

Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario

Job stress sources perception and its effects in university teachers

Alfonso Valadez-Ramírez
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

María Cristina Bravo-González
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

José Esteban Vaquero-Cázares
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

El estrés es una situación problemática general, con amplia incidencia en numerosas actividades laborales, en el caso de la enseñanza, específicamente, tiene connotaciones evolutivas especialmente alarmantes. En pocos años la institución educativa se ha visto afectada por numerosos cambios y éstos han afectado tanto al profesorado como a las condiciones en las que ejerce su docencia, por ejemplo características de la institución y de los estudiantes, entre otras. Los objetivos de este trabajo son identificar las fuentes de estrés en la actividad docente universitaria y analizar sus efectos en el docente. En el presente trabajo participaron 418 profesores universitarios, varones y mujeres. Seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional. El 59% de éstos labora en una universidad pública y el resto en una universidad privada. Se utilizaron dos instrumentos, el Inventario de Percepción de Estrés en Profesores Universitarios (IPEPU) y el Inventario de Efectos del Estrés en Profesores Universitarios (EPEU). Los datos muestran, en general, que las tres fuentes de estrés, la organizacional, la individual y la social, producen una percepción poco estresante, en los docentes universitarios de ambas instituciones universitarias. Sin embargo, el treinta por ciento de los docentes reportan sentirse estresados, por éstas. De las fuentes de estrés, la organizacional es la más estresante, y donde se perciben más mayor cantidad de efectos es en el área cognitiva. Actualmente se ha observado que en los docentes, el estrés se presenta cada vez con más frecuencia. La enseñanza, una de las profesiones más extendidas y en mayor contacto con las personas como receptores de su actividad profesional, se considera una ocupación estresante y agotadora.

Palabras clave: estrés, docencia, universidad.

Stress is a general problematic situation that impacts several work activities, but specifically in the case of teaching, has alarming evolutionary connotations. In a few years, the educative institution has been affected by numerous changes; these transformations have affected both, the teachers and the conditions in which they exercise their teaching. The main objectives were to identify the sources of stress in university teaching and analyze their impact on the teacher. 418 university professors participated in this study (men, women). They were selected through an intentional non-probabilistic sampling process. 59% of the participants work in a public university and the rest in a private university. The Inventory of Perceived Stress in University Teachers (IPEPU) and Stress Effect in University Teachers Inventory (EPEU) were used. The data showed that the mean score of the perceived level of stress is a little stressful. However, about 30% of teachers reported a significant amount of stress. Among the stressful situations, the organizations aspects are the most stressful, and the cognitive area is the one that has most of the effects. Currently it has been observed that stress occurs most often in people who work as teachers. The teaching, one of the most widespread professions and more in touch with people, is considered a stressful and exhausting occupation.

Keywords: stress, teaching, university.

Los tres autores colaboraron en la realización, revisión y corrección de todo el escrito
Autor para correspondencia:
María Cristina Bravo-González, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo: crisbravo01@hotmail.com

Una de las situaciones más importantes de estrés se encuentra relacionada con el desarrollo de la actividad laboral, puesto que en muchas ocasiones el trabajo está sujeto a condiciones y formas de organización que no está determinada por las capacidades, necesidades o expectativas del individuo, lo cual puede exceder los recursos con los que cuenta para realizar su actividad y, consecuentemente, desencadenar problemas de salud, así como un mal funcionamiento del centro de trabajo (Ortiz & Vega, 2009).

Cada vez se presta más atención a las diversas variables del ambiente físico-social que inciden en el comportamiento de las personas en los diversos ámbitos y escenarios laborales, ya que con mayor frecuencia se encuentran efectos negativos en la ejecución y rendimiento de los trabajadores, debido a factores y situaciones estresantes que están presentes en las organizaciones laborales, favoreciendo el desarrollo del estrés laboral; éste afecta la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de una persona que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, y puede presentarse cuando existe un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización laboral (Muchinsky, 2002).

El estrés puede tener un papel muy importante en la etiología del proceso de enfermedad. El proceso de estrés psicosocial contribuye en muchos disturbios emocionales, así como en enfermedades somáticas (problemas coronarios, estados de ansiedad, colitis, cáncer, insomnio, entre otros). Dichas enfermedades se pueden relacionar ya sea con circunstancias de vida adversa o con variables psicológicas que predisponen al individuo para que experimente crónicamente niveles elevados de activación emocional y fisiológica (Valadez, 2008).

En relación al ámbito educativo, las funciones que tiene el profesor en la época actual hacen su labor estresante y considerada una profesión de alto riesgo, ya que por un lado se espera educar, formar, orientar, y por otro, se ve constantemente afectado por las elevadas exigencias tanto de los alumnos, como de los cambios y reformas de los planes de estudio (Salanova, Llorens y García-Renedo, 2003). Dyck (2005) afirma que el estrés laboral resulta incompatible con los ambientes, escenarios y sistemas creativos de aprendizaje saludable. A largo plazo puede desencadenar problemas de ansiedad y depresión, lo que se manifestará en ausentismo laboral, disminución del desempeño y falta de calidad de la enseñanza y aprendizaje de los alumnos.

