

FACTORES DE ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS Y PRESENCIA DE SINDROME DE BURNOUT.

Por: Licda. Marta Guadalupe Paniagua

Docente investigador de la UTLA

RESUMEN

El estrés es una enfermedad que se encuentra presente en todas las profesiones en unas mas que otras, teniendo presencia mas en aquellas profesiones en las cuales se tienen contacto con otras personas como la Docencia.

Como docentes estamos expuestos a muchos factores que pueden aumentar nuestros niveles de estrés desde factores internos como la personalidad o externos como el ambiente de trabajo.

Al detectar la presencia de altos niveles de estrés en un docente se esta la puerta de caer en el Síndrome de Burnout ya que muchos autores sostienen que un estrés laboral crónico y mantenido puede ser causa de este tipo de estrés.

Para fin del estudio se tomo el ambiente laboral se considera el nivel de estrés en el que se encuentra el docente conociendo los factores que genera estrés como ansiedad, depresión, presiones, creencias desmotivación y se propondrá las estrategias para mejorar la condición.

En la investigación (en curso) Nivel de estrés laboral y presencia de Síndrome de Burnout en docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana, se busca determinar y clasificar esos factores de estresores y su incidencia en el Síndrome de Burnout, para brindar ayuda al manejo de estrés laboral de sus docentes y tener un ambiente laboral libre de ello.

Los datos que se presentan son de una prueba piloto realizada para determinar una primera lista de factores de estrés.

PALABRAS CLAVES: Estrés Laboral, Síndrome de Burnout, Esfuerzos Cognitivos, Depresión.

SUMMARY

Stress is a disease that is present in all professions in some more than others, having more presence in those professions in which they have contact with other people such as Teaching.

As teachers we are exposed to many factors that can increase our stress levels from internal factors such as personality or external factors such as the work environment.

When detecting the presence of high levels of stress in a teacher is the door to fall into the Burnout Syndrome as many authors argue that a chronic and sustained work stress can be the cause of this type of stress.

For the purpose of the study, the work environment is taken into account, the level of stress in which the teacher is found is known, knowing the factors that generate stress such as anxiety, depression, pressures, demotivation beliefs and strategies to improve the condition will be proposed.

In the research (ongoing) Level of work stress and presence of Burnout Syndrome in teachers of the Latin American Technical University, it is sought to determine and classify these stressors factors and their incidence in the Burnout Syndrome, to provide help to stress management of their teachers and have a work environment free of it. The data presented is from a pilot test carried out to determine a first list of stress factors.

KEY WORDS: Work Stress, Burnout Syndrome, Cognitive Efforts, Depression.

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de temas como el estrés y el síndrome de Burnout es tomar en cuenta una serie de elementos, condiciones y situaciones relacionado a estas situaciones; en especial, cuando nos referimos a una profesión como la docente a nivel universitario; sobre este tema encontramos una serie de investigaciones como un artículo realizado por la Universidad Pedagógica titulado “Impacto de las alteraciones psicosociales en la población docente de educación superior de el Salvador en 2012.”

En la mayoría de universidades, el bienestar emocional de los docentes respecto de las condiciones laborales no es atendido ni entendido, recordemos que los docentes se encuentran en un medio en constante cambio y el proceso de adaptación repercute en la calidad de vida del docente.

El docente se encuentra en constantes desafíos para poder ejercer su trabajo en su vida personal y las condiciones de trabajo debe de buscar un equilibrio.

Es fácil pensar que el trabajador docente solo se circunscribe a la enseñanza, los tiempo no son suficientes, de tal manera que los docentes inician la preparación del material de trabajo en casa y al llegar al aula se preocupa por realizar una metodología muy eficiente, así como controlar la disciplina; todo esto requiere mas que una buena voluntad y acertada vocación; todo esto viene a aumentar el nivel de estrés, por un lado las expectativas del docentes, del estudiante, de la institución y de la sociedad quienes critican su labor.

La novedad del trabajo radica en que se aborda desde una perspectiva de salud mental y la intención de proporcionar al docente herramientas para afrontar el fenómeno del estrés y el síndrome de Burnout en ellos.

Por lo tanto definimos los de fenómenos a continuación:

EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES

¿Pero que entendemos por estrés? Podemos decir que es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo entre sus conocimientos y capacidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto **de reacciones fisiológicas** que preparan al organismo para la acción.

Es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado y sus conocimientos y capacidades por otro.

