distancia en un grupo de docentes de México y su disposición para seguir utilizando herramientas tecnológicas para su realización. También se buscó identificar la correlación entre estas variables y si existían diferencias en ellas, de acuerdo con el tipo de escuela donde se labora (privada o pública) y al nivel educativo donde se imparte clase (básico, medio o superior) así como identificar la existencia de afecciones físicas y emocionales en el personal docente debido a sus actividades a distancia.

## **Método**

### **Participantes**

122 docentes residentes en México (100 mujeres y 22 hombres; 77 de escuelas privadas y 45 de escuelas públicas; 14 de nivel preescolar, 42 de nivel primaria, 9 de nivel secundaria, 19 de nivel bachillerato o equivalente, 32 de nivel licenciatura y 6 de nivel de posgrado). La edad promedio fue de 41 años, teniendo un rango entre los 23 y los 69 años.

La muestra fue de tipo no probabilístico no intencional. La investigación es de tipo transversal, descriptivo y comparativo a través de un cuestionario en línea, con un diseño de investigación de tipo no experimental. Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta que las



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

personas participantes fueran mayores de 18 años, que fueran docentes de alguna escuela en México y que debido a la contingencia sanitaria por la COVID-19 estuvieran realizando actividades virtuales a distancia.

## Instrumento

El cuestionario comprende 39 ítems, agrupados en 7 secciones, las cuales se describen a continuación:

*Primera sección.: Información general y consentimiento informado.* Se indica el objetivo de la investigación, criterios de confidencialidad y nombres de las personas investigadoras.

*Segunda sección: Datos generales de las personas participantes.* Datos sociodemográficos, relacionados a su lugar de trabajo y tiempo de confinamiento y de actividad a distancia debido a ello.

*Tercera-quinta sección:* Se adaptó la Escala tipo Likert de exploración del estrés por el trabajo a distancia y uso de tecnología, con la satisfacción con el trabajo y la disposición a realizar actividades a distancia, constituida por tres apartados: a) estrés por el trabajo a distancia y uso de tecnología (coeficiente del alfa de Cronbach de .929); b) disposición a realizar actividades a distancia (coeficiente de Cronbach de .748); c) satisfacción por el trabajo a distancia y uso de la tecnología (coeficiente de Cronbach de .866).

*Sexta sección: Afecciones físicas y mentales debido al trabajo a distancia.* Se preguntó a las personas participantes, si consideraban que debido a las actividades a distancia por el período de contingencia habían sido afectadas en su salud física o mental y que especificaran cuál había sido dicha afección.

*Séptima sección: Agradecimiento.*

## Procedimiento

El instrumento se aplicó de manera virtual a través de un cuestionario en *Google Forms*, en un periodo comprendido entre el 11 y el 30 de mayo de 2020. Las personas participantes fueron contactadas a través de correo electrónico y redes sociales por las personas investigadoras a partir de su red de contactos y, posteriormente, a través de la estrategia de 'bola de nieve', se les pidió que hicieran llegar el cuestionario a otras personas docentes que cumplieran con los requisitos establecidos en el presente estudio. Posteriormente, se procedió a realizar una depuración de datos, de acuerdo con los siguientes criterios: 1) corroborar la lectura de la persona participante de la introducción del instrumento; 2) la correcta respuesta a dos preguntas diseñadas para minimizar el riesgo de que los sujetos entrevistados estuvieran contestando al 'azar' las respuestas; y 3) que no existieran personas usuarias duplicadas. Finalmente, la base de datos fue exportada a una base de datos en el software estadístico SPSS versión 25.

## Análisis estadístico

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos para la sección dos y seis del instrumento aplicado y análisis estadísticos inferenciales para las secciones tres, cuatro y cinco, a través de la prueba *t* de student y Anova simple, con el software estadístico SPSS versión 25.

## Resultados

### Descripción de la muestra con respecto al período de contingencia por la COVID-19

De los 122 participantes, 63 dedican una jornada de tiempo completo a sus actividades docentes, 40 se dedican de manera parcial a la docencia además de tener otras actividades y 19 tienen actividades docentes en una jornada de tiempo parcial sin tener alguna otra actividad laboral. Para la gran mayoría de las personas encuestadas (105) este período de contingencia implicó un cambio completo con respecto a la modalidad de dar clases, ya que exclusivamente las impartían de manera presencial y solo una mínima parte (17) destinaban una parte de su labor docente a actividades a distancia anteriormente.