Así, el denominado “malestar docente” se trata de un fenómeno internacional, Senn, Wehbe y Gubiani (2002) expresaron que el entrecruzamiento de varios factores de carácter psicosocial, presentes en el contexto educativo, producen lo que denominaron un ciclo degenerativo de la eficacia docente; en estos casos se generan condiciones en donde los esfuerzos docentes son insuficientes para lograr los objetivos deseados. El no lograr estos propósitos se manifiesta en situaciones de estrés o tensión, provocando insatisfacción y una progresiva desmotivación en la actividad laboral. Parece como si el ejercicio de la docencia conllevase unos factores de riesgo laboral que no se llegarán a entender si únicamente se interpreta riesgo como peligro físico y salud como ausencia de enfermedad en lugar de

ausencia de bienestar físico, psíquico y social. Martínez-Otero (2006) sugiere que algunas de las fuentes más comunes de insatisfacción docente son: la inquietud e incertidumbre ante el futuro legislativo, merma del prestigio social, las conductas antisociales de algunos alumnos, el sistema de promoción y la remuneración no son del agrado de todos los docentes y la formación psicopedagógica insuficiente.

Existen factores de riesgo de diversa índole que los profesores enfrentan en su actividad cotidiana, Acosta (2006) señala que pueden ser de dos clases: los personales, que tienen que ver con la personalidad, carácter y estilo de vida (que puede estar constituido por conductas positivas y negativas en una misma persona; de acuerdo con Camacho, Echeverría y Reynoso, 2010), se incluyen también todas las situaciones de crisis que el docente, al igual que cualquier otro ser humano enfrenta (enfermedad, pérdida de seres queridos, envejecimiento, entre otros); y los factores ambientales, los cuales están relacionados con todos aquellos aspectos físicos o humanos que contribuyen al bienestar o malestar del docente en su lugar de trabajo: número excesivo de alumnos, alumnos con problemas de conducta o de aprendizaje, espacios físicos de trabajos inadecuados con falta de iluminación, calefacción o refrigeración, excesivamente ruidosos, entre otros.

Ortiz y Vega (2009) afirman que en el caso de la docencia, la presencia del estrés y específicamente del burnout, está relacionado con la falta de reconocimiento social, la implementación de modelos educativos diferentes, la escasez de recursos para satisfacer esas demandas y la interacción con los estudiantes. Pese a estas afirmaciones investigaciones como la de Llorens y Salanova (2014) sugieren que el ámbito docente, aunque puede ser una profesión estresante, también es una profesión con altos niveles de satisfacción e involucramiento de los docentes, por lo que plantean la existencia de un ciclo de pérdidas y ganancias a lo largo de la carrera del profesor, es decir, pueden presentarse situaciones percibidas como estresantes, pero al cabo de un tiempo, ante la presencia de resultados el profesor se percibe como muy capaz y satisfecho con su labor.

Puede afirmarse que la docencia ha sido considerada como una ocupación altamente estresante debido a múltiples factores: demandas laborales incrementadas, mayores exigencias al profesorado, competencias cada vez más especializadas entre otras cosas (Lorente, Salanova, Martínez & Schaufeli, 2008). Lo anterior sugiere que los docentes tanto de nivel básico como del medio y superior de escuelas públicas y privadas, se encuentran en situaciones complejas y delicadas (Reyes, Ibarra, Torres y Razo, 2012).

Los estresores laborales en la docencia pueden tener serias consecuencias en la salud física y psicológica de los docentes, lo que indica la necesidad de estudiar y analizar dichos factores para reducir sus efectos y consecuencias en el contexto laboral (López-Araujo, Osca y Peiró, 2007). Al respecto Reyes, Ibarra, Torres y Razo (2012) mencionan diversas consecuencias que pueden afectar la salud del profesor: fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas del sueño, desórdenes gastrointestinales y recrudecimiento de desórdenes médicos preexistentes, como diabetes, asma, dolor muscular, incremento en el consumo de

caféina, alcohol, drogas y otros. De igual manera destacan que puede existir una relación directa del estrés laboral con el síndrome metabólico y sus consecuencias, como la diabetes, presión alta, colesterol alto, triglicéridos altos y obesidad, desencadenantes todos de enfermedades cardiovasculares. El modelo teórico que se plantea del estrés laboral es a partir de la perspectiva transaccional de Lazarus y Folkman (1984), la cual señala que el estrés es un proceso dinámico donde intervienen tanto variables del entorno como variables de los individuos, y se presenta cuando la persona considera o evalúa una situación como amenazante, por lo cual es de suma importancia la identificación de las percepciones y valoraciones cognitivas que las personas hacen de los estímulos, en este caso de condiciones laborales, que pueden ser valoradas como estresantes, por tanto el objetivo general de este trabajo es identificar las fuentes de estrés percibidas y comparar sus efectos en docentes de instituciones de educación superior.

