

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Estrés laboral en docentes de nivel terciario en Buenos Aires 2022

Estudiante: Gallardo Ana Laura

Trabajo Final para optar por el título de Profesora Universitaria para la Educación Secundaria y Superior

Diciembre del 2022

Resumen

En el siguiente trabajo se analiza cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario y cuáles son los posibles factores que ocasionan dicha problemática en los docentes.

Para realizarlo se hizo una investigación cuantitativa de tipo exploratorio, donde se aplicó un estudio de campo con encuestas aproximadamente a 30 docentes del nivel secundario de una institución en particular de la Ciudad de Buenos Aires. En ella, se pudo reflejar los factores de estrés que influyen en los docentes (excesiva cantidad de alumnos en el aula, enormes cargas horarias, salarios bajos, factores psicosociales, años de servicios, entre otros) y como esto afecta en su rutina diaria, ya sea con sus alumnos y en su vida personal, y como también en la salud de cada docente.

Los resultados permiten observar que en la institución encuestada la mayoría de los docentes que trabajan allí, se siente algunas veces intolerantes en el trato con sus alumnos, debido a diversos factores como el cansancio o agotamiento, exceso de trabajo de los docentes o problemas personales, demandas excesivas de los alumnos, entre otras situaciones.

Además, los docentes sufren molestias estomacales, baja energía, actos repetitivos de falta de atención, crisis de llanto a causa de cansancio o ataques de ansiedad, agotamiento mental, miedo a perder su trabajo y trabajar en situaciones inadecuadas, entre otras. En las encuestas se vio reflejada que en el último año un porcentaje del 75% tuvo ausencias en su trabajo. Los docentes (55%) refieren que no pueden desconectarse de su trabajo cuando llegan a sus hogares, pero el 45% logra despejarse del trabajo realizando actividad física, cocinando, estando con su familia, mirando televisión o leer, entre otras actividades.

Palabras claves

Estrés- docentes- factores- nivel terciario- enfermedades- síntomas

Índice

Introducción 1
Objetivo General 1
Objetivos Específicos 1
Hipótesis 1
Situación Problemática y justificación 2
Estado del arte 4
Marco teórico 8
1 ¿Qué es estrés? 8
1.1 Estrés laboral 10
1.2 Síndrome de Burnout 11
2 Consecuencias del estrés laboral 13
2.1 Manejo del estrés laboral 14
3 Estrés laboral en la docencia 15
3.1 Factores que influyen en el estrés laboral en docentes en el nivel terciario 16
4 Encuadre Metodológico 17
4.1 Cuadro de variables 18
5 Análisis e interpretación de datos 18
6 Conclusión 37
Recurso bibliográfico 40
7 Anexo 42
7.1 Encuesta sobre el estrés laboral en docentes 42

Introducción

El presente trabajo propone abordar un análisis sobre el estrés laboral en docentes del nivel terciario de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el 2022.

En la actualidad el estrés es uno de los problemas más comunes, que se relaciona muchas veces con el trabajo, esto puede ocasionar errores en la ejecución de las tareas que se realiza a diario en los trabajos.

El estrés laboral se considera una de las tantas consecuencias de diferentes situaciones que se producen día a día en nuestros trabajos. Se puede dar en cualquier tipo de profesión, y en la docencia no es una excepción, ya que los docentes mantienen largas jornadas laborales y están con continuo contacto con distintas personas (alumnos, directivos, padres, otros docentes, entre otros).

En el siguiente trabajo se interesa responder a las siguientes interrogantes:

¿Cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el 2022?

¿Cuáles son los posibles factores que ocasionan el estrés laboral?

Objetivo General

Explorar cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y cuáles son los posibles factores que ocasionan el estrés laboral.

Objetivos Específicos

- Indagar cómo se manifiesta el estrés laboral que presentan los docentes del nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Identificar cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario de la Ciudad de Buenos Aires.
- Enumerar posibles factores que ocasionan el estrés laboral en los docentes del nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Hipótesis

Este trabajo es exploratorio y no presenta hipótesis, pero se cree que los docentes que trabajan en una determinada institución del nivel terciario en la Ciudad de Buenos Aires, en el 2022 sufrieron estrés laboral debido a ciertos factores y/o causas que hicieron que los docentes

puedan llegar a tener inicios de algunos problemas en el estómago (gastritis), falta de conciliación de sueño, falta de interés, crisis de llanto o trabajar en condiciones inadecuadas, entre otros.

Situación Problemática y justificación

Este trabajo se propone realizar un estudio sobre cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y cuáles son los posibles factores que ocasionan el estrés laboral.

Ante la Organización Mundial de la Salud, Hans Selye (1956) definió el estrés como: "La respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior" y "el estado que se produce por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos que se inducen dentro de un sistema fisiológico". (p.55)

Otra definición de estrés fue la del Dr. Julián Melgosa (1997), que dijo: ¨La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, es un estado de fuerte tensión psicológica, es la preparación para el ataque o huida, además tiene dos componentes: los agentes estresantes o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes¨ (p.56).

Es decir que el estrés es definido como una reacción del cuerpo humano cuando un individuo padece constantemente situaciones de furia, nerviosismo o frustraciones en su vida cotidiana.

Se considera que el estrés se origina a partir de estímulos físicos y sociales que someten a las personas a demandas que no pueden satisfacer de forma adecuada al tiempo que perciben las necesidades de satisfacerla. Se produce entonces un desajuste entre demandas ambientales y recursos disponibles. (Guerrero Barona, 1999)

Este es un fenómeno complejo el cual implica estímulos, respuestas y procesos que supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo, es un proceso dinámico que involucra diferentes variables, que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí, ya sean agentes internos y externos. (Sánchez, 2010)

Existe una estrecha relación entre el trabajo y el estrés, pues la gran mayoría de las personas dedica cada vez su mayor tiempo a trabajar, por lo que ésta se convierte en una actividad importante, pero a la vez muy estresante. Salas Hernández, (2003) dice que el estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognoscitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos en el entorno de trabajo, ya que es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer nada frente a la situación.

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador que pueden afectar a la salud del trabajador, los cuales suelen ser factores psicosociales en el trabajo, ya sea la familia, la salud, el desempeño profesional, el ambiente de trabajo, la jornada laboral entre otros. (Ortega Villalobos, 1999)

En la docencia se considera que también hay una ausencia de una armonía entre las condiciones de trabajo y la actividad laboral. Esto puede tener un impacto negativo en el proceso salud – enfermedad. Los docentes se ven inmersos en un mundo de alta exigencia en el ámbito educativo, al encontrarse con las diversas necesidades que tienen los alumnos dentro del aula, esto no solo es un compromiso para él mismo, sino también hacia los padres de familia porque implica una mayor responsabilidad. (Guerrero et al., 2018)

Según Guerrero et al. (2018) "El rol de educar, formar, generar conocimientos, valores y herramientas a los alumnos en las diferentes etapas de la vida, coloca a la docencia como una de las carreras de mayor importancia en la sociedad, cobrando especial relevancia aquellos docentes que laboran diariamente en muchas escuelas" (p.18).

El estrés y las enfermedades psicosomáticas afectan la salud de los individuos, así como su rendimiento profesional. El personal docente que trabaja en las instituciones escolares no escapa a esta condición, lo que repercute en la calidad de los servicios que ofrecen. (Gil-Monte, 1998)

Se puede decir que el estrés se puede definir como un conjunto de respuestas fisiológicas que se producen cuando una persona experimenta un estado de tensión nerviosa, debido a diversas situaciones profesionales o personales, como, por ejemplo; exceso de trabajo,

ansiedad, situaciones traumáticas vividas entre otras. Con el tiempo, los efectos del estrés pueden acumularse en el cuerpo. Este tipo de estrés prolongado o crónico puede debilitar su sistema inmunológico y ponerlo en riesgo de contraer variedades de enfermedades, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

Las preguntas que guiarán este trabajo serán: ¿Cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires? ¿Cuáles son los posibles factores que ocasionan el estrés laboral?

El propósito de este trabajo es conocer de qué manera el estrés laboral puede producir en los docentes efectos que causen ciertos problemas en su salud física como mental. A través de las encuestas realizadas se podrá ver cuáles son los posibles factores que ocasionan el estrés laboral y cómo puede influir esto en los docentes.

Es importante seguir investigando sobre este tema, para que otros docentes o personal relacionado a las instituciones educativas, pueden continuar reflexionando sobre las consecuencias de sobre exigirse en el trabajo y tener extensas jornadas laborales, donde los docentes padecen diversas molestias.

También en este trabajo se propone repensar sobre las necesidades de que en las instituciones, seria interesante que existan espacios de recreación, como yoga o meditación para los docentes, ya que es una herramienta muy importante, para tener algunos minutos de relajación.

Estado del arte

Luego de una búsqueda sobre antecedentes del estrés laboral en docentes a nivel universitario y terciario, se pudo observar que no se hallaron investigaciones referidas a cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se realizó un recorte de antecedentes en países de Latinoamérica, América del Norte y Europa dentro de los últimos treinta años. En los siguientes párrafos se encuentran los estudios más relevantes sobre temas relacionados con el estrés laboral.

Un estudio realizado de forma descriptiva y transversal por Álvarez et al. (2005), demuestra que los médicos del hospital público de Ciudad de Corrientes en su gran mayoría tienen Síndrome de Burnout. Una encuesta realizada a 80 médicos (42 mujeres y 38 varones), dejó un resultado el en cual 45% del personal femenino predomina el cansancio emocional entre una edad de 25-35 años, en segundo lugar, con el 20% se encuentra la variable de despersonalización y en último lugar con el mínimo porcentaje quedo la realización profesional. A modo de conclusión se observa que lo que más afecta a este grupo de médicos es el cansancio emocional, debido al desgaste excesivo de energía, el agotamiento y el constante trato con pacientes.

Zamanda Correa-Correa (2012), realizó una investigación cuantitativa en profesores tanto masculinos como femeninos (20 a 60 años) de universidades públicas y privadas de la Ciudad de Popayán, sobre la causas y consecuencias de Burnout. Los resultados que se obtuvo fueron que el 9% del sector privado y el 12% del sector público tiene una alta frecuencia de despersonalización, las consecuencias físicas son el 16% privadas y el 10% públicas y las sociales fueron del 9% (privadas) y 10% (publicas). A modo de conclusión se obtuvo que en esta población hay una presencia importante del síndrome, que están directamente relacionadas a la despersonalización, a las consecuencias físicas y sociales en ambos sectores, que pueden llegar a desencadenar un estrés crónico.

