

## Efectos del Confinamiento en el Estrés Emocional de Profesores de Nivel Medio Superior: Un Enfoque Exploratorio

**Irving de Jesús Guerra Trejo<sup>1</sup>**

[irvingdejesus.guerra.ce70@dgeti.sems.gob.mx](mailto:irvingdejesus.guerra.ce70@dgeti.sems.gob.mx)

<https://orcid.org/0009-0005-6338-4499>

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 70  
México

**Andrés Concepción-Brindis**

[aconcepcionb@ipn.mx](mailto:aconcepcionb@ipn.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-9010-9127>

Instituto Politécnico Nacional  
México

**Asunción Ramón Castillo**

[asuncion.ramon.ce70@dgeti.sems.gob.mx](mailto:asuncion.ramon.ce70@dgeti.sems.gob.mx)

<https://orcid.org/0009-0009-8992-4130>

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 70  
México

**Luis Gaspar Avila Soliz**

[Blu-rock47@live.com.mx](mailto:Blu-rock47@live.com.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-4334-0238>

Secretaria de Educación Pública de Tabasco  
México

### RESUMEN

El estrés emocional, también conocido como síndrome de Burnout, puede surgir como resultado del confinamiento por desastres o tragedias, especialmente en contextos virtuales. El estudio se enfoca en medir el estrés laboral en docentes de educación media superior, específicamente en el CETis No. 70, que enfrentaron la modalidad en línea debido a la pandemia del COVID-19. Métodos: Se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory, evaluando tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, con 22 ítems. Resultados: Los docentes mostraron altos niveles de realización personal (65%) y agotamiento emocional (56%), pero bajos niveles de despersonalización (5%). Conclusiones: Los altos niveles de agotamiento emocional reflejan la problemática del confinamiento en un entorno virtual, evidenciando la necesidad de preparar los sistemas educativos para enfrentar desafíos similares en el futuro y cuidar la salud de los profesores.

**Palabras clave:** Estrés; pandemia; burnout; modalidad online; docencia

---

<sup>1</sup> Autor Principal

Correspondencia: [irvingdejesus.guerra.ce70@dgeti.sems.gob.mx](mailto:irvingdejesus.guerra.ce70@dgeti.sems.gob.mx)

# Effects Of Confinement on The Emotional Stress of High School Teachers: An Exploratory Approach

## ABSTRACT

Emotional stress, also known as Burnout syndrome, can arise as a result of confinement due to disasters or tragedies, especially in virtual contexts. The study focuses on measuring work stress in high school teachers, specifically in CETis No. 70, who faced the online modality due to the COVID-19 pandemic. Methods: The Maslach Burnout Inventory questionnaire was applied, evaluating three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment, with 22 items. Results: Teachers showed high levels of personal accomplishment (65%) and emotional exhaustion (56%), but low levels of depersonalization (5%). Conclusions: The high levels of emotional exhaustion reflect the problem of confinement in a virtual environment, evidencing the need to prepare educational systems to face similar challenges in the future and take care of the health of teachers.

**Keywords:** stress; pandemic; exhaustion; online modality; teaching

*Artículo recibido 18 noviembre 2023*  
*Aceptado para publicación: 30 diciembre 2023*

## INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente fundamental del bienestar integral de las personas, y el estrés emocional se ha convertido en una de las principales preocupaciones en el ámbito laboral a nivel mundial (García-Rivera et al., 2014). Este tipo de estrés puede tener consecuencias negativas, como el absentismo, falta de compromiso e insatisfacción, e incluso derivar en trastornos mentales como ansiedad, depresión y estrés agudo, afectando negativamente la calidad de vida de los individuos.

En abril de 2020, México enfrentó un desafío sin precedentes: la fase 3 de la pandemia del virus SARS-CoV-2 (COVID-19). Para enfrentar la emergencia, se implementó el confinamiento obligatorio, llevando a desastres o tragedias para muchos. El impacto fue sentido en diferentes grupos de la sociedad, incluyendo estudiantes universitarios que se vieron afectados por el cierre de actividades presenciales durante el primer trimestre de confinamiento. Un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Guadalajara (2020) reveló que un 6% de sus estudiantes solicitó asistencia psicológica urgente debido a sentimientos profundos de tristeza, enojo y cansancio (Sepúlveda, 2020).