MÉTODO

Participantes

Se encuestaron a 418 profesores, de dos universidades, una pública (59%) y una privada (41%).

La muestra de la universidad pública fue de 252 profesores universitarios, 57.6% mujeres y 42.4% varones con una edad promedio de 45.2 años, de las diferentes licenciaturas que se imparten en el campus elegidos a través de un muestreo no probabilístico por cuotas de acuerdo con las carreras que se imparten en la institución. El nivel máximo de escolaridad de la mayoría de participantes es de maestría (34.5%), mientras que el 22.2% tiene doctorado y el resto sólo la licenciatura. En prome-

dio, la experiencia como docente es de 19 años. Con respecto a la carrera en la que imparte clases, el 44% de los docentes corresponde a Psicología, 20% a Biología, 10% a Medicina y Enfermería, 8% Odontología y 2% a Optometría.

La muestra de la universidad privada fue de 166 profesores universitarios, 62% varones y 37% mujeres con una edad promedio de 43.3 años, de las diferentes licenciaturas que se imparten en el campus. Se seleccionaron a través de un muestreo no probabilístico intencional. El nivel máximo de escolaridad de la mayoría de participantes es de maestría (56%), mientras que el 13.3% tiene doctorado y el resto sólo la licenciatura. En promedio, la experiencia como docente es de ocho años. Con respecto al área de conocimiento en que desempeña su actividad docente, el 18% corresponde al área de ciencias físico-matemáticas e ingenierías, 13% a humanidades y artes, 59% a las ciencias sociales y el 9% a ciencias biológicas y de la salud.

Instrumentos

Para este estudio se emplearon dos instrumentos, ambos forman parte de la Batería de Evaluación del Burnout en Profesores Universitarios (BEB-PU) (Valadez, Bravo y Vaquero, 2012). El primero es el Inventario de Percepción de Estrés en Profesores Universitarios (IPEPU), el cual mide las fuentes de estrés percibidas por docentes y está compuesto de 68 reactivos, agrupados en tres factores (Organizacional, Social e Individual), con un índice de consistencia interna (alpha de Cronbach): General= 0.968; Subescala organizacional= 0.912; Subescala social= 0.912; Subescala individual= 0.882 (ver Tabla 1). A mayor puntaje obtenido en las subescalas, se interpreta como mayor percepción de estrés en la misma.

Tabla 1.

Características del Inventario de Percepción de Estrés en Profesores Universitarios (IPEPU).

Factor	Definición	Reactivos incluidos	Intervalos de interpretación	Índice de consistencia interna
Organizacional	Aspectos físicos de las instalaciones, así como administrativos (supervisión y disponibilidad de medios)	4,5,7,11,12,15,18,20,23,26,29,30,36,39,41,42,44,45,46,47,49,50,51,52,53,56,57,58, 59,61,67.	0-23 Nada estresante 24-47 Poco Estresante 48-71 Bastante Estresante 72-95 En exceso estresante	.912
		Total= 31 reactivos		
Social	Interacciones con profesores en términos de cooperación, competencia y relaciones amistosas	1,2,3,10,21,22,24,25,27, 28,33,37,40,43,60,62,63,64,65,66,68.	0-15 Nada estresante 16-31 Poco Estresante 32-47 Bastante Estresante 48-63 En exceso estresante	.912
		Total= 21 reactivos		
Individual	Expresión de emociones, compromiso con las actividades docentes y extracurriculares, además de la resolución de problemas	6,8,9,13,14,16,17,19,31,32,34,35,38,48,54,55.	0-11 Nada estresante 12-23 Poco Estresante 24-38 Bastante Estresante 39-47 En exceso estresante	.882
		Total= 16 reactivos		

El segundo instrumento denominado Inventario de Efectos del Estrés en Profesores Universitarios (IEEPU), consta de 43 reactivos, agrupados en cinco subescalas con su respectivo índice de consistencia interna (alpha de Cronbach) es : 1. Conductuales= 0.70, 2. Cognitivos= 0.80, 3. Fisiológicos = 0.82, 4. Afectivos= 0.56 y 5. Sensación 0.67, la consistencia interna de la escala general es de =.92 (ver Tabla 2).

Procedimiento

Se invitó a los profesores a participar en la investigación, de manera personal; a quien aceptó se le entregaron ambos instrumentos, se le explicó la manera de contestar y posteriormente se recogió el instrumento. En cada caso, se verificó que ambos estuvieran contestados en su totalidad, se preguntó si surgió algún problema al responder, se aclararon las dudas y se agrade-

ció su colaboración en la investigación. La información se analizó con el programa SPSS versión 17.

RESULTADOS

Los resultados se presentan en cuatro secciones, las tres primeras corresponden al análisis descriptivo de las variables percepción, fuentes y efectos de estrés respectivamente, relacionadas con la actividad docente, en la última sección se muestra el análisis de correlación entre la percepción de las fuentes de estrés y de sus efectos.