En la Ciudad de Guayaquil, Rivera Guerrero et al. (2018), realizaron un estudio sobre la prevalencia del Síndrome de Burnout, enfocándose en la despersonalización, agotamiento emocional y baja realización personal, que hay en los docentes de Instituciones de Educación Superior en esta ciudad. La investigación tuvo una metodología cuantitativa, en recolecto a través de encuestas, entrevistas y observaciones a 150 docentes de diferentes instituciones. Los resultados más relevantes fueron que este síndrome se manifiesta en el 67,5% de los docentes con mayor experiencia laboral, afectando así su salud, el bienestar y el desempeño laboral. Además, se identificó una relación directa entre el estrés laboral, el agotamiento emocional y los síntomas que causa el síndrome.

En esta investigación realizada por Correa-Correa et al. (2008) evaluó este síndrome en dos universidades privadas de la Ciudad de Popayán, a 44 docentes de género femenino y

masculino entre los 20 a 40 años, que trabajaban medio tiempo y tiempo completo. Se realizo a través de un estudio cuantitativo. En estos resultados se puede apreciar el 9% de despersonalización, en donde los docentes tienen una actitud negativa y de insensibilidad hacia los demás. Se obtuvo que en esta población hay un bajo nivel de Burnout, que se relacionan más con la dedicación de tiempo completo al trabajo, la relación de pareja y a las consecuencias físicas y sociales.

Otro estudio obtenido en Guadalajara por Juan Carlos Atance Martínez (1997), quiso demostrar diferentes aspectos epidemiológico de Burnout en profesionales de la salud. Se testeo a 294 personas que trabajan en el área de atención primaria y en atención especializada, diferenciando según su sexo, rango de edad, antigüedad en el servicio, número de enfermos a cargo, horas de trabajo y estado civil. Los cuales realizaron el cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Se llego a la conclusión que el 47% de la población testeada tiene cansancio emocional y falta de realización, además se obtuvo que dentro de este porcentaje predomino este síndrome en mujeres mayores de 41 años solteras, con más de 19 años de antigüedad con 21 pacientes a cargo trabajando entre 36 y 40 horas semanales.

En México Ortega Herrera et al. (2006), se pusieron como objetivo realizar un trabajo de investigación sobre Burnout en relación con la presencia, nivel y distribución de los factores que favorecen a este síndrome en médicos y enfermeras. Este estudio se obtuvo de forma descriptiva en donde participaron 119 profesionales de la salud (61 del personal de enfermería y 58 del personal médico), en donde se tomó en cuenta variables como el sexo, la profesión, la edad, el contacto con los demás y el nivel de estudio. Para la toma de los datos se entregó a la población encuestada un cuestionario de Maslach Burnout Inventory, Cuestionario de información general (elaboración propia de los autores del articulo), y el Inventario de Puntos de Vista Personales. A modo de cierre este estudio arrojo que el mayor porcentaje del personal de enfermería tiene un alto nivel de burnout a diferencia del plantel médico, con relación a la edad se obtuvo que a mayor edad se hace más presente esta enfermedad, con respecto al sexo se muestra que las mujeres tienen más prevalecía a adquirir este síndrome y a nivel académico se encontró que mayor nivel de estudio menos es el estrés que se produce.

En Perú Beas et al. (2014), también realizaron un estudio en enfermeros y médicos como los autores anteriores, mediante Maslach Burnout Inventory se hizo un análisis

descriptivo de manera transversal asociando variables como género, horas de trabajo, antigüedad e ingreso mensual. Se encuesto a 181 establecimientos de salud tanto urbanos como rurales, con una población total de 5067 profesionales. Como resultado se observó que es más alto la prevalencia de SB (Síndrome de Burnout) en médico que en enfermeros y que además el 10,6% tiene agotamiento emocional, el 12,8% de despersonalización y el 19,4% de realización personal. En esta investigación prevaleció más el SB en hombres que en mujeres.

En la ciudad de México Martínez-López C y López-Solache G (2005), se hizo un estudio de forma descriptivo y transversal en 622 enfermeros entre marzo del 2003 y septiembre 2004, tomando variables el sexo, edad, turno de trabajo, estado civil y sociodemográfico. Esto se hizo a través del cuestionario de Maslach Burnout, donde se pueden ver que el 24% enfermeras y 63.4% enfermeros sufren agotamiento profesional, el 27.2% enfermeras y 22.5% enfermeros tienen despersonalización y realización personal disminuida es el 50.8% enfermeras y 81.7% enfermeros. Como conclusión estos autores notaron que el estudio arrojo una mayor incidencia del síndrome en los enfermeros hombres que en las enfermeras mujeres.

En el norte del Estado de México Velázquez et al. (2014), investigaron a 63 docentes de Educación Media Superior de siete escuelas de preparatoria, a la población testeada se le aplico el cuestionario de Burnout de Maslach y el ED6 (escala de estrés) que investiga las creencias que generan la aparición del síndrome. El análisis demostró un alto nivel de Burnout, ya que fue evidente en las variables de cansancio emocional, despersonalización y el bajo logro personal. Debito a esto los docentes testeados tienen una actitud negativa por causas como la sobre exigencias y funciones laborales en las escuelas. Se llego a la conclusión que los docentes se encuentran cansados y no pueden dar más de sí, ya que no tienen energía ni recursos emocionales y en cuanto al logro personal notaron que son más ineficaz e inútil en sus competencias.

En Sevilla León-Rubio1 et al. (2013), llevaron a cabo un análisis del síndrome en relación a los factores implicados en el desarrollo en función al género. Se testeo a 578 profesores de primaria y secundaria escuelas públicas de la zona de Andalucía, toman en cuenta datos sociodemográficos, edad, género y experiencia laboral y si trabajaban en sector público o privado. Los resultados arrojo una estadística donde los hombres tienen mayor nivel de

despersonalización y falta de realización personal que las mujeres, en cambio no existen diferencias en función del género cuando se habla de agotamiento emocional.

Valentina Malbrán Rojas (2022) en Chile, investigo sobre la importancia de la gestión educativa como variable en la prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundarios de este país. Este estudio fue hecho a 5929 docentes de 393 escuelas secundarias diferentes. Donde se aplicó un cuestionario de PIMRS (vínculo con la familia, eficacia colectiva, satisfacción laboral, stress laboral) y MBI_ES (esfuerzo de enseñanza), para medir liderazgo pedagógico y estrés laboral. Se aplico variables como eficacia colectiva, satisfacción laboral, esfuerzo de enseñanza y vínculo con la familia. Se concluye que los docentes sufren de condiciones estresantes por los factores de necesidades básicas, como es el sueldo, relaciones interpersonales y estabilidad laboral y factores motivacionales que se asocian con la autorrealización laboral y sentimientos de crecimiento. Gracias a estos factores se origina con el tiempo que los docentes desencadenen estrés laboral.

En las investigaciones citadas anteriormente se investigó sobre el Síndrome de Burnout (SB) en médicos de hospitales públicos, factores asociados a SB en médicos y enfermeras, las características de SB en enfermeros, el SB y el estrés laboral en docentes en institutos de educación superior y en universidades tanto públicos como privadas, los aspectos epidemiológicos de este síndrome y factores de Burnout en la enseñanza pública.

En esta investigación se tratará de cómo influye el estrés laboral en los trabajadores del área de la docencia en el nivel terciario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y cuáles son los posibles factores y causas que ocasionan el estrés laboral.

Marco teórico

1 ¿Qué es estrés?

El estrés se define como un estado de fatiga física y psicológica del individuo, provocado por exceso de trabajo, desórdenes emocionales o cuadros de ansiedad. Frente al estrés, el organismo humano reacciona tanto en el aspecto biológico como en el psicológico. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

Si bien el concepto de estrés fue utilizado por Hipócrates, el término comienza a emplearse a partir del siglo XIV, para referirse a experiencias negativas, adversidades,

dificultades, sufrimiento y aflicción. En el siglo XVII, se empieza asociar a fenómenos físicos como presión, fuerza y distorsión. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

En el siglo XX cuando se hace referencia al estrés, se lo considera como reacciones fisiológicas que se desencadenan ante cualquier forma de estímulo nocivo. Tiempo después se hablará de estrés para aludir a las reacciones de "lucha-huida", respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes, tanto externos como internos. Esta respuesta implica la activación del sistema nervioso simpático, así como la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) por la médula suprarrenal. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

El síndrome general de adaptación incluye tres fases: de alarma, de resistencia o adaptación del organismo y de agotamiento, ocasionando que, si la amenaza es lo suficientemente severa y prolongada, puede producir la muerte. La respuesta de estrés se da a tres niveles: fisiológico, cognitivo y motor. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

Al emplear el término estrés es posible aludir a estímulos que provocan un cierto "desequilibrio"; en este sentido se identificará como agente externo nocivo. Por encima de los límites individuales de tolerancia al estrés (agente externo), este provoca daños o alteraciones fisiológicos y/o psicológicos. Los estímulos estresantes pueden ser de dos tipos: psicosociales que pueden ser situaciones que se convierten en estresantes por la interpretación que la persona haga de ellos y biogenéticos que en situaciones estimulan cambios eléctricos o bioquímicos, desencadenando la respuesta de estrés. Ambos tipos de estresores pueden ser en simultáneo, internos-físicos, como el dolor de una herida, o externos-físicos como sentimientos de culpa o una mirada irónica dirigida enfáticamente. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

El estrés se define como una consecuencia de la relación entre los estímulos estresantes, la respuesta del organismo y los procesos intermedios biológicos (factores hereditarios en general) y psicológicos (personalidad, estrategias de afrontamiento, apoyo social, etc.). El elemento central de este concepto es llamado evaluación cognitiva, mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionándolo con su bienestar personal, teniendo en cuenta el tipo de demanda externa o interna, que en un segundo lugar se estima cuáles son nuestros propios recursos de afrontamiento y, por último, se da el feedback que proporciona la posibilidad de corregir valoraciones previas. Cuando las

demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de mal estrés o distrés. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, otros pueden tener carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, por ejemplo, tener suerte en los juegos de azar, puede producir infartos por exceso de júbilo. (Pierre Pichot y Werner Rein, 1995)

1.1 Estrés laboral

Se emplea este término para las situaciones de estrés que se viven o adquieren en el ámbito laboral. En este apartado se desarrollarán factores del ambiente docente, que conllevan al personal a padecer signos y síntomas de estrés laboral, para poder conocer en qué medidas los afecta tanto psíquica como físicamente. (Comín, 2007)

La forma en cómo se organiza y se maneja el trabajo del personal de docencia puede ser fuente de estrés y problemas de salud. En general la actividad se caracteriza por las bajas remuneraciones, frecuentes alargamientos de la jornada por horas extras o doble turno, altas cargas físicas y psicológicas. Además, el ritmo de trabajo genera un perfil de malestares y/o enfermedades caracterizado por: trastornos del estado de humor y sentimiento (irritabilidad, depresión), fatiga crónica, trastornos del sueño, cefaleas, trastornos gastrointestinales, trastornos alimentarios y otros. (Comín, 2007)

Los factores externos, como los hábitos sociales y la alternación de luz/oscuridad, actúan como sincronizadores de estos ritmos, pero su influencia es tal que, si se modifican, se alteran los ritmos biológicos dando lugar a alteraciones fisiológicas. (Comín, 2007)