Este estudio se enfoca en examinar específicamente el impacto del confinamiento por desastre o tragedia en el estrés emocional de profesores de secundaria, quienes también enfrentaron la transición hacia la modalidad virtual para continuar con la enseñanza durante la crisis. La pandemia del COVID-19 ha presentado múltiples desafíos para la sociedad, y los docentes se han encontrado con modificaciones en sus hábitos y rutinas que han afectado su bienestar emocional (Saldívar-Garduño & Ramírez-Nuñez, 2020).

El confinamiento preventivo ha llevado a alteraciones en la salud mental de los docentes, manifestándose en síntomas de estrés, fatiga y frustración debido a la excesiva carga de trabajo, la falta de habilidades tecnológicas y la adaptación a la nueva normalidad. Además, se han identificado factores relacionados, como el aislamiento social, cambios drásticos en el estilo de vida, el aumento del trabajo en línea, la falta de apoyo social, el impacto económico familiar y la percepción de vulnerabilidad al contagio, que pueden estar influyendo en la salud emocional de los docentes durante este período de confinamiento por desastres o tragedias (Brooks et al., 2020; Orozco y Castiblanco, 2015).

En este contexto, es relevante examinar cómo estos factores afectan específicamente a los profesores del CETis No. 70 y su adaptación a la modalidad de educación en línea. Este estudio exploratorio tiene

como objetivo analizar la presencia del síndrome de estrés emocional en los docentes y comprender cómo el proceso de reclusión está relacionado con el desarrollo de su labor docente en el entorno virtual. Los resultados de este estudio pueden aportar información relevante para la implementación de políticas y medidas preventivas que contribuyan a mejorar la salud mental de los docentes, garantizando así su bienestar en el ámbito laboral y fortaleciendo la calidad de la educación durante situaciones de confinamiento.

## **METODOLOGÍA**

### **Participantes**

La población estuvo compuesta por 80 profesores con grados académicos de técnico superior, licenciatura, especialidad, maestría y doctorado con edades que oscilan entre 25 y 70 años del CETis No. 70 que atienden a la población de 1600 estudiantes en turnos matutino y vespertino. Al ser un estudio exploratorio la muestra fue de tipo no probabilística, intencional, según Hernández-Sampieri (8) la selección de los sujetos no depende de la probabilidad, sino a los propósitos del investigador, teniendo como criterio de inclusión la participación voluntaria con la aceptación del consentimiento informado.

### **Instrumento**

Se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) de 1986, el cual está constituido por 22 ítems que permite medir tres dimensiones diferentes: cansancio emocional, despersonalización y realización personal (Tabla 1), aplicado a través de Microsoft Forms.

Tabla 1. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

---

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as

---

- 
- 10 Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente
  - 11 Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente
  - 12 Me siento con mucha energía en mi trabajo
  - 13 Me siento frustrado/a en mi trabajo
  - 14 Creo que trabajo demasiado
  - 15 No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as
  - 16 Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés
  - 17 Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as
  - 18 Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as
  - 19 Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo
  - 20 Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades
  - 21 En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma
  - 22 Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas
- 

Señalando la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados: 0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS. 3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS. Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan (Tabla 2).

Tabla 2. Clasificación de preguntas por dimensión

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	
Despersonalización	5-10-11-15-22	
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	

En la tabla 3 aparecen los datos normativos para corrección de puntuaciones en el cuestionario. Estos datos definen los niveles de Burnout de acuerdo con los percentiles obtenidos en una muestra de 1963 trabajadores de diferentes ocupaciones, de manera que el primer cuartil agrupa los valores bajos en cada

una de las dimensiones, el segundo y tercer cuartil los valores medios, y el cuarto cuartil los valores altos.

Tabla 3. Datos normativos para la corrección de las puntuaciones de las escalas de burnout (N= 1.963)

		<b>Cansancio emocional</b>	<b>Despersonalización</b>	<b>Realización personal</b>
<b>Muy bajo</b>	> 5 %	< 0.4	< 0.2	< 2.83
<b>Bajo</b>	5 ~ 25 %	0.5 – 1.2	0.3 – 0.5	2.83 – 3.83
<b>Medio (bajo)</b>	25 ~ 50 %	1.3 – 2.0	0.6 – 1.24	3.84 – 4.5
<b>Medio (alto)</b>	50 ~ 75 %	2.1 – 2.8	1.25 – 2.25	4.51 – 5.16
<b>Alto</b>	75 ~ 95 %	2.9 – 4.5	2.26-4	5.17 – 5.83
<b>Muy alto</b>	> 95 %	> 4.5	> 4.0	> 5.83
<b>Media aritmética</b>		2.12	1.50	4.45
<b>Desviación estándar</b>		1.23	1.30	0.90

Tomado de: España, Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales

### **Análisis de Fiabilidad**

Se realizó un análisis de consistencia interna, para ello se calculó el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ )<sup>(9)</sup>, que está basado en la correlación interelementos promedio y asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados<sup>(10)</sup>. Los valores de este coeficiente oscilan entre 0 y 1, considerando un coeficiente aceptable cuando su valor es igual o superior a 0.70<sup>(11)</sup> puesto que este estadístico no va acompañado de ningún *p*-valor.