Percepción general de estrés por la actividad laboral docente, en las fuentes de estrés

En general, el puntaje promedio de la percepción del nivel de estrés, por la actividad laboral, en las tres fuentes de estrés

Tabla 2.

Características del Inventario de Efectos del Estrés en Profesores Universitarios (IEEPU).

Factor	Definición	Reactivos incluidos	Intervalos de interpretación	Índice de consistencia interna
Conductual	Describe comportamientos de tipo motor que se presentan a consecuencia del BO.	23,26,30,31,32, 33,34,40, 41	0-6 Nunca 7-13 Ocasionalmente 14-20 Frecuentemente 21-27 Muy Frecuentemente	.70
		Total= 9 reactivos		
Cognitivo	Comportamientos relacionados con pensamientos e imágenes desagradables asociados a la actividad laboral.	21,22,24,27, 35,36,38,39, 42,43	0-7 Nunca 8-15 Ocasionalmente 16-23 Frecuentemente 24-31 Muy Frecuentemente	.80
		Total= 10 reactivos		
Fisiológico	Manifestaciones fisiológicas desagradables atribuidas a la actividad laboral, en diferentes sistemas: gastrointestinal, cardiovascular, músculo-esquelético.	1,2,3,4,5,7,9, 10,11,13,14, 15,17,18,19, 29	0-11 Nunca 12-23 Ocasionalmente 24-35 Frecuentemente 36-47 Muy Frecuentemente	.82
Afectivo	Estados emocionales desagradables atribuidos a la actividad laboral	20,25,28	0-2 Nunca 3-5 Ocasionalmente 6-8 Frecuentemente 9-11 Muy Frecuentemente	.56
Sensación	Referido a percepciones y sensaciones con componentes cognitivos y/o fisiológicos o bien una combinación de ambos	6,8,12,16, 37	0-3 Nunca 4-7 Ocasionalmente 8-11 Frecuentemente 12-15 Muy Frecuentemente	.67

evaluadas, organizacional, individual y social, en los docentes universitarios, está ubicado en la categoría de respuesta de poco estresante, en ambos grupos de docentes (Pública, $X=1.14$, $S=0.81$; Privada, $X=1.03$; Social = 0.92), las diferencias entre las puntuaciones de los docentes de las dos instituciones de educación superior, no fueron estadísticamente significativas ($t=1.29$, $gl=414$, $p > .05$). En la Tabla 3 se muestra la distribución de los niveles de estrés, se observa que aproximadamente una tercera parte de los docentes (27.5 %), en ambos grupos, están en los niveles de respuesta de bastante y en exceso, con respecto a cómo perciben el estrés en la actividad laboral docente.

Fuentes de estrés

La evaluación de las tres fuentes de estrés, la organizacional, la individual y la social, para la organizacional e individual se encontraron puntajes promedio que están localizados en el nivel de poco estresante, mientras que para la social, resultó nada estresante.

En la Tabla 4 se muestran los promedios y desviaciones estándar, de las escalas correspondientes a las fuentes de estrés evaluadas; se realizó la comparación de los puntajes promedio de estrés entre los docentes de las universidades pública y privada, en ninguno de los puntajes promedio de las fuentes de estrés, se encontraron diferencias significativas.

La distribución porcentual de los docentes que perciben como bastante y en exceso estresante las fuentes de estrés, es: Organizacional (Pública-12%; Privada-10.6%), Individual (Pública-8.6%; Privada-7.6%), y Social (Pública-2.4%; Privada-0.6%).

Para valorar la importancia específica de cada fuente, se incluyen los casos que contienen aproximadamente el 25% de docentes, en la unión de las dos respuestas (bastante y en exce-

so). Con este criterio, se encontró en la fuente de estrés organizacional, 23 de 31 reactivos percibidos de este modo (74.17%); en la fuente social uno de 21 reactivos (14.27%), y en la fuente de estrés individual, seis de 16 reactivos (37.5%).

En las Tablas 5 y 6 se observan los reactivos correspondientes a las subescalas de fuentes de estrés organizacional e individual respectivamente, se muestran los porcentajes de los docentes que incluían las categorías de respuesta bastante y en exceso, además se presenta un análisis estadístico comparando los puntajes promedio en cada reactivo entre los docentes de ambas instituciones, correspondiente a cada fuente de estrés.

En la subescala de fuente social de estrés, sólo el reactivo 24 cumplió el criterio, del porcentaje de docentes, y que hace referencia a "El poco apoyo entre los profesores", donde el 28% corresponde a los docentes de la Pública, y 25.3%, a los docentes de la Privada.

