



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2024,  
Volumen 8, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2)

# **SALUD MENTAL EN DOCENTES DE INGLÉS: REFLEXIONES SOBRE EL CONTEXTO MEXICANO**

## **MENTAL HEALTH IN ENGLISH TEACHERS: REFLECTIONS ON THE MEXICAN CONTEXT**

**Zaima Violeta Sánchez Díaz**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

**Mtro. Eleazar Morales Vázquez**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

**Mtra. Perla del Rocío Rojas León**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

## Salud mental en docentes de inglés: reflexiones sobre el contexto mexicano

**Zaima Violeta Sánchez Díaz<sup>1</sup>**

[zaimavioletasanchez@gmail.com](mailto:zaimavioletasanchez@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-1831-1678>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

**Mtro. Eleazar Morales Vázquez**

[eleazarmove@gmail.com](mailto:eleazarmove@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1596-5043>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

**Mtra. Perla del Rocío Rojas León**

[rojasperla2@gmail.com](mailto:rojasperla2@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-4302-5588>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa - México

### RESUMEN

En México, la salud mental es un tema que se ha abordado cada vez más en las investigaciones dentro de los diferentes campos profesionales. En el caso de la docencia, se han planteado múltiples factores que predisponen al enseñante para experimentar afecciones negativas. Y, especialmente en la enseñanza del inglés como segunda lengua, se han tomado en cuenta las características propias de esta asignatura en el país. Sin embargo, los profesores de inglés, en la actualidad, se encuentran dentro de los docentes con mayores índices de *burnout* laboral y en general de malestar mental. Por ello, en este artículo se buscó analizar y reflexionar sobre esta problemática, haciendo hincapié en el contexto particular del país.

**Palabras clave:** burnout; enseñanza del inglés; enseñanza de lenguas; salud mental

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [zaimavioletasanchez@gmail.com](mailto:zaimavioletasanchez@gmail.com)

## **Mental health in English teachers: reflections on the Mexican context**

### **ABSTRACT**

In Mexico, mental health is a topic that has been increasingly addressed in research within different professional fields. In the case of teaching, multiple factors have been proposed that predispose the teacher to experience negative conditions. And, especially in the teaching of English as a second language, the characteristics of this subject in the country have been taken into account. However, English teachers, currently, are among the teachers with the highest rates of job burnout and mental discomfort in general. Therefore, this article sought to analyze and reflect on this problem, emphasizing the context of the country.

**Keywords:** burnout; English teaching; language teaching; mental health

*Artículo recibido 08 abril 2024*

*Aceptado para publicación: 13 mayo 2024*



## INTRODUCCIÓN

En el actual entorno educativo caracterizado por su dinamismo y desafíos constantes, la salud mental de los docentes se erige como una creciente inquietud que reclama una atención cuidadosa y reflexiva. En este escenario, los educadores especializados en la enseñanza del inglés se ven confrontados con desafíos particulares que tienen el potencial de incidir de manera significativa en su bienestar psicológico.

En general, quienes ejercen la docencia como profesión se encuentran propensos a desarrollar afecciones mentales negativas debido a la naturaleza misma de la labor. Por supuesto, el contexto de cada docente puede influir en menor o mayor grado en la carga mental de trabajo. Por ejemplo, la intensidad laboral, el ruido excesivo, la gran cantidad de estudiantes, los tiempos extenuantes de trabajo, la mala calidad de las relaciones interpersonales, la inestabilidad laboral y la falta de recursos son factores precursores de una carga mental que puede representar un riesgo psicosocial en esta profesión (González-Palacios et al., 2021).

Desde el punto de vista de Fernández (2014):

La función propia del docente, el educador o el profesor impone una vida no solo sacrificada sino amenazada seriamente por riesgos para la salud mental. La acumulación de factores psicosociales negativos o desfavorables convierte a la docencia en una categoría socioprofesional de riesgo para la salud. (p. 20)

Ahora bien, es importante resaltar que para cualquier profesionista es indispensable la satisfacción laboral. En el caso de los maestros de idiomas, Vargas-Aris (2017) menciona que los profesores que perciben la falta de reconocimiento y prestigio hacia su labor docente, además de carecer de motivación, generan estrés y un estado de conflicto. En este sentido, la falta de realización del docente aparece usualmente ligada al síndrome de *Burnout*, descrito como una respuesta desfavorable al trabajo, derivada de la prolongada exposición a elementos estresantes (Maslach y Jackson, 1981).