Todas las personas están sometidas a un nivel mínimo de estrés que, en situaciones concretas, puede aumentar y, dependiendo de la capacidad de reacción que tenga nuestro organismo, puede producir:

- Un efecto positivo (eustrés o estrés positivo)
- O un efecto negativo (distrés o estrés negativo)

En la situación concreta de estrés laboral, las causas suelen coincidir en la mayoría de los casos con:

- Una elevada presión en el entorno de trabajo
- Excesiva carga de tareas o actividades
- Ambiente fisico-laboral inadecuado

- Relaciones laborales insatisfactorias

SINDROME DE BURNOUT

El **Síndrome Burnout** (quemado, fundido) es un tipo de **estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima**, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

Este síndrome es como una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobre carga por exigencia de energía, recursos personales o fuerzas cognitivas.

Según investigaciones el síndrome de Burnout es una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos:

1. Agotamiento físico y psicológico
2. Actitud fría y despersonalizada en el trato de los demás
3. Un sentimiento de inadecuación ante las actividades realizadas.

Algunos factores asociados al síndrome se pueden mencionar

De tipo protector:

- a) Satisfacción laboral
- b) Afecto positivo
- c) Etapas educativas inferiores

Vulnerabilidad:

- a) Afecto negativo
- b) Estrés laboral
- c) Falta de apoyo de supervisores
- d) Etapas de educación superior
- e) Condiciones organizacionales

METODOLOGIA

La metodología sobre la cual se esta trabajando es predominantemente cualitativa. El estudio se realiza bajo el modelo de investigación-acción, el cual busca llevar a cabo un proceso reflexivo que permita tomar acciones y generar condiciones de mejora a los docentes.

Los instrumentos utilizados son:

Escala sintomática de estrés: El conjunto de síntomas son tomados de un test de Instituto del Seguro Social Mexicano el cual es Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) consta de 12 items. Analizados por medio de la escala por ellos proporcionada

Inventario de estrés para maestros: desarrollado por Gregory J. Boyle en 1979, y consiste en 19 items. Adaptado para docentes universitarios.

Inventario de Burnout de Maslach (MBI): es una adaptación del inventario de Burnout de Maslach, en su forma para docentes. Y consiste en 22 items.

RESULTADOS

Para efecto del presente artículo los datos que se presentan son el resultado de prueba piloto para poder seleccionar factores estresantes entre los docentes. Dicha prueba piloto se realizo con 10 docentes seleccionados con dos parámetros los cuales son entre docentes hora clase y tiempo completo.

GENERALES:

Cuadro #1 Sexo

SEXO	
Femenino	4
Masculino	6

Cuadro #2 Tipo de contratación

TIPO DE CONTRATACION	
Tiempo completo	2
Hora clase	8

En el inventario de estrés para docentes los factores estresantes sean colocado en orden

Cuadro #3 Factores que generan estrés en los docentes

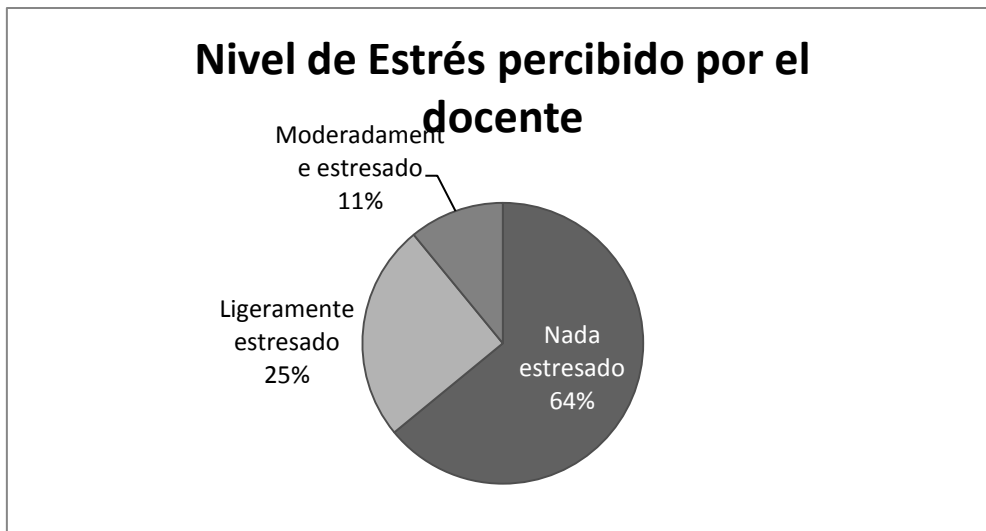
FACTORES
1. Estudiantado difícil
2. Salario inadecuado
3. Responsabilidad con los estudiantes (con los resultados en los parciales, entre otros)
4. Mucho trabajo para hacer
5. Bullicio de los estudiantes
6. Programas mal definidos o poco detallados
7. Actitudes y comportamientos de otros docentes o conflictos con colegas
8. Comportamiento descortés o irrespetuoso de los estudiantes
9. Trabajo burocrático o administrativo (llenar informes, reuniones)
10. Pobre disposición al trabajo por parte de los estudiantes
11. Pobres perspectivas de promoción profesional
12. Falta de reconocimiento al buen trabajo
13. Falta de tiempo para atender a los estudiantes individualmente
14. Periodos de receso muy cortos o insuficientes
15. Mantener la disciplina en la clase
16. Déficit de recursos materiales, escasez de equipo o de facilidades para el trabajo
17. Tener un estudiantado numeroso
18. Introducción de cambios en el sistema de enseñanza
19. Presiones de los supervisores

Fuente: Propia

Como puede observarse la mayor parte de factores estresores tienen relación con la figura del estudiante.