En relación con el tiempo que han estado en confinamiento y realizando clases a distancia debido a la COVID-19, la gran parte de las entrevistas refirió que tenían al momento de responder, más de 5 semanas en dicha condición (ver [Tabla 1](#)). La gran mayoría menciona que ha seguido el confinamiento y limitándose solamente a salir por comida o en otros casos cuando por alguna razón han tenido que ir de manera presencial a su lugar de trabajo.

**Tabla 1:** Tiempo de confinamiento e impartición de clases a distancia por la contingencia de COVID-19

Semanas	Tiempo de confinamiento por contingencia		Tiempo impartiendo clases a distancia por contingencia	
	N	%	n	%
Más de 5 (36 días o más)	105	86.1%	66	54.1%
5 (29-35 días)	10	8.2%	24	19.7%
4 (22-28 días)	4	3.3%	18	14.8%
3 (15-21 días)	2	1.6%	9	7.4%
2 (8-14 días)	--	--	4	3.3%
1 (1-7 días)	--	--	1	0.8%
0	1	0.8%	--	-

**Nota:** Elaboración propia.



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

El promedio de horas a la semana dedicadas a clase fue de 14 y el de preparación de dichas actividades fue de 11 horas y media. La mayor parte de la muestra dedica 10 horas semanales o menos tanto a sus horas de clase virtual con sus grupos como a la preparación de sus actividades docentes a distancia (ver [Tabla 2](#)).

**Tabla 2:** Promedio de horas de clase y preparación de clases a distancia

Horas	Horas de clase		Horas de preparación de actividades	
	N	%	n	%
1-10	57	47.5%	87	71.3%
11-20	28	23.3%	23	18.9%
21-30	15	12.5%	6	4.9%
31-40	20	16.7%	3	2.5%
41-50	-	-	3	2.5%

**Nota:** Elaboración propia.

### **Estadísticos descriptivos de las subescalas de estrés, satisfacción y disposición a seguir realizando actividades a distancia**

De acuerdo con el análisis estadístico de la escala de estrés, satisfacción y disposición a realizar actividades a distancia, se encontró lo siguiente:

La subescala de estrés presentó un promedio de 2,6 con una desviación estándar de 1,1. De acuerdo con los percentiles, un 30% de la muestra tuvo una puntuación promedio de 3 puntos o más, lo que implicaría que presentan por lo menos algo de estrés ante sus actividades docentes a distancia, mientras que un 70% de la muestra presenta poco o nada estrés.

El puntaje promedio de la subescala de disposición a seguir usando la tecnología fue de 3,3 con una desviación estándar de 1,1. Con base en los percentiles, un 40% de la muestra tuvo una puntuación de 4 puntos o menos, relacionada con mostrar un desacuerdo con respecto a usar herramientas tecnológicas en sus actividades a distancia en un futuro, en contraste con un 60% que sí estaba de acuerdo con hacerlo.

En la subescala que evalúa la satisfacción actual con sus actividades docentes a distancia se presentó un puntaje promedio de 3,6 con una desviación estándar de 0,85. De acuerdo con la distribución percentil, se identificó que un 25% de la muestra presenta una puntuación promedio de 3 o menos, que implicarían tener poco o nada satisfacción, mientras que un 75% de la muestra presentarían una satisfacción de regular a alta.





### **Análisis correlacional de las subescalas de estrés, satisfacción y disposición a realizar actividades a distancia y principales variables sociodemográficas**

Se realizaron análisis estadísticos para identificar la correlación entre las subescalas del instrumento, reportándose aquellas correlaciones estadísticamente significativas y con un coeficiente de correlación de .30 o más, el cual se considera moderado o mayor. En este sentido, destaca la correlación negativa entre el estrés y la disposición a seguir usando herramientas tecnológicas para realizar actividades a distancia ( $r = -.317$ ;  $p = .001$ ) y una correlación positiva entre satisfacción y dicha disposición a seguir utilizando medios tecnológicos para las clases ( $r = .428$ ;  $p = .001$ ).