Otro factor desencadenante de estrés es producido por las alteraciones del sueño, cuando el ser humano concibe el sueño se dan cinco fases, que se distinguen por su actividad cerebral: sueño ligero las llamadas fases 1 y 2, el sueño profundo de ondas lentas llamadas fases 3 y 4, y el sueño paradójico de ondas rápidas llamado fase 5, se estima que la duración de las fases es diversa. Estas alteraciones del sueño tienen repercusiones directas sobre la salud,

dando lugar a situaciones de estrés y fatiga crónica, que se traducen en alteraciones del sistema nervioso y digestivo. (Comín, 2007)

Estudios de campo detectaron una nueva enfermedad que afecta de manera muy especial al personal docente, el denominado Síndrome del Burnout. Teniendo en cuenta a los estresores que se encuentran frente a la jornada laboral, se provoca una respuesta de estrés que puede desarrollar la enfermedad. El estrés es uno de los riesgos laborales más importantes en los profesionales docentes, ya que éste se halla en continuo contacto con varias personas todo el tiempo. (Comín, 2007)

1.2 Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout, agotamiento en inglés, es una enfermedad asociada al empleo. Hay ciertos grupos de riesgos como los trabajadores de la educación, de la salud y los asistentes sociales que padecen esta enfermedad, como respuesta al estrés laboral de forma persistente ya que se caracterizan por prestar servicios a otras personas. (Gil-Monte, 1998)

Cialzeta (2013) dice que el síndrome de Burnout, es una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico, consecuencia de elevados niveles de tensión en el trabajo, frustración personal y actitudes inadecuadas de enfrentamiento a situaciones conflictivas.

Conocer e identificar este proceso en los docentes es muy importante, ya que no solo podemos evitar el desgaste a nivel psicológico y físico, sino también podemos prevenir que éste no baje su productividad a la hora de desarrollar sus tareas. (Gil-Monte, 1998)

La falta de realización personal en el trabajo se define como la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente, y de forma especial esa evaluación negativa afecta a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con otras personas. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales. (Gil-Monte, 1998)

Este síndrome podríamos considerarlo como una alarma, que si no se le presta atención puede desencadenar un problema o enfermedad mayor (alteraciones psicosomáticas (alteraciones cardiorrespiratorias, jaquecas, gastritis y úlcera, dificultad para dormir, mareos y

vértigos, etc.) La permanencia a lo largo del tiempo conlleva consecuencias nocivas para el individuo que pueden volverse irreversibles. (Gil-Monte, 1998)

El síndrome de quemarse por el trabajo es una respuesta al estrés laboral crónico que aparece cuando fallan las estrategias de afrontamiento que habitualmente emplea el individuo para manejar los problemas laborales. Cuando las estrategias de afrontamiento empleadas inicialmente no resultan exitosas, conllevan fracaso profesional y fracaso de las relaciones interpersonales con los pacientes y con sus familiares, la respuesta desarrollada son sentimientos de baja realización personal en el trabajo y agotamiento emocional. Ante estos sentimientos el sujeto desarrolla actitudes de despersonalización como nueva forma de afrontamiento, si el sujeto no puede afrontar eficazmente los estresores, desarrolla sentimientos de agotamiento emocional y baja realización personal y posteriormente actitudes de despersonalización (Gil-Monte, 1998).

Las malas condiciones físicas y ambientales del trabajo son factores de estrés debido a que el trabajador se encuentra sometido en algunos casos a trabajar con situaciones térmicas extremas (mucho frío, mucho calor), ruido ambiental continuo, vibraciones, etc. (Martínez Pérez, 2010)

Muchos trabajadores deben soportar condiciones laborales inadecuadas entre los que se consideran los bajos salarios, la ausencia de estimulación, la mala alimentación y la inestabilidad laboral, factores que propician la falta de incentivo en el marco laboral. (Martínez Pérez, 2010)

Un factor de importancia ajeno al sector interno, pero de relevancia por ser un factor estresante a nivel externo es la lejanía del personal con respecto a su lugar de trabajo debiendo éste movilizarse, cargar con la presión de cumplir a horario con su función, lo cual a veces es imposibilitado por problemas de transporte o en la vía pública (tráfico vehicular, cortes de calles, etc.), esto tiene como consecuencia que el trabajador no solo destine tiempo para su trabajo, sino también para llegar al mismo. (Martínez Pérez, 2010)

En estos trabajadores es común observar agotamiento físico e intelectual, disfunción familiar (demanda familiar, separaciones), trastornos psicosomáticos, siendo la hipertensión

arterial y los trastornos gastrointestinales los que con mayor frecuencia se presentan. De mantenerse estas condiciones, es frecuente la presencia de impotencia sexual, alteraciones del sueño y otros trastornos de la vida de relación. (Martínez Pérez, 2010)

2 Consecuencias del estrés laboral

El estrés laboral produce una serie de consecuencias y efectos negativos en el organismo y en la psiquis de los individuos como consecuencia de factores producidos en el ambiente laboral que se abordan a continuación.

A nivel fisiológico se puede destacar que el estrés puede producir taquicardia, que altera el ritmo cardíaco y puede producir diferentes trastornos a nivel cardiaco. Asimismo el aumento de la tensión arterial y el aumento del colesterol que pueden conllevar a mareos, desmayos, embolismo, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca; casos de sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio aumento de la tensión muscular como contracturas a nivel cérvico-lumbar, aumento de la glucemia en sangre que puede conducir diabetes; inhibición del sistema inmunológico lo que conduce a grandes ausentismos de personal en época invernal por presentar cuadros virales típicos de la época o sensación de nudo en la garganta. (Cía, 2007).

A nivel del sistema motor puede generar el hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, explosiones emocionales, consumo de drogas legales (tabaco y alcohol) como respuesta a estos factores o ante la búsqueda de estimulantes, exceso o falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, entre otros. (Cía, 2007).

El estrés también genera una serie de trastornos que, aunque no sean causas desencadenantes, a veces constituyen un factor colaborador. Se puede dar en distintos sectores del cuerpo, como a nivel respiratorios en donde conducen a padecer casos de asma o hiperventilación (respiración rápida) que puede ocurrir por ansiedad o pánico. A nivel cardiovasculares pueden producir enfermedades coronarias. En los músculos pueden causar enfermedades que derivan en debilidad, dolor o inclusive parálisis. Se puede padecer de contracturas a nivel cérvico- lumbar que pueden producir excesivas migrañas o cefaleas. En el sistema gastrointestinal, el estrés se define como una amenaza grave, que demuestra tener efectos tanto a corto como a largo plazo sobre las funciones del aparato digestivo. Puede presentan casos de gastritis, reflujo gastroesofágico, estreñimiento y síndrome de colon

irritable. En la piel puede aparecer picazón en alguna región, dermatitis atípica o caída del cabello. Además, en las mujeres en cuanto a lo ginecológico puede causar retraso o ausencia de menstruación, afecciones benignas en los senos y desarrollo de infecciones bacterianas (candidiasis o herpes). Y en cuanto a lo psicológico puede llegar a ocasionar ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarías, trastornos de la personalidad, entre otros. (Cía, 2007)

El estrés puede llegar afectar en cualquier nivel o sistema del cuerpo humano, ocasionando así distintos efectos o consecuencias, que pueden llegar a causar varios tipos de enfermedades, de las cuales muchas no tienen cura.

2.1 Manejo del estrés laboral

Existen diferentes acciones a nivel institucional a fin de prevenir, promover y manejar el problema de estrés en el ambiente laboral, de los cuales se desarrollarán en el siguiente apartado.

El tratamiento contra el estrés debe ser preventivo y debe lograrse ejerciendo las acciones necesarias para modificar los procesos causales. La prevención y atención del estrés laboral constituyen un gran desafío, los criterios para contrarrestarlo deben ser organizacionales y personales. Los médicos deben tratar de anticipar la situación e implementar las medidas necesarias y efectivas, la prevención primaria es un objetivo primordial. Al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los trabajadores disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando el desempeño y la calidad del trabajo. (Sánchez, 2010)

Para que no haya elevadas tasas de ausentismo en las instituciones, es importante que se siga un control minucioso de los mismo, para poder conocer la evolución y así estimar la real importancia de los indicado-res calculados. Además, es necesario la realización de estudios en forma cuantitativa y cualitativa sobre las opiniones de los trabajadores, acerca de las condiciones y medio ambiente de trabajo. Se debe planificar diferentes programas específicos de salud, orientados a la prevención de enfermedades más comunes en las instituciones, tales como las respiratorias y las musculares. Pueden brindarles atención psicológica a los empleados ante la necesidad de contención por diferentes índoles, charlas explicativas sobre

las malas posturas o los ejercicios que puedan realizar en su lugar de trabajo. Y sobre todo tener en cuenta el género de sus empleados, la edad, los cambios de clima y los turnos de trabajo, para obtener resultados mucho más precisos en el estudio que realice la empresa sobre el absentismo. (Sánchez, 2010)

Se pudo observar que no hay ninguna ley en Argentina en donde se ampare a los profesionales por estrés laboral.

3 Estrés laboral en la docencia

En la actualidad los cambios en las reformas educativas y la transformación social, económica, científica y tecnológica, pueden generan problemas de salud ocupacional como el estrés crónico. Esta situación afecta directamente a un componente importante del proceso educativo los docentes, esta profesión es considerada muy estresante, lo que afecta significativamente la calidad de la enseñanza. (Velázquez et al., 2014)

Según Velázquez et al. (2014) "En el caso de los docentes, la poca posibilidad de participar en la planeación y determinación en los aspectos educativos, así como las limitadas posibilidades de desarrollo profesional sin tener oportunidad de crecimiento lo que podría ser una de sus aspiraciones, es una situación que afecta directamente la autoestima y las relaciones laborales, las cuales son factores relacionados con el estrés" (p.121).

El trabajo es una actividad humana vital, no sólo es fuente de alimento, sino también se seguridad interior, dignidad y sentido de ser parte del proceso de autorrealización. En el lugar de trabajo se pasa una parte importante del tiempo formando relaciones interpersonales y existen enfermedades que afectan la calidad de vida. (Velázquez et al., 2014)

El estrés provoca disonancia en las actividades laborales, marco de expresión de la capacidad de trabajo de la persona, dominando el concepto de salud como un estado completo tanto físico, psíquico y social. (Guerrero et al., 2018)

La organización escolar se ha visto afectada por muchos cambios políticos y sociales en el país, y estos cambios han afectado a las instituciones y a las condiciones en las que opera.