### Consideraciones éticas

Por ser un estudio voluntario y dirigido a profesores del CETis No.70, se utilizó un aviso de privacidad de datos al momento de enviar la encuesta, tal y como lo especifica la ley de protección de datos personales.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La prueba de fiabilidad y consistencia interna de las tres escalas del Burnout son buenas ( $\alpha > 0,70$ ). En la tabla 4 aparecen los datos descriptivos, pruebas de consistencia interna y correlaciones entre las tres escalas del Burnout. Su cálculo se realizó a partir de la media de los ítems que conformaban cada una de las escalas. En la medida en que cada ítem se puntuaba entre los valores 0 y 6, las medias de las subescalas y de la escala total se unifican entre valores mínimos de 0 y máximos de 6.

Tabla 4. Descriptivos escala de burnout (N=1.963)

	<b>Media aritmética</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>alpha de Crombach</b>
Cansancio emocional	2.12	1.23	0.87
Despersonalización	1.50	1.30	0.85
Realización personal	4.45	0.90	0.78

Por otra parte, en la Tabla 5 se muestran los resultados obtenidos del instrumento aplicado, claramente se puede apreciar un elevado porcentaje en la realización personal, seguido del cansancio emocional y por último la dimensión sobre la despersonalización.

Tabla 5. Dimensiones evaluadas en porcentaje

<b>Factor</b>	<b>Nivel (%)</b>		
	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Cansancio emocional	56	34	10
Despersonalización	5	31	64
Realización personal	65	24	11

En relación con el agotamiento emocional, estudios previos han mostrado una correlación negativa con la autoestima, lo que sugiere que niveles más altos de agotamiento emocional están asociados con una autoestima más baja y viceversa (Reininghaus *et al.*, 2007). Esta combinación de baja autoestima y

elevado estrés puede tener consecuencias perjudiciales para el bienestar psicológico de los profesores durante el confinamiento por desastre o tragedia.

La autoestima juega un papel crucial en la percepción de situaciones estresantes y en la adaptabilidad ante ellas. Las personas con alta autoestima tienden a percibir las situaciones como menos estresantes y a reaccionar de forma más adaptativa ante el estrés (González-Tablas *et al.*, 2001). Por lo tanto, los niveles de agotamiento emocional en los profesores pueden influir en su forma de afrontar el estrés durante el confinamiento y afectar su bienestar psicológico y rendimiento laboral.

Además, el agotamiento emocional también puede tener repercusiones en las expectativas de éxito y madurez profesional de los profesores. Estudios han mostrado que aproximadamente el 50% de los profesores que experimentan agotamiento pueden tener bajas expectativas de transmitir con éxito sus clases (Martínez *et al.*, 2002). Esto indica que el estrés emocional durante el confinamiento puede afectar la percepción de los profesores sobre su desempeño profesional y su capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales.

El estudio exploratorio virtual sobre el estrés emocional en profesores de secundaria durante el confinamiento por desastre o tragedia también encontró que las experiencias de despersonalización, sensación de distanciamiento y observación externa del cuerpo y procesos psicológicos, son relevantes (Sierra, 2009). A medida que avanza el estrés, estas experiencias pueden perder importancia frente a otros síntomas (González-Torres *et al.*, 2010). Considerar la despersonalización puede ayudar a comprender mejor el impacto del estrés emocional en el bienestar laboral y personal de los docentes durante el confinamiento, impulsando estrategias de apoyo y medidas preventivas.

El estudio también ha identificado que la categoría profesional y el ámbito académico del que forman parte los docentes pueden influir en la aparición del síndrome de burnout. La situación de pandemia y la naturaleza emocional y mentalmente exigente del trabajo docente pueden generar un mayor agotamiento emocional (Ruíz-Sastre, 2021). Es importante prestar atención a la estructuración del trabajo, los roles profesionales, la carga laboral y las condiciones de trabajo para prevenir el desarrollo del síndrome de burnout entre los profesores durante confinamiento por desastres.