### **Diferencias de estrés, satisfacción y percepción de actividades a distancia y principales variables sociodemográficas entre tipos de institución educativa y niveles educativos**

Se procedió a realizar análisis estadísticos para identificar si existían diferencias por tipo de escuela, ya sea pública o privada, y por nivel educativo, donde se conformaron tres categorías: nivel básico (preescolar y primaria), nivel medio (secundaria y bachillerato o equivalente) y nivel superior (licenciatura y posgrado).

Entre los niveles educativos, se encontraron diferencias estadísticamente significativas del personal docente que labora en nivel superior con respecto a los que imparten clase en nivel medio y básico en las subescalas de percepción de la realización de actividades a distancia y satisfacción con ella (en todos los casos con una  $p = .001$ ), así como diferencias entre el nivel superior y el nivel básico en la subescala de estrés ( $p = .001$ ), donde el personal docente de nivel superior mostró menor estrés y una mayor satisfacción y acuerdo a que están realizando de manera adecuada sus actividades distancias y las desearían seguir incorporando en su actividad académica (ver [Tabla 3](#)).

**Tabla 3:** Puntaje promedio de estrés, percepción y disposición a realizar actividades a distancia por nivel educativo

	<b>Básico</b>	<b>Medio</b>	<b>Superior</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Estrés por trabajo a distancia	<b>3.03</b>	<b>2.59</b>	<b>2.02</b>	<b>11.5</b>	<b>.001</b>
Percepción acerca de la realización adecuada de actividades a distancia	<b>3.02</b>	<b>3.24</b>	<b>3.89</b>	<b>8.3</b>	<b>.001</b>
Satisfacción por actividad a distancia	<b>3.37</b>	<b>3.89</b>	<b>3.99</b>	<b>6.9</b>	<b>.001</b>

**Nota:** se indican en negritas las diferencias estadísticamente significativas. Elaboración propia.



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

En relación con el personal docente que trabaja en escuela pública y privada se encontraron diferencias estadísticamente significativas en lo referente a la satisfacción por la realización de actividades a distancia, con mayores puntajes de satisfacción en docentes que laboran en escuelas privadas (ver [Tabla 4](#)).

**Tabla 4:** Puntaje promedio de estrés, percepción y disposición a realizar actividades a distancia por tipo de escuela

	Escuela pública	Escuela privada	t	p
Estrés por trabajo a distancia	2.64	2.60	.206	.84
Percepción positiva acerca de la realización de actividades a distancia	3.20	3.42	-1.09	.28
<b>Satisfacción por actividad a distancia</b>	<b>3.34</b>	<b>3.72</b>	<b>-2.33</b>	<b>.02</b>

**Nota:** Se indican en negritas las diferencias estadísticamente significativas. Elaboración propia.

### Descripción de la afección en la salud física y mental

En cuanto a la afección de su salud física, 61 del personal docente encuestado –50% de la muestra– refirieron que sí consideraban que había sido afectada debido a este período de confinamiento por la contingencia por la COVID-19. Las afecciones físicas identificadas como más frecuentes fueron las relacionadas a problemas musculares, sobre todo en la región de la espalda), migraña o dolor de cabeza y trastornos en el ciclo de sueño, principalmente el insomnio (ver [Tabla 5](#)).

**Tabla 5:** Afecciones físicas reportadas por el personal docente debido a sus actividades a distancia

Afección física mencionada a causa de las actividades docentes a distancia	Número de menciones
1. Molestia relacionada a dolor muscular (espalda, cuello, cadera, columna, cuerpo, contractura muscular, inflamación de los ‘nervios’)	23
2. Dolor de cabeza migraña	12
3. Insomnio y problemas en el ciclo de sueño	11
4. Fatiga o cansancio físico	9
5. Gastritis o colitis	8
6. Problemas en la vista	7
7. Cambios en el peso y apetito	7
8. Presión arterial	3
9. Dermatitis	2
10. COVID-19	2
11. Taquicardia	1

**Nota:** La suma total del número de menciones no corresponde al número de entrevistas que dijeron si tener afecciones físicas, ya que cada sujeto pudo haber mencionado más de un tipo de ellas. Elaboración propia.



Con respecto a la afección de su salud emocional, 73 de las personas encuestadas –59,8% de la muestra– consideraron que sí había sido afectada debido a este período de confinamiento por la contingencia por la COVID-19. Con base en estas respuestas, se identificaron como las afecciones más frecuentes la ansiedad y el estrés, sentimientos de tristeza o depresión e irritabilidad y enojo (ver [Tabla 6](#)).