En un estudio hecho por Albarracín et al. (2019) en Lima, se encontró que los docentes de inglés se situaban en un promedio alto de dicho síndrome con todos los síntomas que conlleva, como lo es el agotamiento emocional y el sentimiento de inadaptación que afectan la satisfacción laboral.

Además, es imperativo destacar que la desmotivación afecta tanto a los nuevos como a los experimentados maestros. Aparicio (2020) señala en su investigación que los profesores de idiomas novatos a menudo experimentan la sensación de que sus clases no son lo suficientemente efectivas, lo que ocasiona que se sientan inferiores a sus colegas más experimentados. Por otro lado, también se ha observado que los docentes con más de 10 años de experiencia sufren desgaste profesional y fatiga emocional.

Aunado a lo anterior, los maestros de inglés sufren la presión de ser una clave importante para el éxito de la enseñanza-aprendizaje de la lengua. De acuerdo con el estudio de Ramírez et al. (2017), los aprendices de inglés consideran que el docente se encuentra dentro de los factores que intervienen generalmente en la adquisición satisfactoria del idioma, por lo que un profesor sin la preparación adecuada, que aplique métodos ineficientes o simplemente que no logre adaptarse a sus estudiantes puede perjudicar seriamente el proceso de aprendizaje.

Al respecto, cabe señalar que los profesores también influyen en la creación del ambiente de aprendizaje, en donde las relaciones interpersonales entre aprendices y enseñantes son vitales (Méndez, 2016). En este sentido, es notorio que los maestros de inglés llevan consigo más responsabilidades de las que se creía en otrora, pues no solamente influyen significativamente en los procesos cognitivos de los alumnos, sino también en los emocionales.

Sin embargo, se han realizado estudios que apuntan que los docentes de inglés no cuentan con las condiciones laborales adecuadas, dado que por lo general son contratados bajo el sistema de honorarios u *outsourcing*, enfrentándose a bajos salarios pese a la magnitud de los grupos de estudiantes (que suelen ser más grandes de lo que un maestro debería asumir), lo que resulta en altos niveles de estrés, cansancio y enfermedades para ellos (Luna y Magos, 2022). Esta situación permite reflexionar un poco sobre la otra cara de la moneda. Es decir, las condiciones que orillan a los profesores de inglés a no lograr un desempeño eficiente en su labor.

Por ello, en este estudio documental se analiza especialmente la situación de los profesores de inglés respecto a la salud mental, contemplando las condiciones particulares del contexto mexicano tanto en el ámbito general del sistema educativo como en el campo específico de la enseñanza-aprendizaje de lenguas. El objetivo es abrir la puerta a un debate que propicie perspectivas distintas desde las que se observe esta problemática, debido a que a través de los

años la mirada crítica de la sociedad se ha volcado sobre el enseñante de forma inquisidora, sobre todo en un campo profesional tan inestable como lo es la enseñanza-aprendizaje de lenguas.

## **METODOLOGÍA**

Para esta revisión de literatura se tomó en cuenta que, según Santiago et al. (2012), la investigación implica que un objeto de conocimiento pueda ser transformado a partir de su descubrimiento, representación, recreación y reconstrucción. Esto permite que se pueda analizar un objeto de investigación dentro de un contexto amplio y dinámico, lo cual propicia la reflexión y el cambio.

En este sentido, si bien no se pretende que a partir del análisis y la reflexión dentro de un estudio sucedan cambios inmediatos, sí se busca dar la pauta para un debate que implique replantear perspectivas y enfoques respecto a la salud mental del docente en México, particularmente del enseñante de inglés.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La salud mental en México es un tema que ha mostrado avances en los últimos años; sin embargo, todavía existen numerosos desafíos que enfrenta el país en este ámbito. Según Cajiga (2020), a pesar de que en México más de 2 millones de personas se dedican a la docencia, no existe un registro exacto sobre las condiciones de salud emocional como el estado de ánimo, el sueño, la ansiedad, las actitudes alimentarias, entre otras, y su impacto en el ejercicio de su labor.