El papel de los docentes es velar por que los niños y jóvenes reciban una educación de calidad que los forme como ciudadanos. Es un trabajo que requiere dedicación, idealismo y servicio a los demás. (Velázquez et al., 2014)

Uno de los fines de la educación superior es sentar las bases para el desarrollo del potencial del individuo y contribuir al desarrollo de la ciencia y la cultura y al mejoramiento social y moral de los estudiantes. Para lograrlo, necesita un profesional calificado que esté listo para cumplir con los requisitos de la profesión. Algunos docentes, debido a las exigencias que requiere y su compromiso, sufren desgaste laboral, presentando una serie de signos y síntomas, entre los que nos referimos al agotamiento emocional y la insatisfacción ante el desempeño laboral. (Guerrero et al., 2018)

3.1 Factores que influyen en el estrés laboral en docentes en el nivel terciario

Los docentes tienen altas exigencias en el campo de la educación, debido a las diferentes necesidades de los estudiantes en el aula, no solo es un compromiso por parte de ellos, sino también de los padres porque implica más responsabilidad. Otros factores que pueden influir en esto, pueden ser el número de alumnos que asisten a las aulas, en ocasiones pueden ser más de treinta por clase. Además, afrontan situaciones improvistas que se presentan en el aula, como materiales no disponibles para el trabajo diría con los chicos. Se suma los años de servicio de los docentes en la labor educativa. Estos factores pueden abrumar moralmente y provocarles insatisfacción personal. Estrés, confusión familiar, agotamiento tanto físico, mental y emocional. El papel de la educación, la formación, la creación de conocimientos y las herramientas para los alumnos en las diferentes etapas de la vida, hace que la docencia sea una de las profesiones más importantes de la sociedad. (Guerrero et al., 2018)

De acuerdo con González (2018), el estrés que puede experimentar un docente está relacionado con factores psicosociales, donde la infraestructura, el equipamiento, el espacio físico y la tecnología influyen en los sentimientos de salud de los docentes. Es una profesión en la cual los docentes tienen que tratar con muchas personas de diferentes costumbres, ideologías y culturas, lo que hace que estén en constante adaptación a nuevas situaciones esta situación cambiante de la propia sociedad. Chavarría et al (2016), afirmaron que la docencia es una profesión muy estresante porque enfrentan importantes luchas en sus actividades, debido

al aumento de tareas para las cuales no están capacitados. El hecho de que tienen una enorme carga de trabajo, donde realizan funciones administrativas y cambian constantemente los roles.

Sánchez (2017), señala que existen factores sociales y ocupacionales que influyen en esta profesión, como la situación laboral, en donde algunos casos son empleados por periodos de corto tiempo.

Según Guerrero et al. (2018), se argumenta que las interacciones que se dan entre los trabajadores y el entorno físico y social pueden afectar la salud de los docentes, pues no todos viven las mismas situaciones. El ambiente físico debe contar con iluminación suficiente para realizar las actividades y además este espacio de trabajo debería cumplir con ciertas normas, para no causar ciertas fatigas o malas posturas de los docentes.

4 Encuadre Metodológico

En este estudio se llevará a cabo una investigación cuantitativa de tipo exploratorio, con la intención de buscar algunas explicaciones preliminares, en la cual se intentará explicar las posibles causas que ocasionan el estes laboral en los docentes del nivel terciario. En este estudio se tratará de buscar las causas y la explicación de los hechos que se estudia, orientado a la comprobación de hipótesis, se focalizará en los resultados y se basará en una medición controlada.

Se tomará como fuente de datos el trabajo de campo, el cual estudia de los hechos en el lugar en el que se producen los acontecimientos. En esta modalidad, el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de primera mano de acuerdo a los objetivos del proyecto.

El tipo de técnica a utilizar será una encuesta que se realizarán a 40 docentes de un instituto en particular de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En dicha encuesta el instrumento será un cuestionario con aproximadamente 29 preguntas con múltiples opciones. La muestra es elegida de forma intencional y el tipo de fuente es primario. A partir de los resultados obtenidos se realizará un análisis de los datos. Se preservará el nombre del instituto y de dichos encuestados, para resguardar su anonimato.

4.1 Cuadro de variables

Variables	Indicadores
Signos y síntomas	✓ Intolerancia. ✓ Crisis de llanto. ✓ Cansancio. ✓ Irritación. ✓ Dificultad para conciliar el sueño. ✓ Patologías digestivas. ✓ Mentalmente agotado ✓ Baja energía
Causas del estrés	✓ Excesiva responsabilidad. ✓ Sobrecarga de rol. ✓ Sueldos inadecuados ✓ Miedo a perder el trabajo ✓ Cantidad de alumnos ✓ Muchas horas de trabajo semanal ✓ Infraestructura inadecuada ✓ Ausencias

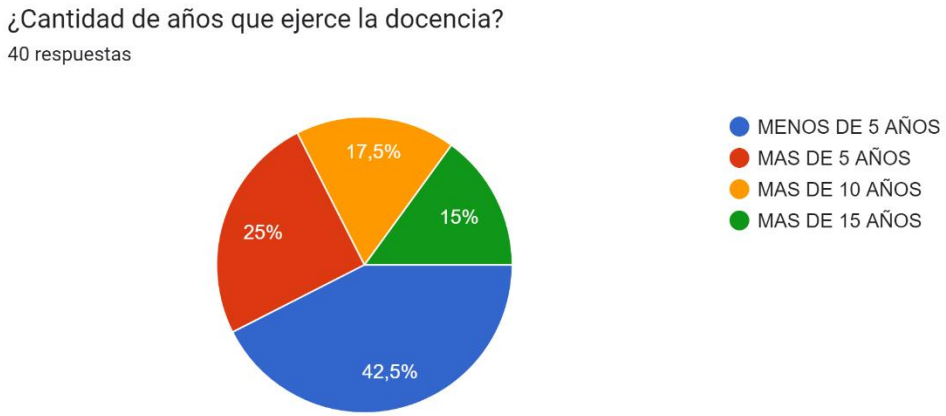
5 Análisis e interpretación de datos

1. Genero

En esta pregunta el porcentaje más alto, que respondió la encuesta fue del género femenino con el 80% y el 20% masculinos.

En México Ortega Herrera et al. (2006), se pusieron como objetivo realizar un trabajo de investigación sobre Burnout en relación con la presencia, nivel y distribución de los factores que favorecen a este síndrome en médicos y enfermeras, con relación a la edad se obtuvo que a mayor edad se hace más presente esta enfermedad, con respecto al sexo.

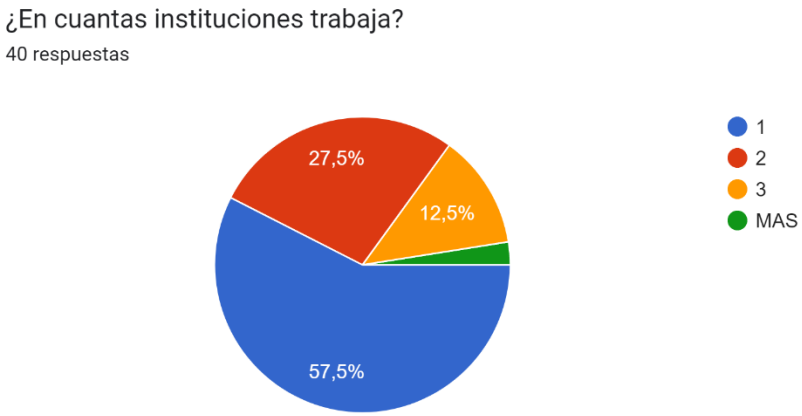
2. ¿Cantidad de años que ejerce la docencia?



Guerrero et al. (2018), sostiene que uno de los factores de estrés en la docencia puede ser los años de servicio, que pueden provocar insatisfacción personal, agotamiento tanto físico, mental y emocional. En el grafico se observa que en esta institución está distribuido los porcentajes en cuanto a los años de trabajo de los docentes, pero en un 45% hace muy poco que ejercen esta profesión.

En la Ciudad de Guayaquil, Rivera Guerrero et al. (2018), realizaron un estudio sobre la prevalencia del Síndrome de Burnout, enfocándose en la despersonalización, agotamiento emocional y baja realización personal, que hay en los docentes de Instituciones de Educación Superior en esta ciudad. La investigación tuvo una metodología cuantitativa, en recolecto a través de encuestas, entrevistas y observaciones a 150 docentes de diferentes instituciones. Los resultados más relevantes fueron que este síndrome se manifiesta en el 67,5% de los docentes con mayor experiencia laboral, afectando así su salud, el bienestar y el desempeño laboral. Además, se identificó una relación directa entre el estrés laboral, el agotamiento emocional y los síntomas que causa el síndrome.

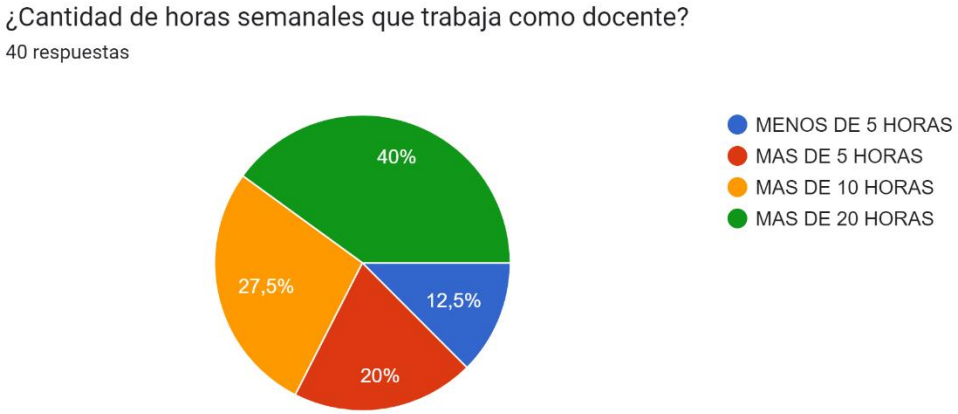
3. ¿En cuantas instituciones trabaja?



Un poco más de la mitad de los docentes encuestados trabaja en una sola institución, pero hay otros porcentajes que no son dato menor, trabajan en dos o 3 instituciones.

El trabajo es una actividad humana vital, no sólo es fuente de alimento, sino también se seguridad interior, dignidad y sentido de ser parte del proceso de autorrealización. En el lugar de trabajo se pasa una parte importante del tiempo formando relaciones interpersonales y existen enfermedades que afectan la calidad de vida. (Velázquez et al., 2014)

4. ¿Cantidad de horas semanales que trabaja como docente?