**Tabla 6:** Afecciones emocionales reportadas por el personal docente debido a sus actividades a distancia

Afección emocional mencionada a causa de las actividades docentes a distancia	Número de menciones
1. Ansiedad, estrés y afecciones relacionadas (angustia, nerviosismo y desesperación)	40
2. Sentimientos de tristeza y depresión	15
3. Enojo, irritabilidad, coraje, mal humor e intolerancia	11
4. Miedo o preocupación	6
5. Inseguridad/incertidumbre hacia el futuro	6
6. Sensación de soledad o aislamiento	4
7. Pensamientos constantes sobre el trabajo	2
8. Baja concentración	1
9. Aburrimiento	1
10. Incomprensión familiar	1
11. Frustración	1
12. Paranoia	1
13. Sensación de ser ‘esclava’ de la computadora	1
14. Felicidad (por convivir más con los hijos o hijas)	1

**Nota:** La suma total del número de menciones no corresponde al número de entrevistas que dijeron si tener afecciones emocionales, ya que cada sujeto pudo haber mencionado más de un tipo de ellas. Elaboración propia.

## Discusión y conclusiones

El primer objetivo del presente estudio fue identificar el nivel de estrés y satisfacción del profesorado ante las actividades a distancia que tuvieron que implementar debido al confinamiento por COVID-19. Los hallazgos de la presente investigación señalan que la mayoría del personal docente muestra satisfacción ante las actividades a distancia que están realizando, tiene una percepción acerca de que lo está realizando de una manera adecuada y presenta nulo o escaso estrés. Esto coincide con lo encontrado por [Madero Gómez et al. \(2021\)](#) en la contingencia del año 2009 por H1N1 donde se encontró que la mayor parte del profesorado



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

encuestado mostraba una disposición para desarrollar sus actividades con herramientas tecnológicas y con lo señalado por [Tapasco y Giraldo \(2017\)](#) quienes también encontraron que la mayoría del personal docente presentaba escaso estrés y una autoeficacia con respecto al uso de las tecnologías de la información.

A pesar de esto, se puede identificar una parte importante de docentes que percibe que no está realizando de manera adecuada sus actividades docentes (4 de cada 10 docentes del presente estudio) y presentan estrés (3 de cada 10 docentes), lo cual coincide con lo referido por varias investigaciones que señalan que el estrés y aflicciones de la salud mental son las principales consecuencias en el personal docente ante su cambio a actividades a distancia ([Ramos-Huenteo et al., 2020](#); [Redacción, 2020b](#)). Asimismo, se encontró que a mayor presencia de estrés en el personal docente se presentaba una menor disposición para seguir usando medios tecnológicos para la realización de sus actividades docentes a distancia o viceversa. Esto coincide también con lo señalado por estudios como los de [Madero Gómez et al. \(2021\)](#), quienes en una investigación identificaron que el estrés se incrementaba cuando el personal docente encontraba problemas para el uso adecuado de las herramientas tecnológicas para la enseñanza a distancia. De igual manera, esto concuerda con lo encontrado en un estudio de la [feUSO \(2020\)](#), donde se encontró una relación de la satisfacción de la mayoría del personal docente con el uso de los medios tecnológicos, sobre todo al percibir la respuesta del alumnado ante su desempeño, lo que los estimulaba a seguir utilizándolos.

Con respecto a la diferencia entre tipos de escuela, se encontró que el personal docente de escuelas públicas ha sido el más afectado en todos los rubros de la presente investigación, ya que presenta mayores niveles de estrés y menores índices de satisfacción laboral –aunque solo en este último rubro se encontraron diferencias significativas–, lo cual coincide con otras investigaciones ([Mancera Corcuera et al., 2020](#); [Tapasco y Giraldo, 2017](#)). En ese sentido, [Tapasco y Giraldo \(2017\)](#) refieren que esto puede ser debido a que una gran parte de las instituciones privadas cuenta con mejor equipamiento tecnológico, lo que ha llevado a que las hayan incorporado a sus clases desde antes de este período de confinamiento y que sus docentes tengan un mejor dominio de ellas, por lo que se consideraría importante atender ese déficit que puedan presentar las escuelas públicas.