Efectos de las fuentes estresantes

Los posibles efectos de las fuentes estresantes fueron examinados en cinco categorías: conductuales, cognitivos, fisiológicos, afectivos y de sensación. En general, se observa que los puntajes promedio de los docentes de la Pública y los docentes de la Privada, se ubican en la clase de respuesta de nunca en las cinco categorías, considerando los intervalos de respuesta de acuerdo con el número de reactivos que conforman cada subescala: Conductual (0-6, Nunca), cognitivo (0-7, Nunca), fisiológico (0-11, Nunca), afectivo (0-2, Nunca), y de sensación (0-3, Nunca).

Sin embargo, los efectos son mayores en el grupo de docentes de la Pública, en comparación con los docentes de la Privada, en las cinco categorías evaluadas, resultando en todos los casos las diferencias significativas (ver Tabla 7).

Tabla 3.

Distribución de los niveles de estrés en los docentes por tipo de universidad, expresados en porcentajes.

NIVEL DE ESTRÉS	PÚBLICA	PRIVADA	Promedio
	%	%	%
Nada	20.3	31.5	24.8
Poco	51.0	42.4	47.6
Bastante	22.3	17.0	20.2
En Exceso	6.4	9.1	7.5

Tabla 4.

Comparación de puntajes de acuerdo a las fuentes de estrés en el ámbito docente universitario.

FUENTES DE ESTRÉS	Universidad	N	Media	Desviación típica	t	gl	p
ORGANIZACIONAL	Pública	249	29.13	14.86	-315	407	.753
	Privada	160	29.61	14.99			
SOCIAL	Pública	249	12.76	8.58	1.93	410	.054
	Privada	163	11.14	7.95			
INDIVIDUAL	Pública	244	14.77	7.61	1.66	399	.097
	Privada	157	13.50	7.07			

Tabla 5.
Fuentes de estrés organizacional con mayor porcentaje de ocurrencia.

FUENTES	PÚBLICA %	PRIVADA %	p
53. Posibilidad de quedarme sin trabajo	49.4	49.4	ns
52. Los trámites administrativos	46.0	39.4	ns
15. El salario en relación con la actividad docente	34.9	31.3	ns
49. La posibilidad de promoción	34.1	18.1	.000
23. La inadecuada limpieza de las áreas de trabajo	32.2	23.5	.000
50. Los resultados de mi informe	27.4	21.3	ns
41. El apoyo institucional	27.0	25.9	ns
11. Las condiciones de los aparatos e instrumentos necesarios para mi actividad	29.0	47.6	.000
51. La posibilidad de impartir clases que no son mi especialidad	38.5	45.8	ns
26. La inadecuada información sobre las actividades que tengo que realizar	33.9	39.7	ns
61. La organización del horario	22.3	38.5	.001
44. La inadecuada ventilación en las áreas de trabajo	21.1	36.7	.000
46. El inadecuado mantenimiento de las instalaciones	33.3	34.3	ns
39. La inadecuada definición de mis responsabilidades laborales	21.2	31.3	ns
42. La disponibilidad de espacios para el desarrollo de mi actividad	27.4	30.1	ns
30. El número de alumnos en clase	23.0	29.5	.039
7. La inadecuada iluminación del área de trabajo	12.3	27.8	.000
56. La poca influencia de los profesores en las decisiones laborales de mi jefe inmediato	25.8	26.5	ns
67. Las actividades extraescolares fuera del horario de trabajo	25.4	26.5	ns
36. Las demandas de mi jefe	20.7	25.3	ns
45. El reconocimiento de la institución a mi actividad	22.3	24.7	ns
5. El número de grupos asignados	21.4	24.2	ns

ns. no significativa

Tabla 6.
Fuentes de estrés individual con mayor porcentaje de ocurrencia.

FUENTES	PÚBLICA %	PRIVADA %	p
32. La administración del tiempo para cumplir con las actividades en las que me comprometo	52.8	41.6	.004
31. El alcanzar mis propósitos académicos	37.1	31.3	ns
48. El involucrarme en actividades extracurriculares que me desagradan	34.9	34.9	ns
38. El final de semestre	32.1	15.6	.000
34. El calificar trabajos	25.9	22.9	ns
54. La importancia o el interés que doy a mi trabajo	30.0	31.9	ns

ns. no significativa

Tabla 7.

Puntajes promedio y desviaciones estándar de los efectos del estrés y el análisis estadístico t, para comparar las universidades.