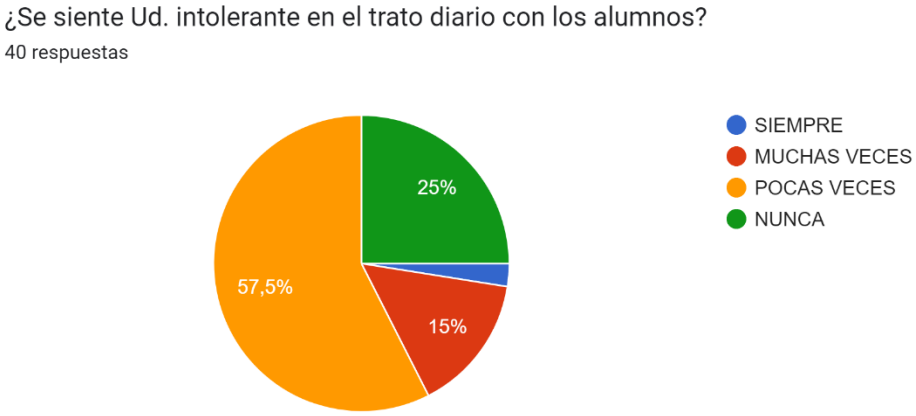
En el grafico se puede observar que la mayoría de los encuestados trabajan más de 20hs semanales, como decía Comín (2007) la forma en cómo se organiza y se maneja el trabajo del personal de docencia puede ser fuente de estrés, debido a las largas jornada por horas extras o doble turno.

5. ¿Cantidad de alumnos?



Los docentes encuestados tienen una amplia variedad de alumnos a cargo, que varían de 10 a 40 alumnos por aula. Ellos tienen altas exigencias en el campo de la educación, debido a las diferentes necesidades de los estudiantes en el aula, como también puede influir el número de alumnos que asisten a las aulas, en ocasiones pueden ser más de treinta por clase. Además, afrontan situaciones improvistas que se presentan en el aula, como materiales no disponibles para el trabajo diría con los chicos. (Guerrero et al, 2018)

6. ¿Se siente Ud. Intolerante en el trato diario con los alumnos?



Común (2007), decía que el ritmo de trabajo genera un perfil de malestares y/o enfermedades caracterizado por: trastornos del estado de humor y sentimiento (irritabilidad, depresión), fatiga crónica, trastornos del sueño, cefaleas, trastornos gastrointestinales, trastornos alimentarios y otros. En esta institución se observa que un porcentaje elevado de docentes se ve algunas veces intolerantes con sus alumnos.

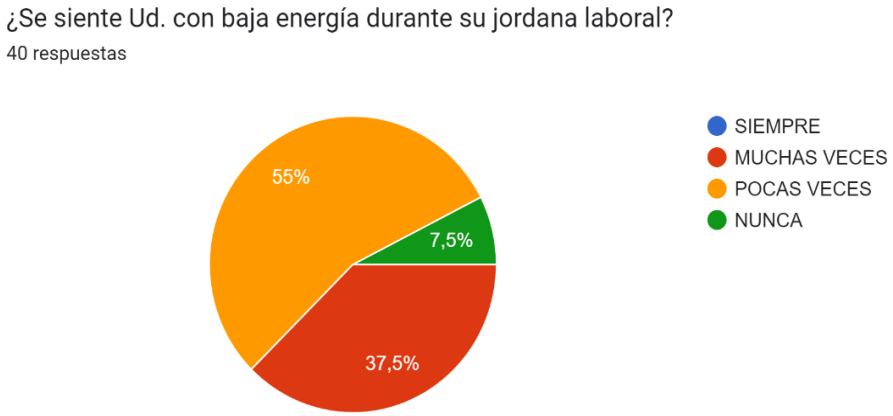
7. ¿Por qué?

- Cansancio
- Cargo directivo
- Porque no cumplen con sus obligaciones
- Se fomenta un diálogo con profesional y se les trata como tal
- Cambio mucho las generaciones
- Porque me apasiona mi trabajo, no me genera intolerancia con los estudiantes.
- Sistema/ virtualidad
- Son desafiantes y tienen poco compromiso
- Por estrés, porque a veces me encuentro con problemas personales o en el trabajo y me encuentro más intolerante
- Porque tengo mucho trabajo extra laboral
- Cuando faltan el respeto.
- Cansancio
- Por falta de interés del alumno.
- Exceso de trabajo
- Tengo un buen trato con mis alumnos
- Porque son maleducados e impertinentes
- No respetan la figura de autoridad
- ¿Cómo podría ser intolerante con mis estudiantes? Debería abandonar mi trabajo si fuera así.
- A veces no logro que escuchen
- Cansancio. Demandas excesivas
- Supongo que son las ocasiones dónde me agarra desprevenida alguna situación que me genera tensión
- No tolero la mala educación
- Están dispersos en clase, no prestan atención.
- Porque, aunque este cansada o haya cosas que no me gustan, no me siento al punto de estar intolerante en el trato con ellos.
- Agotamiento

Se puede observar un patrón en común en los docentes de esta institución, que es el cansancio/agotamiento y demandas excesivas de parte de los alumnos.

En el norte del Estado de México Velázquez et al. (2014), investigaron a 63 docentes de Educación Media Superior de siete escuelas de preparatoria, a la población testeada se le aplico el cuestionario de Burnout de Maslach y el ED6 (escala de estrés) que investiga las creencias que generan la aparición del síndrome. El análisis demostró un alto nivel de Burnout, ya que fue evidente en las variables de cansancio emocional, despersonalización y el bajo logro personal. Debito a esto los docentes testeados tienen una actitud negativa por causas como la sobre exigencias y funciones laborales en las escuelas. Se llego a la conclusión que los docentes se encuentran cansados y no pueden dar más de sí, ya que no tienen energía ni recursos emocionales y en cuanto al logro personal notaron que son más ineficaz e inútil en sus competencias.

8. ¿Se siente Ud. con baja energía durante su jornada laboral?



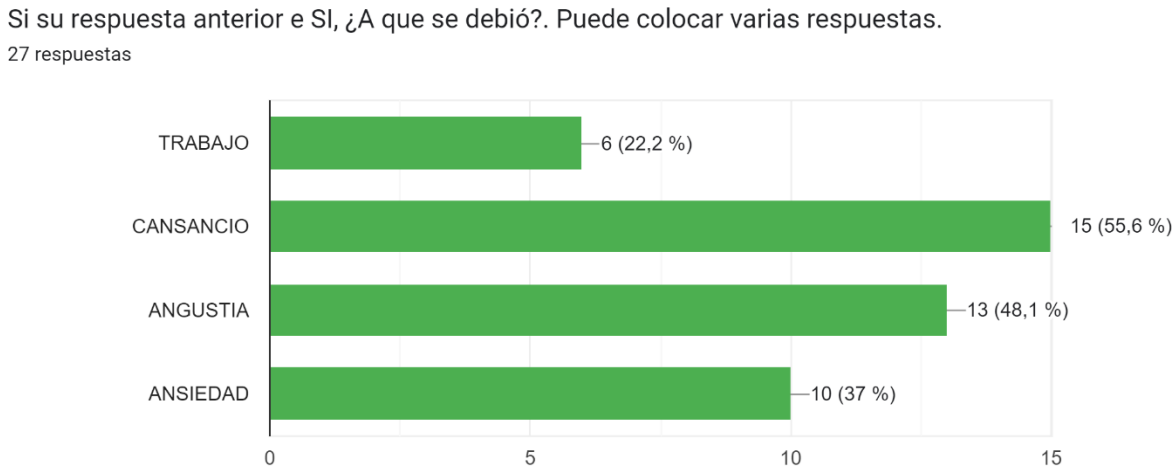
Aquí se nota que los docentes se sienten con baja energía en sus jornadas laborales, no siempre, pero algunas veces sintieron esta sensación. Sánchez (2010), explico que son de gran utilidad las denominadas técnicas de atención que consisten en métodos para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés en el ambiente laboral. Consisten en ejercicios de relajación, auto entrenamiento, ejercicios respiratorios, autoestima, meditación y yoga. Es importante considerar las mejoras físicas, ergonómicas, de seguridad y de higiene del entorno laboral en los centros de trabajo, pues tienen particular relevancia para los trabajadores al representar la preocupación real.

9. ¿Ud. presenció alguna crisis de llanto en los últimos meses?



Muchos de los docentes sufrieron crisis de llanto en estos últimos meses, debido a diversas casusas. Cía (2007), habla que a nivel psicológico el estrés puede llegar a ocasionar ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarías, trastornos de la personalidad, entre otros.

10. Si su respuesta anterior fue SI, ¿A que de debió? Puede colocar varias respuestas.

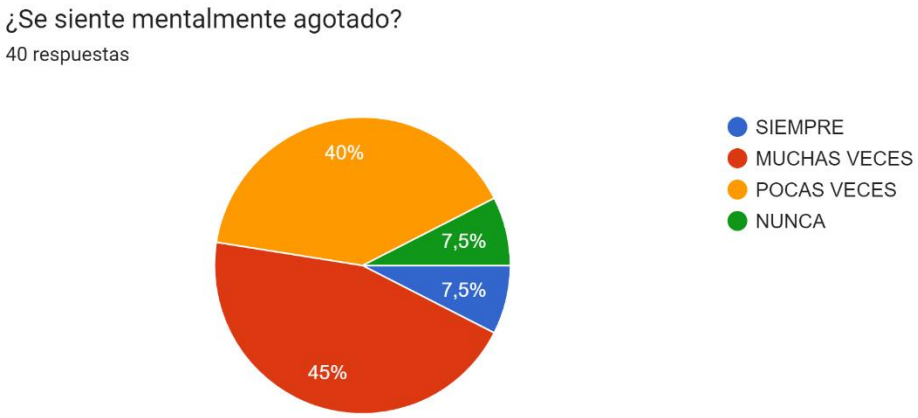


Aquí se ve reflejado que el patrón común que tienen los docentes, por crisis de llanto fue el cansancio. Además, el 48,15% también manifiesta que fue por angustia y el 37% por ataques de ansiedad.

Otro estudio obtenido en Guadalajara por Martínez (1997), quiso demostrar diferentes aspectos epidemiológico de Burnout en profesionales de la salud. Se testeo a 294 personas que trabajan en el área de atención primaria y en atención especializada, diferenciando según su

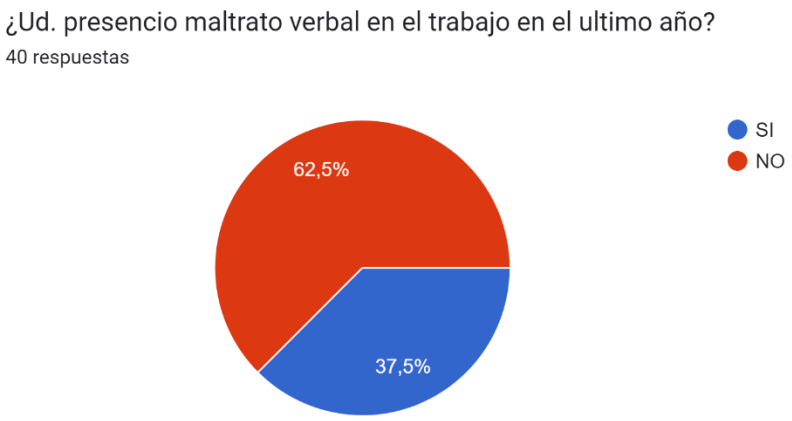
sexo, rango de edad, antigüedad en el servicio, número de enfermos a cargo, horas de trabajo y estado civil. Los cuales realizaron el cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Se llego a la conclusión que el 47% de la población testeada tiene cansancio emocional y falta de realización, además se obtuvo que dentro de este porcentaje predomino este síndrome en mujeres mayores de 41 años solteras, con más de 19 años de antigüedad con 21 pacientes a cargo trabajando entre 36 y 40 horas semanales.