Al realizar un análisis de las diferencias por nivel educativo, se encontró que el personal docente de nivel básico es quien presenta mayores niveles de estrés, y menores índices de satisfacción laboral y percepción de que están realizando sus actividades a distancia de manera adecuada. Esto se puede deber a que tanto el personal docente como el estudiantado de educación superior, desde antes de la contingencia, estaba más habituado al uso de tecnología, sobre todo la referente a entablar comunicación con su alumnado como el envío de tareas a través de correo electrónico, WhatsApp o el uso de redes sociales como Facebook para la creación de grupos, así como el conocimiento de algunas plataformas como Moodle ([Madero Gómez et al., 2021](#)).

Un objetivo adicional fue identificar las afecciones más comunes a nivel físico y emocional reportadas por las personas participantes de este estudio. Se encontró que la mitad de las personas encuestadas refirió que había sufrido afecciones físicas, principalmente los relacionados con dolores musculares, de cabeza, trastornos del sueño y alimentación, fatiga y problemas de vista. En una revisión de los efectos negativos del teletrabajo, [Lampert Grassi y Poblete \(2018\)](#) también señalan como efectos negativos –debido a las actividades a distancia– los trastornos de sueño, la obesidad y el sedentarismo, lo cual incrementaría la gravedad de enfermedades físicas ya existentes.

En cuanto a las afecciones mentales, más de la mitad de las personas encuestadas refirió afecciones emocionales entre los que destacan los asociados a la ansiedad, tristeza, enojo, miedo e incertidumbre. Otros estudios han encontrado también consecuencias negativas en la salud mental del personal docente. En una investigación realizada con profesorado de secundaria, [Ramos-Huenteo et al. \(2020\)](#) encontraron que, tras la migración a actividades a distancia, el personal docente había desarrollado sensaciones de angustia, estrés y ansiedad, mientras que en otro estudio realizado por Valora Consultoría ([Mancera Corcuera et al., 2020](#)) se identificó la incertidumbre, ansiedad, miedo y enojo como emociones producidas, debido a la alta exigencia realizada a los profesores y las profesoras para adaptar, de manera íntegra, sus actividades docentes a una modalidad a distancia. En la presente investigación, solo existió una mención a una afección emocional positiva, que coincide con lo referido por [Lampert Grassi y Poblete \(2018\)](#) acerca de que el teletrabajo puede tener un efecto positivo en las relaciones familiares al dar mayor tiempo para permanecer con las personas con quien se vive.

A pesar de que estos datos indican la existencia de una problemática en la comunidad docente debido a los efectos emocionales negativos asociados a la actividad a distancia que están realizando, se ha señalado que hay una deficiencia en el apoyo emocional que se le ha proporcionado al profesorado ([Ramos-Huenteo et al., 2020](#)). Este se ha centrado en el entrenamiento del uso de herramientas tecnológicas y la realización de actividades administrativas que se han tenido que adaptar ahora que el personal docente no se encuentra en sus centros de trabajo. Este mismo señalamiento del escaso interés en aspectos de salud mental es realizado por [Mejía Serrano et al. \(2020\)](#) al mencionar la presencia del síndrome de agotamiento emocional laboral en docentes y la ausencia de programas para ayudar al personal docente a afrontarlo de manera positiva.

A manera de síntesis, los principales resultados encontrados son los siguientes:

- La mayoría del personal docente muestra nulo o poco rasgo de estrés, así como satisfacción al realizar sus actividades docentes a distancia, además de que muestran disposición a seguir utilizando herramientas tecnológicas en sus clases.
- Esto no debe desestimar el porcentaje de docentes que muestran algún aspecto negativo ante el cambio de sus labores a una modalidad a distancia, en este caso,



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

se encontró que aproximadamente el 30% mostraba estrés y el 25% no manifiesta satisfacción con sus actividades a distancia, mientras que un 40% no tiene disposición para seguir realizando sus actividades a través de herramientas tecnológicas.