Efectos	Institución	N	Media	Desviación típica	t	gl	p
Efectos conductuales	Pública	251	2.6295	2.57879	3.86		
	Privada	166	1.6386	2.53737			
Efectos cognitivos	Pública	252	4.4206	3.88347	3.84	416	.000
	Privada	166	2.9518	3.72186			
Efectos fisiológicos	Pública	252	8.3452	5.61123	2.65	416	.008
	Privada	166	6.8253	5.91246			
Efectos afectivos	Pública	252	1.5317	1.30391	3.49	416	.001
	Privada	166	1.0602	1.41292			
Efectos sensaciones	Pública	252	2.7778	2.07389	4.02	416	.000
	Privada	166	1.9940	1.74598			

Por las características de los puntajes promedio, que son muy bajos, y con el propósito de examinar los efectos específicos de las categorías, se consideró incluir las opciones de respuesta de ocasionalmente, frecuentemente y muy frecuentemente, para tener dos clases de respuesta; la primera, es que nunca hayan ocurrido y la segunda, que cuando menos lo hayan presentado ocasionalmente. Además, para considerarlos, se utilizó el criterio de inclusión porcentual de docentes, cuan-

do el conjunto se aproximaba al 50%, en alguno de los dos grupos o en ambos (Pública – Privada). En la Tabla 8 se muestran los efectos de acuerdo a la categoría y la cantidad porcentual en cada grupo. También, se muestra la significancia, del análisis estadístico de la comparación de los puntajes, con la prueba t. Algunos efectos presentados, no cumplen el criterio porcentual, sin embargo, se incluyen por mostrar diferencias significativas (p. ej. efectos conductuales).

Tabla 8.

Efectos del estrés con mayor porcentaje de ocurrencia.

EFFECTOS	PÚBLICA %	PRIVADA %	p
Conductuales			
39. Deseo no asistir al trabajo.	37.3	17.1	.000
40. Falto al trabajo	27.4	2.4	.000
41. Llego tarde al trabajo	50.2	12.6	.000
Cognitivos			
22. Me resulta difícil concentrarme	56.0	34.9	.000
36. Me resulta difícil tomar decisiones	46.0	29.7	ns
27. Tengo muchas preocupaciones	65.5	52.4	.003
39. Me siento insatisfecho con mi trabajo	37.3	17.1	.000
Fisiológicos			
1. Siento molestias gastrointestinales	67.1	57.2	.009
2. Padezco dolores de cabeza	63.7	54.8	ns
3. Se me irritan los ojos	68.7	56.6	.001
4. Me resfrío	65.9	53.3	.006
5. Sufro dolor en la garganta	61.1	63.9	ns
Afectivos			
20. Me siento triste	52.4	34.3	.002
25. Me enojo con facilidad	59.4	44.8	.010
Sensación			
8. Me siento cansado	79.7	69.9	.000
12. Me siento somnoliento durante el día	66.3	41.0	.000

ns. no significativa

Relación entre las fuentes de estrés y sus efectos sobre la salud

En la Tabla 9 se muestran los coeficientes de correlación de la percepción de estrés de las fuentes con los efectos sobre la salud; se pueden observar correlaciones positivas, cuyos valores varían entre moderados bajos a moderados, es decir, el valor del coeficiente de correlación menor es de .248 y el mayor es de .461, en todos los casos, resultaron significativos. Es interesante notar que las fuentes de estrés tienen las correlaciones mayores con los efectos cognitivos, en segundo lugar, los efectos de sensación, el tercero lo ocupan los efectos fisiológicos, el cuarto los conductuales, y en quinto los afectivos.

DISCUSIÓN

La relación hombre-trabajo y las consecuencias que de ello se derivan están condicionadas por muchos factores relacionados tanto a los escenarios y situaciones laborales, como a diversas características de los trabajadores, así como también de la consideración social de esa relación (Martínez, 2004). El trabajo no es un hecho aislado dentro de la vida de una persona, debe ser considerado junto con ciertas connotaciones psicosociales a la hora de valorar el impacto que ocasiona en el trabajador, como un factor de gran influencia en el proceso salud-enfermedad.

Se ha considerado que diversas problemas se vinculan con el proceso de estrés, algunas de estas son: alcoholismo, enfermedades cardiovasculares, depresión ansiedad, diabetes, hipertensión, cáncer y lesiones por accidentes laborales (Martínez, 2002; Martínez, 2004).

En este sentido Kyriacou (2003) afirma que la docencia implica un desgaste físico considerable, pues hay que pasar mucho tiempo de pie, con posturas corporales inadecuadas. El cansancio puede aumentar la sensación de estrés y hacer a la persona más vulnerable, incluso refiere una serie de propuestas que ayudarían al docente a mantenerse físicamente en forma, para enfrentar las jornadas escolares más eficazmente. En esta profesión, a diferencia de otras, se trabaja con personas que poseen ideas, emociones y sentimientos diferentes, propios de cada individuo, lo que implica la aceptación de interrelaciones personales en las que las personas se someten a prueba, ya que poseen la capacidad de interrogar y elaborar juicios o pre-juicios de los docentes.

De acuerdo a lo que señalado por Balseiro (2010), el estrés laboral trastorna categóricamente el desarrollo del profesor, llegando incluso a causar un efecto colectivo, por el ausentis-

mo, la desmoralización, el agobio, el agotamiento emocional, más que físico, la desilusión, el abandono de la responsabilidad profesional, la disminución de la calidad en el trabajo, la baja productividad y la pérdida de identidad institucional de manera crónica y cíclicamente agudizada.