11. ¿Se siente mentalmente agotado?



La mayoría de los docentes padece de estar mentalmente agotado. Velázquez et al. (2014), dice que en la actualidad los cambios en las reformas educativas y la transformación social, económica, científica y tecnológica, pueden generan problemas de salud ocupacional como el estrés crónico. Esta situación afecta directamente a un componente importante del proceso educativo los docentes, esta profesión es considerada muy estresante, lo que afecta significativamente la calidad de la enseñanza.

12. ¿Ud. presencio maltrato verbal en el trabajo en el último año?



Aquí se refleja que en esta institución los docentes no sufrieron en un gran porcentaje maltrato verbal, pero el 37,5% si lo padeció. El maltrato verbal en algunas instituciones es muy común, ya sea de parte de los directivos o de los propios alumnos hacia el docente.

13. ¿Ud. siente miedo de perder su trabajo?



Un porcentaje del 40% de los docentes tienen miedo a perder el trabajo. Como comentaba Velázquez et al. (2014), las organizaciones escolares se han visto afectada por muchos cambios políticos y sociales en el país, y estos cambios han afectado a las instituciones y a las condiciones en las que operan. Además, Sánchez (2017), señala que existen factores sociales y ocupacionales que influyen en esta profesión, como la situación laboral, en donde algunos casos son empleados por periodos de corto tiempo.

En Chile, Rojas (2022) investigo sobre la importancia de la gestión educativa como variable en la prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundarios de este país. Este estudio fue hecho a 5929 docentes de 393 escuelas secundarias diferentes. Donde se aplicó un cuestionario de PIMRS (vínculo con la familia, eficacia colectiva, satisfacción laboral, stress laboral) y MBI_ES (esfuerzo de enseñanza), para medir liderazgo pedagógico y estrés laboral. Se aplico variables como eficacia colectiva, satisfacción laboral, esfuerzo de enseñanza y vínculo con la familia. Se concluye que los docentes sufren de condiciones estresantes por los factores de necesidades básicas, como es el sueldo, relaciones interpersonales y estabilidad laboral y factores motivacionales que se asocian con la autorrealización laboral y sentimientos de crecimiento. Gracias a estos factores se origina con el tiempo que los docentes desencadenen estrés laboral.

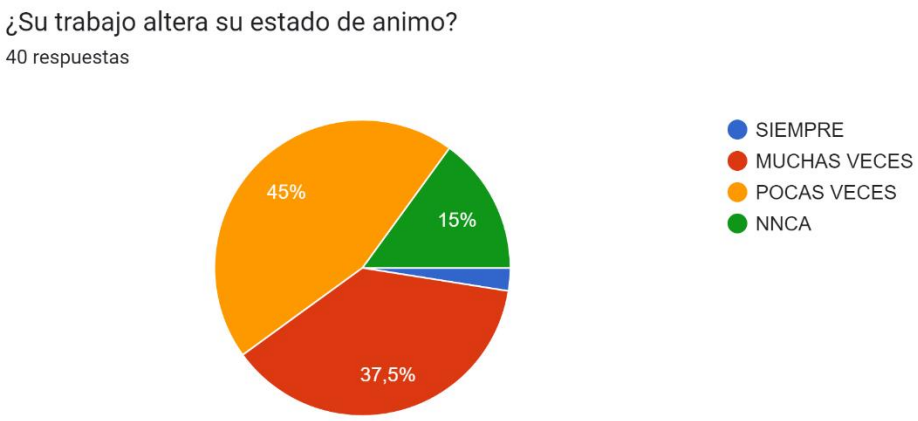
14. ¿Siente Ud. que le exigen más responsabilidad de su alcance?



En el grafico vemos que a veces a los trabajadores se le da muchas tareas al mismo tiempo, se suele recargar de exigencias al personal o se le delega tareas que no corresponden ser realizadas por los docentes, y esto puede causar fastidio o enojo, como además cansancio.

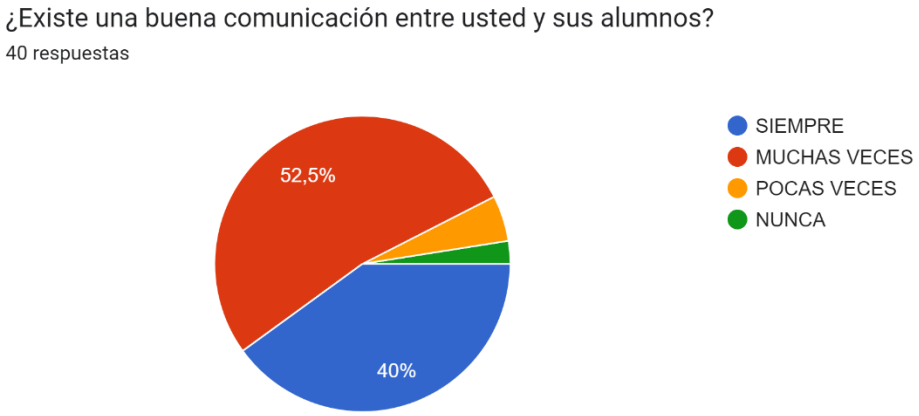
Algunos docentes, debido a las exigencias que requiere y su compromiso, sufren desgaste laboral, presentando una serie de signos y síntomas, entre los que nos referimos al agotamiento emocional y la insatisfacción ante el desempeño laboral. (Guerrero et al., 2018)

15. ¿Su trabajo altera su estado de ánimo?



Varios de los docentes alteran su estado de ánimo por el trabajo. De acuerdo con González (2018), el estrés que puede experimentar un docente está relacionado con factores psicosociales, donde la infraestructura, el equipamiento, el espacio físico y la tecnología influyen en los sentimientos de salud de los docentes. Es una profesión en la cual los docentes tienen que tratar con muchas personas de diferentes costumbres, ideologías y culturas, lo que hace que estén en constante adaptación a nuevas situaciones esta situación cambiante de la propia sociedad.

16. ¿Existe una buena comunicación entre usted y sus alumnos?



La mayoría de los docentes coinciden que tienen buena comunicación con sus estudiantes, esto ayuda mucho en el ambiente del aula, deja la posibilidad de conocer a los alumnos y sus problemáticas en cuanto a lo personal y a nivel del desarrollo de potencial del individuo.

17. ¿Trabaja en condiciones inadecuadas, como por ej. ruidos, aulas chicas, mucha cantidad de alumnos etc.?



En la figura se puede observar que la mayoría de los docentes trabajan día a día en condiciones no favorables, como aulas chicas, exceso de cantidad de alumnos por catedra, ruidos molestos entre otras. Esto puede ser una gran posibilidad de desencadenar estrés en los docentes.

Las malas condiciones físicas y ambientales del trabajo son factores de estrés debido a que el trabajador se encuentra sometido en algunos casos a trabajar con situaciones térmicas extremas (mucho frío, mucho calor), ruido ambiental continuo, vibraciones, etc. (Martínez Pérez, 2010)

18. ¿Se siente Ud. valorado por sus superiores?



En esta pregunta las opiniones están dividas con respecto a la valoración que le dan los superiores al trabajo de los docentes. Este factor es importante para toda persona que trabaja, ya que es algo esencial en los seres humanos sentirse valorado por los demás, tanto en lo personal como en el trabajo.

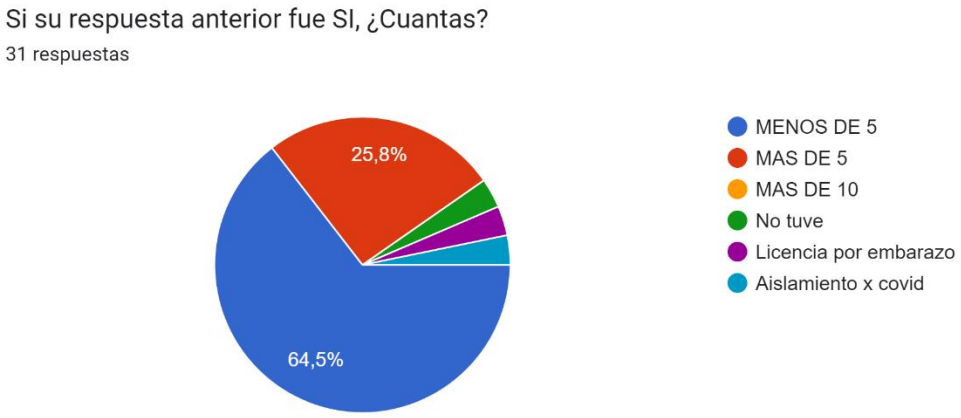
19. ¿Tuvo Ud. muchas ausencias este año?



En este grafico se puede ver reflejado que un porcentaje muy elevado de docentes que tuvieron algún tipo de licencia durante este último año.

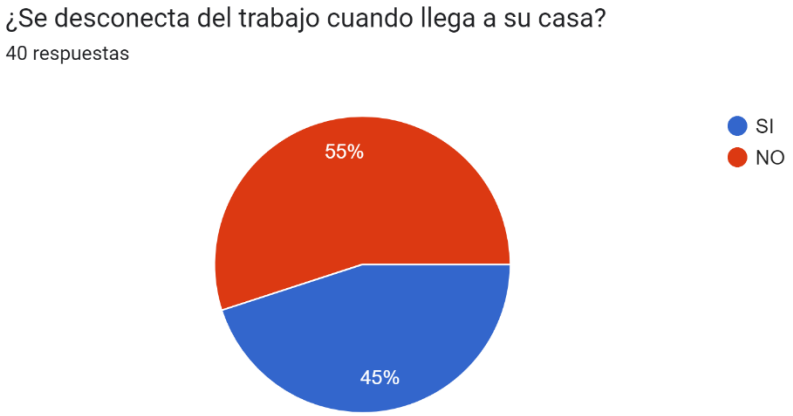
Para que no haya elevadas tasas de ausentismo en las instituciones, es importante que se siga un control minucioso de los mismo, para poder conocer la evolución y así estimar la real importancia de los indicadores calculados. Además, es necesario la realización de estudios en forma cuantitativa y cualitativa sobre las opiniones de los trabajadores, acerca de las condiciones y medio ambiente de trabajo. (Sánchez, 2010)

20. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Cuántas?