## CONCLUSIONES

Los docentes en modalidad de trabajo en línea debido al distanciamiento social durante la pandemia presentaron en general bajos niveles de estrés laboral. Sin embargo, se destacan altos niveles de agotamiento emocional y se quejaron del manejo deficiente del calendario escolar. El aislamiento social impuso múltiples roles domésticos que afectaron su desempeño laboral. Por otro lado, se observaron bajos niveles de despersonalización y altos niveles de realización personal, indicando su compromiso para afrontar exigentes jornadas y condiciones laborales, a pesar del contexto catastrófico. La respuesta de los docentes revela los desafíos a los que se enfrentaron y plantea la necesidad de prepararse mejor para futuras situaciones sanitarias similares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Amutio, A., Ayestaran, S., & Smith, J. (2008). Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 24:235-516.
- Bresó, E., & Salanova, M. (2005). Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. En *Jornades de Foment de la Investigacio*. Recuperado de [www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/32.pdf](http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/32.pdf).
- Brooks, S.K., Webster, R.W., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395:912-920.
- Bujalance, J., Villanueva, F., Guerrero, S., Conejo, J., González, A., Sepúlveda, A., Viñas, C., Castro, C., & Martín, F. (2001). Burnout y satisfacción laboral de los profesionales que atienden a pacientes geriátricos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 36: 32-40.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and internal structure of test. *Psychometrika*. 16:297-334.
- García-Rivera, B., Maldonado-Radillo, S., & Ramírez, M. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *Summa Psicológica*. 11:65-73.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 Update, 1104th ed. Boston: Allyn & Bacon.

- González, M., & Landero, R. (2007). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23:253-257.
- González-Tablas, M.M., Palenzuela, D.L., Pulido, R.F., Sáez, L.M., & López, E. (2001). El papel de las expectativas generalizadas de control en el afrontamiento y ajuste psicológico en mujeres con cáncer de mama. *Ansiedad y Estrés*, 7:1-14.
- González-Torres, M. A., Inchausti, L., Aristegui, M., Ibañez, B., Díez, L., Fernández-Rivas, A., Bustamante, S., Haidar, K., Rodríguez-Zabaleta, M., & Mingo, A. (2010). Depersonalization in patients with schizophrenia spectrum disorders, first-degree relatives and normal controls. *Psychopathology*, 43:141-149.
- Guzmán-Hernández, R.G., Loera-Pinal, A.S., Reyes-Gómez, D.A., Bolaños-Bastidas, C., Jaime-García, & A., Martínez, J. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental durante la contingencia. Tecnológico de Monterrey. Disponible en: <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/>.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M.P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. Ed.) México: McGraw-Hill.
- Martínez, I., Marqués, A., Salanova, M., & Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8:13-23.
- Martínez, J.P., Méndez, I., Secanilla, E., Benavente, A., & García, J. (2014). Burnout en cuidadores profesionales y calidad de vida en residentes de centros institucionalizados. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 4:41-53.
- Muñoz-Fernández, S.I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O., & Esquivel-Acevedo, J.A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41:127-136.
- Orozco, Á.M., & Castiblanco, L. (2015). Factores psicosociales e intervención psicológica en enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Colombiana de Psicología*, 24:203-217.

- Ortega, C., Salas, R., & Correa, R. (2011). Aspectos epidemiológicos del síndrome de burnout en el personal sanitario. Hospital Aquilino Tejeira. Archivos de Medicina.1-7.
- Reininghaus, U., Craig, T., Gournay, K., Hopkison, P., & Carson, J. (2007). The high secure psychiatric hospitals' nursing staff stress survey 3: identifying stress resistance resources in the stress process of physical assault. *Personality and Individual Differences*. 42:397-408.
- Ruíz-Sastre, P. (2021). Desgaste emocional en los profesionales sanitarios en tiempos de COVID-19. *Análisis y Modificación de Conducta*. 47:3-17.
- Saldívar-Garduño, A., & Ramírez-Gómez, K.E. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona*. 23:11-40.
- Sepúlveda, L. (2020). Padecen estudiantes problemas de ansiedad ante confinamiento. Universidad de Guadalajara. Disponible en: <https://www.udg.mx/es/noticia/padecen-estudiantes-problemas-de-ansiedad-ante-confinamiento>.
- Sierra, M. (2009). *Depersonalization. A new look at a neglected syndrome*. New York: Cambridge University Press.
- Welch, S., & Comer, J.C. (1988) *Quantitative methods for public administration: techniques and applications.*: Dorsey Press.