Con respecto a la salud del trabajador, éste presenta fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas del sueño, desórdenes gastrointestinales y recrudecimiento de desórdenes médicos preexistentes, como diabetes, asma, dolor muscular, incremento en el consumo de cafeína, alcohol, drogas y otros (Maslach, 2009). Asimismo, López (2005) destaca estas ideas al señalar que la presencia de estrés profesional indica una relación directa del estrés laboral con el síndrome metabólico y sus consecuencias, como la diabetes, presión alta, colesterol alto, triglicéridos altos y obesidad, desencadenantes todos de enfermedades cardiovasculares.

Además, otro tipo de condiciones identificadas con el trabajo del docente universitario, como la carga física que incluye muchas horas de sedentarismo; transporte de materiales académicos; viajes constantes; la sobrecarga mental requerida por los distintos trabajos a realizar en una actividad académica, y la cantidad de tiempo durante el cual una persona debe elevar las respuestas en su memoria, necesarias en los procesos cognitivos y las relaciones emocionales involucradas, así como los factores ambientales de iluminación, ruido físico y condiciones térmicas, que también pueden alterar el funcionamiento del sistema nervioso, que a mediano plazo generarán situaciones deficitarias en la vida de un profesor, en ocasiones difíciles de revertir (Caramés, 2001).

Los datos sugieren que la mayoría de los docentes, de todas las profesiones o carreras en la que imparten clases, han sufrido de estrés, generados por las tres fuentes de estrés evaluadas, la organizacional, la individual y la social. En relación a sus efectos, se encontró que la mayoría de los docentes han presentado malestares estomacales, dolores de cabeza, irritación de ojos, dolores de garganta, resfriados, insomnio y cansancio. Esto es consistente con lo encontrado por Álvarez, Cantú, Gayol, Leal y Sandoval (2005), quienes señalan que existe un cuadro evolutivo del proceso de estrés que permite identificar los efectos graduales de este padecimiento en el personal docente y afirman que existen una serie de síntomas denominados psicosomáticos que incluyen: cefaleas, dolores osteomusculares, molestias gastrointestinales, úlceras, pérdida de peso, obesidad, cansancio crónico, insomnio, hipertensión arterial y alteraciones menstruales. De igual manera, es consistente con Martínez (1997, en Senn, Wehbe & Gubiani,

Tabla 9.

Coefficientes de correlación Pearson de las fuentes de estrés y sus efectos en la salud.

CATEGORIAS	Conductuales	Cognitivos	Fisiológicos	Afectivos	Sensación
Organizacional	.279**	.397**	.329**	.248**	.373**
Social	.339**	.417**	.330**	.291**	.348**
Individual	.318**	.461**	.370**	.270**	.382**

** Correlación significativa al nivel 0.01

2002), quien describe con gran claridad la problemática del docente de la actualidad, elaborando consecuentemente un perfil epidemiológico, considerando los padecimientos más frecuentes y el contexto laboral. Entre los padecimientos más frecuentemente encontrados se destacan resfríos, disfonías, alergias, bronquitis, estrés, lumbago, hipertensión, úlceras, entre otros.

Los diversos padecimientos de los docentes, manifiestan el alto grado de insatisfacción, desmotivación y malestar en las aulas, o incluso en la institución. Un docente con exigencias en múltiples tareas muy probablemente manifieste dificultades en varios aspectos de su vida, la enfermedad se esconde bajo muchas modalidades: palpitaciones, sudor excesivo, resfriados, dolores de garganta, entre otros. Por tanto, no parece aventurado sugerir que un profesor violentado por las circunstancias y las presiones, alienado en su quehacer cotidiano, se queja, se enferma o se retira, en el mejor de los casos. El conjunto de posibilidades presentes aluden al malestar, al grado de conflictividad tanto con los alumnos, con los compañeros y con los jefes, y al alto nivel de vulnerabilidad. De este modo, aquellos profesores que tienen alumnos problemáticos en clase, poco apoyo de los compañeros, problemas técnicos en el centro educativo, etcétera, son los que se muestran más agotados, manifiestan actitudes más cínicas o distantes hacia el trabajo y se sienten menos competentes en el desempeño de su rol como docente. Por otro lado, aquellos profesores que perciben mayores facilitadores, muestran mayores niveles de adaptación, que a su vez incrementa los niveles de eficacia futuros.

Los datos de esta investigación sugieren que los docentes universitarios en el caso de los hombres a pesar de que no buscan evitar las situaciones adversas o estresantes denotan un mayor ausentismo que las mujeres sobre todo cuando se sienten enfermos; por el contrario, en las mujeres se detecta que el estrés impacta especialmente en lo que concierne a su apetito y hábitos alimenticios ya sea que coman más o menos e incluso que su dieta se ve afectado por la ingesta de alimentos “chatarra” o altos en carbohidratos. De forma general, se observó que las mujeres cuentan con mayores recursos, ya que se muestran más dispuestas a expresar sus emociones y a compartir sus problemas con otros, lo que repercute en una mejor capacidad de adaptación.