En el caso del campo de lenguas, Medel (2023) menciona que sentimientos de frustración y culpa pueden ser encontrados en maestros de idiomas en México al creer que tienen un método de enseñanza muy rígido, ya que al no tener éxito en el aula sienten que no están siendo lo suficientemente eficientes.

Además, en el trabajo de Mounkoro (2019) se resaltó que incluso la Secretaría de Educación Pública determinó que dos de los problemas más relevantes en la enseñanza-aprendizaje del inglés en México son la falta de dominio del idioma de los profesores, así como sus métodos de enseñanza, lo cual podría contribuir significativamente al estado de ánimo negativo de los docentes de inglés.

Respecto a motivaciones económicas, los profesores de inglés en México se caracterizan por la incertidumbre sobre su futuro profesional, dado que son contratados temporalmente o carecen de seguridad laboral, lo que ocasiona que se sientan sin apoyo. Además, los docentes suelen padecer el temor a represalias por su desempeño debido a la fragilidad de su situación laboral (Ramírez et al., 2012).

La falta de un ambiente ameno en el trabajo también afecta mucho el ánimo de los docentes de inglés en el país. Un estudio hecho en Baja California por Márquez et al. (2018) destacó que el personal de inglés a menudo es recibido con indiferencia por sus colegas y directivos, causando que el profesor se aíse y genere sentimientos de inseguridad por su labor dentro del aula.

Sumado a todo lo anterior, con la llegada de la pandemia, Ochoa y Barreras (2021) identificaron que el confinamiento y el traslado a las plataformas virtuales hizo que los profesores de idiomas decayesen anímicamente, debido a que no solo tenían que atender sus deberes laborales, sino también responsabilidades domésticas o asuntos familiares, causando estrés y agotamiento emocional constante.

Otro estudio donde se abordó esta problemática es el trabajo de Huamán et al. (2021). En este, los autores se enfocaron en el *Burnout* padecido por los docentes de educación básica durante la pandemia por Covid-19. Se planteó que la sobrecarga de funciones predispone a los enseñantes a sufrir de dicha afección mental, sumado a los sentimientos de tristeza, angustia y desolación que ocasionó el confinamiento.

No obstante, cabe resaltar que los conflictos ocasionados por la contingencia sanitaria simplemente se potenciaron, ya que quienes se dedican a la docencia en México han sido un sector notablemente afectado por condiciones insuficientes en su campo laboral debido a la falta de apoyo gubernamental, lo que ha conducido a esta población hacia el estrés crónico y el agotamiento (Olvera y Martínez, citado en García, 2017).

Al respecto, García (2017) ya había investigado esta problemática en Mexicali, Baja California. El autor planteó que el escaso reconocimiento social, la estructura profesional cuyas posibilidades de promoción son pocas, así como las características propias de cada contexto escolar favorecen niveles altos de malestar en los docentes, siendo estos más elevados en el sector medio superior.

Si bien, aunque México aún no cuenta con las condiciones óptimas para hacer frente a esta problemática, en años recientes se han abordado desde diferentes enfoques estudios que pretenden plasmar distintas posibles soluciones, o bien ampliar las perspectivas respecto a las múltiples causas y factores agravantes.

En la investigación de Barraza et al. (2020), se planteó que una condición de salud mental positiva puede ser predictora del *engagement* en docentes, demostrando que ambos aspectos se correlacionan de forma significativa. De esta manera, se determinó que las variables personales influyen en las variables laborales. Así, que un docente se sienta comprometido e incluso ilusionado con su trabajo depende en cierta medida de que posea una salud mental positiva.

En este sentido, el estudio de Treviño y López (2022) menciona que las organizaciones que les brindan a los docentes motivación mediante el empoderamiento psicológico pueden lograr que estos se sientan satisfechos y valorados, haciendo que mejoren su desempeño laboral. De este modo, se puede sugerir que uno de los recursos para hacer frente a esta problemática es brindarles a los profesores atención psicológica oportuna que les permita desarrollar herramientas de afrontamiento emocional.