- El personal docente que da clases en nivel superior (universitario y posgrado) es el que presentó menores índices de estrés y mayores de satisfacción por sus actividades a distancia y muestra mayor disposición para seguir usando medios tecnológicos en sus clases.
- El profesorado que pertenece a escuelas públicas es el que presenta menor satisfacción por sus actividades a distancia, a diferencia del profesorado de escuelas privadas.
- Con respecto a las afecciones asociadas a las actividades a distancia, la mitad del personal docente indicó haber tenido alguna a nivel físico; las más mencionadas se refieren a dolores musculares, de cabeza y problemas para dormir. En cuanto a las emocionales, un 60% del profesorado refirió alguna, entre las que destacan los sentimientos de angustia y ansiedad, tristeza, miedo e incertidumbre.

Estos resultados corroboran la gran diversidad de condiciones que se presenta en las instituciones educativas mexicanas, ya sea por tipo de escuela (privada versus pública) o por nivel educativo, lo que sugiere la necesidad de que se detecten los requerimientos específicos del personal docente ante la asunción de actividades en línea, con el fin de apoyarlo de manera diferenciada. Otro aspecto importante es que, a pesar de que una gran mayoría de docentes se ha adaptado en poco tiempo a las actividades a distancia, hay una proporción importante que no muestra disposición para seguir con esta, por lo que sería conveniente realizar investigaciones de tipo cualitativo para comprender a profundidad aspectos subjetivos del personal docente acerca de su indisposición hacia continuar realizando actividades a distancia. Finalmente, es importante señalar la alta referencia de afecciones físicas y, sobre todo, emocionales mencionadas por el personal, lo que plantea un reto a las instituciones educativas para diseñar programas de apoyo al respecto, ya que, como se ha mencionado, son escasas las escuelas que han tomado esto en cuenta, centrándose casi de manera exclusiva al apoyo de cuestiones administrativas y a la capacitación en el uso de herramientas digitales.

## Declaración de contribuciones

Las personas autoras declaran que han contribuido en los siguientes roles: **F. J. R. O.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos, recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación. **I. X. G. M.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo y el desarrollo de la investigación. **A. S. V.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo y el desarrollo de la investigación.



## Referencias

- Abrajan Castro, M. G., Contreras Padilla, J. M. y Montoya Ramírez, S. (2009). Grado de satisfacción laboral y condiciones de trabajo: Una exploración cualitativa. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 105-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214108>
- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R., de La Cruz, M. R. y Dayan Ortega Révolo, D. I. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Animal Político. (2020, 19 de agosto). *60 mil muertes por COVID, el escenario catastrófico en México* [Video]. YouTube. <https://www.animalpolitico.com/video/60-mil-muertes-por-covid-el-escenario-catastrofico-en-mexico/>
- Arias, E., Escamilla, J., López, A. y Peña, L. (2020). *¿Cómo perciben los docentes la preparación digital de la educación superior en América Latina?* BID. <https://observatorio.tec.mx/educ-news/encuesta-preparacion-digital-docentes-universitarios-america-latina>
- Cantón Mayo, I. y Tellez Martínez, S. (2017). La satisfacción en el desempeño profesional de los docentes de educación infantil y educación primaria. Un estudio de caso. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 21(4), 279-292. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v21i4.10056>
- Casali, A. y Torres, D. (2021). Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: Cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. TE&ET. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, (28), 423-431.
- Chehaibar, L. M. (2020). Flexibilidad curricular. Tensiones en tiempo de pandemia. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia. Una visión académica* (pp. 83-91). IISUE. [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Díaz-Barriga, Á. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia. Una visión académica* (pp. 19-29). IISUE. [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Ducoing Watty, P. (2020). Una expresión de la desigualdad en educación básica durante la emergencia sanitaria: El caso de una alumna. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia. Una visión académica* (pp. 55-64). IISUE. [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Durán, R. (2020, 18 de junio). SEP: Concluye ciclo escolar 2020-2021 este 19 de junio. *Debate*. <https://www.debate.com.mx/estados/SEP-Concluye-ciclo-escolar-2019-2020-este-19-de-junio-20200618-0115.html>



<https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14499>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