A la pregunta: *En general, ¿en que medida se siente usted estresado como docente?*

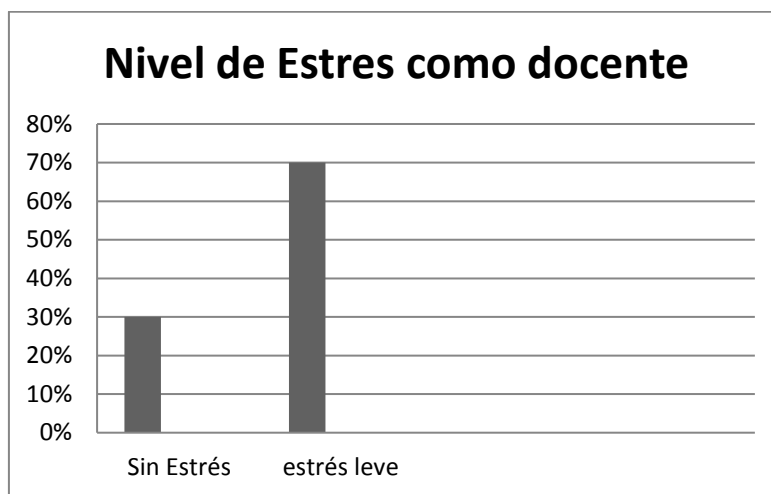
Grafico #1 Nivel de estrés percibido por el docente



Fuente: propia

En el análisis del cuestionario de Escala de síntomas de Estrés los resultados fueron los siguientes:

Grafico #2 nivel de estrés como docente(según test aplicado)



Fuente: propia

Con relacionando las dos graficas se concluye que en la prueba piloto los docentes sometidos a los cuestionarios manejan un **ESTRÉS LEVE**.

Con el análisis del INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH dio como resultado que no hay presencia de síndrome de Burnout, pero si se registra un nivel alto de Cansancio Emocional por parte de los participantes.

CONCLUSION

Si en muchas ocasiones podemos decir como docentes que uno de los factores de mayor estrés en la persona del estudiante, no dejamos de lado aquellos factores ajenos al trabajo de docencia como lo es la inseguridad social en la que vivimos, o factores como el tipo de organización y sistemas de recompensa o reconocimiento.

Cuando manejamos un nivel leve de estrés, este lo podemos transformar en un estrés positivo que según las teorías de la motivación es el estrés necesario para ser proactivos y realizar el trabajo de una manera mas eficiente y eficaz.

La importancia de que las universidad conozcan la situación de los docentes con relación al Estrés y Síndrome de Burnout, para poder hacer un cambio en las políticas de contratación o brindarle la ayuda necesaria para disminuir o control los factores estresantes.

BIBLIOGRAFIA

LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y EL ESTRÉS, Serie de la protección de la salud de los trabajadores, n° 3, Recuperado de: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf [junio 2018]

ARTICULO: PSICOLOGIA Y MENTE. Burnout (Síndrome del Quemado): como Detectarlo y tomar medidas. Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado> [junio 2018]

GUIA SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS DESDE MEDICINA DEL TRABAJO, Coordinador , Dr. Antonio Iniesta, Presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Recuperado de: http://www.semst.org/archsubidos/20161216_24cb_GuiaManejoEstres.pdf [junio 2018]

Revista Nacional E internacional de Educación Inclusiva ISSN (impreso): 1889-4208. Volumen 9, número 2 junio 2016 Monográfico, EL BIENESTAR EMOCIONAL DEL DOCENTE. Por Jorge Alberto Ruis Torres. Recuperado de: <http://www.fepsu.es/file/ESTRES%20DOCENTE.pdf> [junio 2018]

Universidad Evangélica de El Salvador, Anuario 2014, RELACION ENTRE EL ESTRÉS LABORAL Y LA CALIDAD DE VIDA ASOCIADA CON LA SALUD DEL PERSONAL CONTRATADO A TIEMPO COMPLETO EN UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL AREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR, por: Francisco Gustavo A. Paniagua Serrano Recuperado de: <http://dsuees.uees.edu.sv/xmlui/bitstream/handle/20.500.11885/263/>[junio 2018]