De acuerdo con Silerio et al. (2020), es de vital importancia que los docentes, además de una salud mental positiva, posean una mentalidad resiliente que les permita afrontar en las distintas áreas de sus vidas situaciones de adversidad. En otras palabras, deben ser capaces de sobreponerse con éxito ante la crisis, las adversidades y los traumas, a su vez que encuentran en estas situaciones oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Si bien, los estudios que se han realizado en México proponen en su mayoría enfocarse en la atención psicológica del sector afectado, partiendo de la premisa que el desarrollo de la inteligencia emocional es lo que permitiría a los profesores *salir adelante*. No obstante, no se han considerado a profundidad los factores indispensables para el desarrollo humano, pues se debe tomar en cuenta que para cualquier individuo es indefectible gozar de calidad de vida, lo cual incluye que en el ámbito profesional obtengan satisfacción laboral, que sean remunerados dignamente y que puedan desempeñarse en un ambiente que propicie el desenvolvimiento social sano.

Teniendo lo anterior en mente, es imperativo cuestionarse qué es lo que se les está exigiendo a los profesores del país, sobre todo a aquellos que se dedican a la enseñanza del inglés como segunda lengua, un campo sumamente inestable que ha sido afectado por las carencias en las políticas educativas. Así también, se deben replantear los enfoques dentro de las medidas que se pretenden implementar para abatir esta problemática, considerando que el ser humano posee necesidades y con ello prioridades. Por ejemplo, analizar la conocida *Pirámide Maslow*, en la cual la seguridad forma el segundo escalón más importante, incluyendo en esta la seguridad de empleo y de recursos, para así poder escalar hacia otros peldaños anhelados como el reconocimiento y finalmente la autorrealización.

## CONCLUSIONES

En México, la docencia es una profesión que ha sido sumamente afectada por las condiciones de desigualdad que prevalecen en el país. En la actualidad, los profesores no solamente deben seguir afrontando las carencias del sistema educativo, sino también las reclamaciones desmedidas que masivamente se les hacen para que sean ellos mismos quienes solucionen los conflictos educativos.

Además, tal parece que posterior a la pandemia por Covid-19 se añadieron a la *lista de requerimientos socioeducativos para ser profesor* dejar de lado las necesidades propias de privacidad, de tiempo de descanso, de recreación, ya que en muchos casos la virtualidad de las clases, por su naturaleza y también por la necesidad de contacto permanente con padres de familia, propició dichas circunstancias, lo cual, por supuesto, no debería considerarse normal ni mucho menos aceptado.

En el caso específico de la enseñanza de inglés como segunda lengua, se agregan a las dificultades inherentes a la docencia que no existen políticas educativas adecuadas para los enseñantes, ya que las condiciones laborales como el salario, la carga académica, los recursos y materiales, así como las instalaciones son sumamente deficientes en el país.

En general, se necesitan medidas que fortalezcan los cimientos sobre los que los profesores de inglés en México buscan construir su desarrollo profesional. Y estas medidas no pueden basarse en exigir a los docentes que, además de sobrellevar las desavenencias y precariedades de un sistema educativo desigual e ineficiente, tengan que ser lo suficientemente creativos para