Se debe planificar diferentes programas específicos de salud, orientados a la prevención de enfermedades más comunes en las instituciones, tales como las respiratorias y las musculares. Pueden brindarles atención psicológica a los empleados ante la necesidad de contención por diferentes índoles, charlas explicativas sobre las malas posturas o los ejercicios que puedan realizar en su lugar de trabajo. Y sobre todo tener en cuenta el género de sus empleados, la edad, los cambios de clima y los turnos de trabajo, para obtener resultados mucho más precisos en el estudio que realice la empresa sobre el absentismo. (Sánchez, 2010)

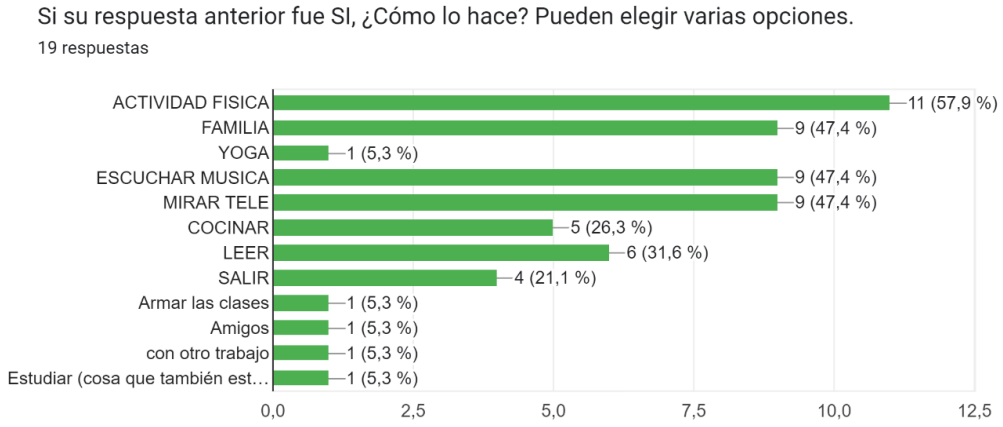
21. ¿Se desconecta del trabajo cuando llega a su casa?



Aquí vemos como casi más de la mitad de los docentes no pueden desconectarse del trabajo, y se llevan tareas a sus casas. Esto se puede deber a la sobre carga de trabajo.

El síndrome de quemarse por el trabajo es una respuesta al estrés laboral crónico que aparece cuando fallan las estrategias de afrontamiento que habitualmente emplea el individuo para manejar los problemas laborales. Cuando las estrategias de afrontamiento empleadas inicialmente no resultan exitosas, conllevan fracaso profesional y fracaso de las relaciones interpersonales con los pacientes y con sus familiares, la respuesta desarrollada son sentimientos de baja realización personal en el trabajo y agotamiento emocional. Ante estos sentimientos el sujeto desarrolla actitudes de despersonalización como nueva forma de afrontamiento, si el sujeto no puede afrontar eficazmente los estresores, desarrolla sentimientos de agotamiento emocional y baja realización personal y posteriormente actitudes de despersonalización (Gil-Monte, 1998).

22. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Cómo lo hace?



En estas respuestas se pueden ver que como los docentes que si se desconecta cuando llegan a su casa, pueden hacerlo con distintas actividades que los ayudan a despejarse y disfrutar de sus vidas. Uno de los patrones en común entre ellos fueron la actividad física, la familia, escuchar música y mirar televisión.

Si el estrés perturba la calidad de vida, la necesidad de actuar se vuelve necesaria. El ejercicio es una buena manera de lidiar con el estrés porque libera la energía, la tensión acumulada y también ayuda a estar más saludable. El entrenamiento de relajación, por otro lado, es una herramienta fácil de usar que se puede realizar a través de fisioterapia o incluso por su cuenta con ejercicios musculares cortos. La meditación es una forma de pensamiento guiado que consiste en practicar técnicas de relajación, estiramiento y respiración profunda. A

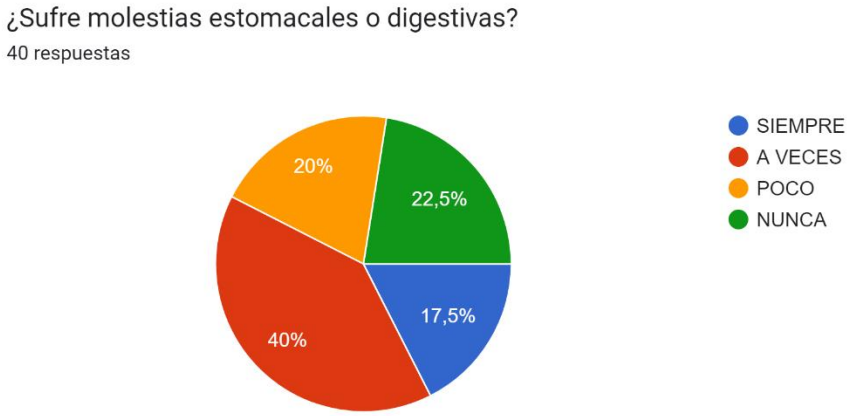
menudo se usa para enfocar la mente y aliviar condiciones de salud o psicológicas. (Martínez Pérez, 2010)

23. ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?



En esta institución los docentes sufren dificultad para conciliar el sueño. Es otro factor desencadenante de estrés. Comín (2007), decía que cuando el ser humano concibe el sueño se dan cinco fases, que se distinguen por su actividad cerebral: sueño ligero las llamadas fases 1 y 2, el sueño profundo de ondas lentas llamadas fases 3 y 4, y el sueño paradójico de ondas rápidas llamado fase 5, se estima que la duración de las fases es diversa. Estas alteraciones del sueño tienen repercusiones directas sobre la salud, dando lugar a situaciones de estrés y fatiga crónica, que se traducen en alteraciones del sistema nervioso y digestivo.

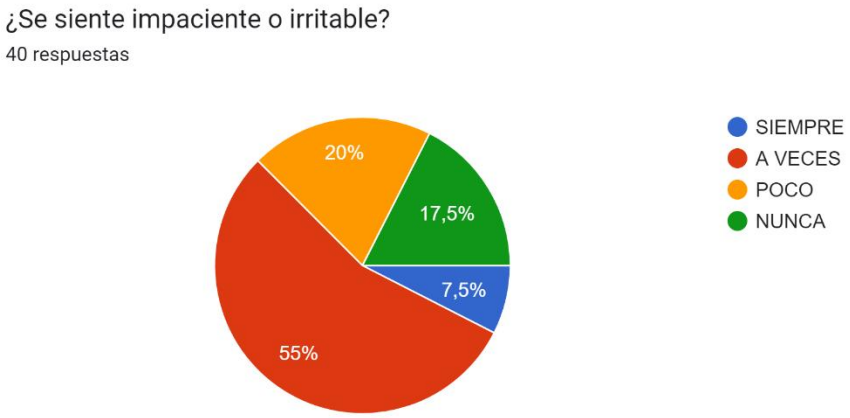
24. ¿Sufre molestias estomacales o digestivas?



En esta pregunta los docentes tienen un 40% de problemas o molestias estomacales, pero luego los porcentajes están repartidos en que sufren poco y los que no lo padecen.

En el sistema gastrointestinal, el estrés se define como una amenaza grave, que demuestra tener efectos tanto a corto como a largo plazo sobre las funciones del aparato digestivo. Puede presentan casos de gastritis, reflujo gastroesofágico, estreñimiento y síndrome de colon irritable. (Cía, 2007)

25. ¿Se siente impaciente e irritable?



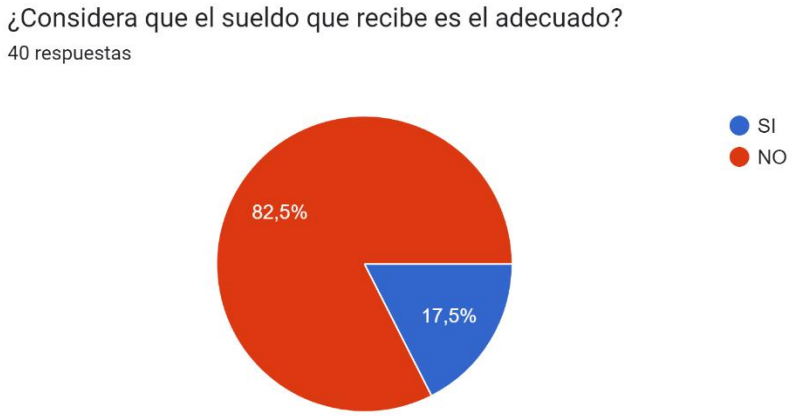
En este grafico el 55% de los profesores se siente a veces impacientes e irritables, se refleja un porcentaje alto. Chavarría et al (2016), afirmaron que la docencia es una profesión muy estresante porque enfrentan importantes luchas en sus actividades, debido al aumento de tareas para las cuales no están capacitados. El hecho de que tienen una enorme carga de trabajo, donde realizan funciones administrativas y cambian constantemente los roles.

26. ¿En su lugar de trabajo existe algún taller antiestrés?



Las instituciones deben considerar que sus empleados son personas que sienten, padecen enfermedades y tienen sus propias limitaciones, por lo que se debe prestar atención a sus demandas e insatisfacciones. Además, deberán poner en valor la problemática laboral a través de programas de atención individual que incluyan talleres de yoga o charlas informativas como herramienta de prevención.

27. ¿Considera que el sueldo es el adecuado?



En esta pregunta más del 82% está de acuerdo con que la docencia es una de las profesiones que no recibe un sueldo adecuado, debido con las actividades y responsabilidades que tienen a cargos los docentes.

La forma en cómo se organiza y se maneja el trabajo del personal de docencia puede ser fuente de estrés y problemas de salud. En general la actividad se caracteriza por las bajas remuneraciones. (Comín, 2007)

Muchos trabajadores deben soportar condiciones laborales inadecuadas entre los que se consideran los bajos salarios, la ausencia de estimulación, la mala alimentación y la inestabilidad laboral, factores que propician la falta de incentivo en el marco laboral. (Martínez Pérez, 2010)

28. ¿Elegiría nuevamente su profesión?



La mayoría de los docentes volvería a elegir esta profesión, ya que deben tener vocación y a pesar de las dificultades que puede llegar a traer se deben sentir a gusto. Como también está el 32% que no lo volvería hacer.

Uno de los fines de la educación superior es sentar las bases para el desarrollo del potencial del individuo y contribuir al desarrollo de la ciencia y la cultura y al mejoramiento social y moral de los estudiantes. (Guerrero et al., 2018)

29. ¿Por qué?