En conclusión, la salud y el bienestar pueden verse influidos positiva y/o negativamente por el trabajo. El trabajo puede constituir un objetivo y dar sentido a la vida, puede plantear un cauce y contenido al proceso de vida de las personas, y todo esto ocurre si las exigencias, el escenario, las situaciones y la organización laboral son óptimas, de ser así el trabajo puede ser uno de los factores favorecedores de salud, más importante en la vida de las personas. Por el contrario, si las condiciones laborales son todo lo opuesto, pueden a largo plazo, causar enfermedades y/o acelerar su curso (Hernández, 2004). En este sentido, las exigencias en el contexto socioeconómico de la globalización y de las nuevas tecnologías informáticas, se tornan en una serie de demandas de difícil cumplimiento, aumentando la carga de estrés (Anadón, 2005), por lo que es necesari-

rio implementar estrategias adecuadas de identificación, evaluación de la gravedad de la problemática e intervención eficaz.

REFERENCIAS

- Acosta, M. (2006). *Síndrome de burnout en los maestros del CCH*. (Tesis de maestría inédita). Universidad Pedagógica de Durango. Durango, Dgo., México.
- Álvarez, D. M., Cantú, V. A., Gayol, L. M., Leal, K. G. y Sandoval, K. I. (2005). *El síndrome de burnout y el profesional de la educación*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos24/sindrome-burnout/sindrome-burnout.shtml>
- Anadón, O. (2005). La formación en estrés para la prevención del síndrome de burnout en el currículo de formación inicial de maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* (52) 197-222.
- Balseiro, L. (2010). *El síndrome de Burnout. Como factor de riesgo laboral en el personal de enfermería*. México: Trillas.
- Camacho, L.; Echeverría, S., y Reynoso, L. (2010). Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. *Journal of Behavior, Health and Social Issues* 2(1), 91-103. DOI:10.5460/jbhsi.v2.i1.10
- Caramés, B. R. (2001). *Causas del burnout del profesorado universitario*. VII Congreso Español de Sociología en Salamanca. Recuperado de <http://www.ase.es>
- Dyck, B. (2005). *Catching up with our bodies. Reflections on teacher burnout*. Recuperado de http://www.educationworld.com/a_curr/voice/voice004.shtml
- Hernández, C. (2004). *Estrés y hostigamiento laboral*. España: Ediciones Alcalá.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publications.
- Llorens, S. & Salanova, M., (2014). Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burnout Research* 1, 3–11. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2014.02.001>
- López-Araujo, B., Osca, A. y Peiró, J. M. (2007). El papel modulador de la implicación con el trabajo en la relación entre el estrés y la satisfacción laboral. *Psicothema*, 19(1), 81-87. Recuperado de www.psychothema.com
- López, D. (2005). *Estrés. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*. 5ª ed. Buenos Aires: Lumen.
- Lorente L., Salanova M., Martínez I. & Schaufeli, W. (2008). Extension of the job demands-resources model in the prediction of burnout and engagement among teachers over time. *Psicothema*. 20(3), 354-360. Recuperado de www.psychothema.com
- Martínez, J. (2004). *Estrés laboral. Guía para empresarios y empleados*. España: Pearson Educación.

- Martínez, M. (26 de junio de 2002). Las enfermedades más caras de México. *El Economista*, pp. A-3.
- Martínez-Otero, V. (2006). *Comunidad educativa: claves psicológicas, pedagógicas y sociales*. Madrid: CCS
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo*, 11(32), 37-43. Recuperado de <http://www.vitoria-asteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>.
- Muchinsky, P. M. (2002). *Psicología aplicada al trabajo*. México: Thomson Learning.
- Ortiz, J. & Vega, C. (2009). Cortisol levels, professional burnout and job satisfaction in university employees, *Journal of Behavior, Health and Social Issues* 1(2), 45-51.
- Reyes L. V, Ibarra D., Torres M. E. y Razo R. S (2012). El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *Revista Digital Universitaria*, 13(7), 1-14. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/art78.pdf>
- Salanova, M, Llorens, S y García- Renedo, M. (2003). ¿Por qué se están “quemando” los profesores? *Prevención, Trabajo y Salud*, (28), 16-20.
- Senn, S., Wehbe, P. y Gubiani, A. (2002). *El malestar docente en profesores universitarios*. Recuperado de <http://juanfi-lloy.bib.unrc.edu.ar/completos/corredor/corredef/comi-d/SENNSAND.HTM>
- Valadez, A. (2008). El estrés, dimensiones y características: algunas consideraciones teóricas. En M. Rodríguez (Compiladora). *La Psicología Clínica y la vida moderna*. México: FESI UNAM.
- Valadez, A.; Bravo, M. C. y Vaquero, J. E. (2012). *Estrés laboral. Síndrome de burnout. Estrategias de afrontamiento en docentes universitarios*. México: FES Iztacala UNAM.