- Federación de Enseñanza USO (feUSO). (2020). *Crisis COVID-19. Encuesta de FEUSO sobre la incidencia del teletrabajo en los docentes*. <http://www.feuso.es/images/FEUSO-Encuesta-Teletrabajo.pdf>
- González, N. (2008). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 3(4), 68-89. <https://biblat.unam.mx/hevila/Revistaelectronicadehumanidadeseducacionycomunicacionsocial/2008/no4/7.pdf>
- As.com (2020, 1 de mayo). ¿Cuándo se podría regresar a las clases en México? As. [https://mexico.as.com/mexico/2020/05/01/tikitakas/1588351736\\_950764.html](https://mexico.as.com/mexico/2020/05/01/tikitakas/1588351736_950764.html)
- Ibáñez, F. (2020, 20 de noviembre). Educación en línea, virtual, a distancia y remota de emergencia, ¿cuáles son sus características y diferencias? <https://observatorio.tec.mx/edu-news/diferencias-educacion-online-virtual-a-distancia-remota>
- Lampert Grassi, M. P. y Poblete, M. (2018). *Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud*. BCN. [https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia. Una visión académica* (pp. 115-121). IISUE. [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Madero Gómez, S., Luengo Martínez, C. E. y Alvarado de Marsano, L. (2021). Efectos del estrés y el bienestar laboral con el trabajo a distancia en el entorno del COVID-19: México, Perú y Chile. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(27), 84-94. <https://doi.org/10.46652/rgn.v6i27.765>
- Mancera Corcuera, C., Serna Hernández, S. y Barrios Belmonte, M. (2020, 29 de abril). Pandemia: Maestros, tecnología y desigualdad. *Nexos*. <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>
- Mejía Serrano, J. C. Silva Giraldo, C. A. y Rueda Mahecha, Y. M. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID-19. *Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad y Salud en el Trabajo -GISST*, 2(2), 133-142. <https://revistaseidec.com/index.php/GISST/article/view/18/16>
- El Universal. (2020a, 29 de mayo). Presenta gobierno de AMLO semáforo de nueva normalidad [Video] Youtube. <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/politica/asi-es-el-semaforo-de-la-nueva-normalidad>
- El Universal. (2020b, 18 de junio). Presenta UNAM lineamientos para el regreso a clases presenciales. *El Universal* [Video] Youtube. <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/unam-presenta-lineamientos-para-el-regreso-clases-presenciales>



- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020, 29 de junio). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. Última actualización: 30 de julio de 2020. <https://www.who.int/es/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline>
- Ramos-Huenteo, V., García-Vásquez, H., Olea-González, C., Lobos-Peña, K. y Sáez-Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/566362>
- Redacción. (2020a, 16 de marzo). La SEP publica decreto para suspender clases hasta el 17 de abril por el coronavirus. *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/politica/La-SEP-publica-decreto-para-suspender-clases-hasta-el-17-de-abril-por-el-coronavirus-20200316-0029.html>
- Redacción. (2020b, 4 de junio). El coronavirus dispara el estrés entre el profesorado: Un 93 % sufre desgaste emocional. *Éxito Educativo. Información Educativa y Gestión*. <https://exitoeeducativo.net/el-coronavirus-dispara-el-estres-entre-el-profesorado-un-93-sufre-desgaste-emocional/>
- Redacción Animal Político. (2020a, 3 de agosto). Alumnos regresan este lunes a clases, pero no a las aulas; ciclo escolar será a distancia. *Animal Político*. <https://www.animalpolitico.com/2020/08/regresan-a-clases-proximo-ciclo-escolar-en-linea-sep-semaforo-verde/>
- Redacción Animal Político. (2020b, 12 de marzo). La UNAM cancela actividades masivas y el TEC suspenderá clases ante COVID-19. *Animal Político*. <https://www.animalpolitico.com/2020/03/COVID-19-unam-clases-tec-monterrey/>
- Ruiz Cuéllar, G. (2020). Covid-19. Pensar la educación en un escenario inédito. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 25(85), 229-237. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v25n85/1405-6666-rmie-25-85-229.pdf>
- Tapasco, O. A. y Giraldo, J. A. (2017). Estudio comparativo sobre percepción y uso de las TIC entre profesores de universidades públicas y privadas. *Formación universitaria*, 10(2), 3-12. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000200002>
- Tizón, J. L. (2020). *Salud emocional en tiempos de la pandemia. Reflexiones desde una pandemia*. Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1bpw65s>
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena Neuro-psiquiatría*, 40(2), 8-19. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
- United Nations (UN). (2020). *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg\\_policy\\_brief\\_COVID-19\\_and\\_education\\_august\\_2020.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg_policy_brief_COVID-19_and_education_august_2020.pdf)