- Por vocación
- Es muy lindo ayudar a desarrollar futuros colegas
- Es gratificante
- Teniendo la posibilidad de litigar como abogada, elijo todos los días mi rol como docente y personal directivo porque me da mucha felicidad mi trabajo.
- Trabajo en lo q me gusta a pesar de las dificultades
- Porque amo mi profesión, aunque muchas veces sienta que no puedo más
- Porque me gusta lo que hago, aunque se necesitan mejores condiciones de trabajo.
- Me gusta enseñar para que tengan opinión y pensamiento crítico

- La educación en el mundo cambia a las nuevas generaciones, y para ello debemos partir desde la preescolar.
- Me da mucha satisfacción enseñar.
- Porque me gusta lo que hago.
- Me gusta
- Porque me gusta ser docente
- Por qué a mi lo que hago a pesar de muchas dificultades, no me veo haciendo otra cosa que no sea enseñar.
- Porque es lo que me gusta hacer. Para lo que, según yo, estoy hecho.

pese a todo me hace feliz

- Soy feliz en el aula
- Me entretiene, siempre hay un desafío. Y me permite hacer un trabajo creativo. Trabajar con jóvenes es difícil, pero por ahora me siento inspirada, motivada por ellos.
- Por el trabajo con los estudiantes
- Porque amo lo que hago, lo disfruto con sus pros y sus contras, aunque suelen haber más contras que pro.
- Porque a pesar de las condiciones laborales y del sueldo, lo hago por vocación amor a la profesión

En estas respuestas se refleja diferentes motivos por los cuales el 67,5% de los docentes volvería a elegir esta profesión. El patrón común en esta respuesta fue a los docentes les gusta esta profesión, aman lo que hacen y por vocación.

6 Conclusión

En base al análisis de los datos, encontramos que los docentes sufren estrés laboral en menor o mayor nivel. A continuación, se tomará los datos más relevantes.

Sobre las variables de signos y síntomas, se destaca que los docentes tuvieron crisis de llanto durante este año, que se debió sobre todo al cansancio y angustias en el trabajo, esto denota que también hay irritación e impaciencia en los docentes, debido a que muchas veces tienen varias franjas horarias que cubrir, donde también realizan múltiples tareas tales como administrativas o cambia permanentemente de roles. Otro síntoma que refieren los docentes es

que se sienten mentalmente agotados, a causa de distintos motivos como cambios en las reformas educativas, sociales o hasta económicas, causándoles molestias o estrés. Cuando se refieren a la baja energía más de la mitad de estos docentes lo padece, por esto es importante que ellos tengan las técnicas necesarias para mejorar la ergonomía, las condiciones físicas, como la de seguridad e higiene en el entorno laboral, como además deben de contar con talleres de ejercicio de relajación, meditación y yoga. Y por último los docentes refieren que sufrieron molestias digestivas o malestares en el estómago, que puede tener efectos tanto a corto como a largo plazo sobre las funciones del aparato digestivo, esto se puede presentan como gastritis, reflujo gastroesofágico, estreñimiento y síndrome de colon irritable.

Otra variable son las causas del estrés, la mayoría de los docentes encuestados trabajan entre 10 y 20 horas semanales, tienen largas jornadas por horas extras o doble jornada, esto puede ser una gran fuente de estrés. Cuando se habla de infraestructura inadecuada, esto puede ser una gran posibilidad de desencadenar estrés, docentes de esta institución padecen de este fenómeno, ya que trabajan en condiciones no favorables como aulas chicas, exceso de cantidad de alumnos por catedra, ruidos molestos entre otras. En cuanto a los sueldos que perciben, más de la mitad de ellos manifiestan que no recibe un sueldo adecuado, debido con las actividades y responsabilidades que tienen a cargo los docentes, muchos deben soportar condiciones laborales inadecuadas y factores que propician la falta de incentivo en el marco laboral.

En el norte del Estado de México Velázquez et al. (2014), se realizó una investigación a los docentes donde el análisis demostró que tienen una actitud negativa por causas como la sobre exigencias y funciones laborales en las escuelas. Se llegó a la conclusión que los docentes se encuentran cansados y no pueden dar más de sí, ya que no tienen energía ni recursos emocionales y en cuanto al logro personal notaron que son más ineficaz e inútil en sus competencias. En relación con esta investigación, se puede coincidir en que los docentes de esta institución donde se realizó la encuesta, padecen cansancio y se le suma crisis de llanto a causa de esto.

Por su parte, los docentes de esta institución volverían a elegir esta profesión, debido a que les gusta esta profesión, aman lo que hacen y por vocación, sobre todo, a pesar de las dificultades que puede llegar a traer se deben sentir a gusto.

A modo de reflexión final y como recomendación para quienes poseen cargos de gestión, las instituciones deben considerar que sus empleados son sensibles, padecen enfermedades y tienen sus propias limitaciones, por lo que se debe prestar atención a sus demandas e insatisfacciones. Además, deberían incorporar programas de tratamiento individual que incluyan talleres de yoga o charlas informativas como medida preventiva. Por eso, es de suma importancia que en las instituciones cuenten con talleres antiestrés, o espacios para promover la relajación de los docentes. Como así también, tiempo de recreación entre las extensas jornadas laboral.

La relajación juega un papel fundamental en el tratamiento del estrés laboral porque contribuye al desempeño pedagógico y actitudinal del docente. Se han propuesto varias soluciones para aliviar el estrés profesional de los docentes, tales como ejercicios de relajación, técnicas, juegos y programas de prevención, entre otros.

En futuras investigaciones, ojalá se pueda reflexionar aún más sobre las causas de los malestares y sobre la depresión que lleva a los docentes a sentirse de esta manera, y que ocasionan una baja energía o sentirse mentalmente agotados en sus jornadas laborales.

Recurso bibliográfico

- Alvarez et al. (2005). *Síndrome de Burnout en médicos de hospitales públicos de la Cuidad de Corrientes.* Revista de Posgrado de la VIa Cátedra 30 de Medicina - N° 141.
- Atance Martínez, Juan Carlos (1997). *Aspectos epidemiológicos del Síndrome de Burnout en personal sanitario.* Rev Esp Salud Pública 1997, Vol. 7 1, N.” 3.
- Beas et al. (2014). *Factores asociados con el Síndrome de Burnout en médicos y enfermeros*. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Perú.
- Comín Enrique (2007). *El Estrés y el riesgo para la salud.* Medica panamericana, 4ta Edición.
- Correa-Correa (2012). *El Síndrome de Burnout en Profesores Universitarios de los Sectores Público y Privado. ISSN 2250-7663* – Epidemiologia y salud 1(2):19-24, septiembre 2012.
- Correa-Correa et al. (2010). *Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia.* Rev. salud pública. 12.
- Dr. Cía, Alfredo (2007). *La Ansiedad y sus trastornos. Trastornos por Estrés*. Pelemos.
- Fernández Álvarez, Héctor (2009). *Fundamentos de un método interrogativo en Psicoterapia para El Estrés.* Revista Latinoamericana- Argentina. Edición 2009.
- Gil-Monte, P.R (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis.
- Guerrero et al. (2028). *Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior.* Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 38, núm. 2, 2018.
- Kertész, Roberto (1987). *El Monitor del stress.* Ippem
- León-Rubio et.al (2013). *Prevalencia y factores predictivos del Burnout en docentes de la enseñanza pública: el papel del género.* Ansiedad y Estrés ISSN: 1134-7937.
- Martínez Pérez, Anabella (2010). *El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. Vivat Academia. nº 112. Septiembre. 2010.
- Martínez-López C y López-Solache G (2005). *Características del Síndrome de Burnout en un grupo de enfermeras mexicanas*. Archivos en Medicina Familiar Vol. 7 Núm. 1.
- Ogilvie, Colin y C. Evans, Christopher (1996). *Signos y Síntomas en medicina clínica.* Manual Moderno.
- Ortega Herrera et al. (2006). *Burnout en médicos y enfermeras y su relación con el constructor de personalidad resistente.*

- Pichot Pierre y Werner Rein (1995). *El Abordaje del Estrés en Psiquiatría***.** Polema 1era Edición.
- Prof. Dr. Daniel Lemus, Jorge et.al (2005). *Programa para el control del Salud Pública, epidemiología y atención primaria de la salud.* Cides.
- Rivera Guerrero et al. (2018). *Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior.* Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol.38, núm.2.
- Rojas, Valentina Malbrán (2022). *Importancia de la gestión educativa como variable en la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes secundarios en Chile.* Artículo presentado a la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Dirección y Liderazgo Educacional
- Sánchez, Juan Manuel (2010). *Estrés laboral*. Hidrogénesis Vol.8. N°2. 2010.
- Velázquez et al. (2014). *Estrés y Burnout en docentes de educación media superior*. Medicina, Salud y Sociedad. Revista electrónica. ISSN 2007-2007.

7 Anexo

7.1 Encuesta sobre el estrés laboral en docentes

1. Genero
2. ¿Cantidad de años que ejerce la docencia?

MENOS DE 5	MAS DE 5	MAS DE 10	MAS DE 15

3. ¿En cuantas instituciones trabaja?

1	2	3	MAS

4. ¿Cantidad de horas semanales que trabaja como docente?

MENOS DE 5	MAS DE 5	MAS DE 10	OTRA

5. ¿Cantidad de alumnos?

10 a 20	30 a 40	40 a 50	MAS DE 50

6. ¿Se siente Ud. Intolerante en el trato diario con los alumnos?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

7. ¿Por qué?

8. ¿Se siente Ud. con baja energía durante su jornada laboral?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

9. ¿Ud. presenció alguna crisis de llanto en los últimos meses?

SI	NO

10. Si su respuesta anterior fue SI, ¿A que de debió? Puede colocar varias respuestas.

TRABAJO	CANSANCIO	ANGUSTIA	ANSIEDAD	OTROS

11. ¿Se siente mentalmente agotado?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

12. ¿Ud. presencio maltrato verbal en el trabajo en el último año?

SI	NO

13. ¿Ud. siente miedo de perder su trabajo?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

14. ¿Siente Ud. que le exigen más responsabilidad de su alcance?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

15. ¿Su trabajo altera su estado de ánimo?

SIEMPRES	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

16. ¿Existe una buena comunicación entre usted y sus alumnos?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

17. ¿Trabaja en condiciones inadecuadas, como por ej. ruidos, aulas chicas, mucha cantidad de alumnos etc.?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

18. ¿Se siente Ud. valorado por sus superiores?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	POCAS VECES	NUNCA

19. ¿Tuvo Ud. muchas ausencias este año?

SI	NO

20. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Cuántas?

MENOS DE 5	MAS DE 5	MAS DE 10	

21. ¿Se desconecta del trabajo cuando llega a su casa?

SI	NO

22. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Cómo lo hace?

ACTIVIDAD FISICA	FAMILIA	YOGA	ESCUCHAR MUSICA
MIRAR LA TELE	COCINAR	LEER	SALIR
OTROS			

23. ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?

SIEIMPRE	A VECES	POCO	NUNCA

24. ¿Sufre molestias estomacales o digestivas?

SIEMPRE	A VECES	POCO	NUNCA

25. ¿Se siente impaciente e irritable?

SIEMPRE	A VECES	POCO	NUNCA

26. ¿En su lugar de trabajo existe algún taller antiestrés?

SI	NO

27. ¿Considera que el sueldo es el adecuado?

SI	NO

28. ¿Elegiría nuevamente su profesión?

SI	NO

29. ¿Por qué?