convertir la escasez en oportunidad, porque tal idealización del maestro mexicano abnegado y de vocación heroica es, en pleno siglo XXI, no solamente es negligente sino también insana.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albarracín Chipana, C. Z., Castro Ruiz, E., y Quevedo Quevedo, J. (2019). *Síndrome de Burnout y su relación con la satisfacción laboral en docentes del área de inglés de pregrado de una universidad privada de Lima 2019-I* (Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12867/2319>
- Aparicio del Olmo, M. D. P. (2020). *El bienestar y el desgaste profesionales en el profesorado de lenguas: Un estudio desde la enseñanza no reglada* (Trabajo de fin de Máster, Universidad de Alicante). <http://hdl.handle.net/10045/110060>
- Barraza Macías, A., Cárdenas Aguilar, T. d. J. y Silerio Hernández, L. M. (2020). *La salud mental positiva como predictora del engagement en docentes*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Cajjga Gonzáles, S. d. C. (2020). La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional. *Revista Electrónica Desafíos Educativos (REDECI)*, 7(4).
- Fernández, F. A. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista Iberoamericana de Educación*, (66), 19-30.
- García, L. F. (2017). El malestar docente en educación básica y media superior (un estudio comparativo entre los niveles de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria) [Tesis de Doctorado, Universitat Ramon Llull]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/458448#page=1>
- González-Palacios, Y. L., Ceballos-Vásquez, P. A., y Rivera-Rojas, F. (2021). Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 29, e2808. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR2123>
- Huamán Chura, K. E., Medina Arteaga, A. J. y Uribe Bravo, K. A. (2021). Salud mental en los docentes de educación básica durante el Covid-19: del Burnout a la solución. *Consensus*, 26, 57-68. <https://doi.org/10.33539/consensus.2021.n26.2607>

- Luna Martínez, A. y Magos Guerrero, J. (2022). Enseñar/aprender inglés en México. Antecedentes, realidades y reflexiones. *Arts, Linguistics, Literature and Language Research Journal*, 2(7), 1-11. <https://doi.org/10.22533/at.ed.929272226106>
- Márquez-Palazuelos, M. D. C. E., Lynn Villezcas, V., González-Medina, S., Fong-Flores, J. E., y Wall-Medrano, C. M. (2018). Los procesos de socialización de docentes de inglés del Programa Nacional de Inglés para educación básica en las primarias públicas de Baja California. *Revista Educación*, 42(2), 1-35. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.23442>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Medel-Romero, R. A. (2023). Creencias pedagógicas y práctica docente de maestros de inglés en escuelas primarias de educación básica: ¿practican lo que predicán? *Revista Eduscientia. Divulgación De La Ciencia Educativa*, 6(12), 57–80. <http://eduscientia.com/index.php/journal/article/view/345>
- Méndez López, M. (2016). Las emociones en el aprendizaje de una lengua extranjera: su impacto en la motivación. *Revista Internacional De Lenguas Extranjeras*, (5), 27-46. <https://doi.org/10.17345/rile5.1002>
- Moukoro, I. (2019). Estrategias para potenciar el aprendizaje de una lengua extranjera desde el enfoque de la socioformación. *Revista de Lenguas Modernas*, (31), 209-2018.
- Ochoa Gutiérrez, R., y Balderas Gutiérrez, K. E. (2021). Educación continua en tiempos de pandemia, un reto para los maestros de inglés en universidades privadas en México: educación continua en tiempos de pandemia, un reto para maestros de inglés. *Didáctica Y Educación*, 12(3), 152–164. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1199>
- Ramírez Gómez, L. A., Pérez Maya, C. J. y Lara Villanueva, R. S. (2017). Panorama del Sistema Educativo Mexicano en la Enseñanza del Idiomas Inglés como Segunda Lengua. *Revista de Cooperación y Bienestar Social*, (12), 15-22.
- Ramírez Romero, J. L., Pamplón Irigoyen, E. N., y Cota Grijalva, S. (2012). Problemática de la enseñanza del inglés en las primarias públicas de México: una primera lectura



<https://doi.org/10.35362/rie6021321>

Santiago, L. S., Rincón, L., Martínez, Y. y Balderas, E. J. (2012). Métodos de investigación I. Investigación documental. Guía práctica. En Cortés Rojas, G. y García Santiago, S. G. (eds.).

Silerio Hernández, L. M., Barraza Macías, A. y Gonzáles Bañales, D. L. (2020). *Mentalidad resiliente y salud mental positiva en docentes de nivel superior*. Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicoanalítica S. C.

Treviño Reyes, R. y López Pérez, J. F. (2022). El impacto del empoderamiento en la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y el burnout en docentes de México. *Contaduría y administración*, 67(3).<https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2022.3173>

Vargas Aris, M. del P. (2017). *Percepciones de los docentes sobre el clima laboral en el departamento de Inglés de una Universidad Privada en Lima* (Tesis de Maestría, Universidad de Piura). <https://hdl.handle.net/11042/2888>