

Percepción del estrés laboral en docentes de la facultad de humanidades y educación en una institución privada de educación superior en Sincelejo – Sucre²²

Perception of occupational stress in teachers at the faculty of humanities and education at a private institution of higher education in Sincelejo – Sucre

Fernando Andrés Génez Martínez
Corporación Universitaria del Caribe
Sincelejo, Colombia

Resumen: La finalidad de esta investigación es analizar la percepción sobre el estrés laboral de los docentes de la Facultad de Humanidades y Educación de una institución de educación superior en Sincelejo. Para ello se realizó un estudio cualitativo con una muestra de doce profesores de la facultad. La recolección de la información se hizo a través de una Entrevista semiestructurada y un Grupo Focal. Los resultados indican que los docentes perciben las condiciones laborales -carga laboral y estructura del trabajo- como los principales generadores de estrés, además de los problemas personales y familiares. Dentro de los efectos que provoca dicho estrés laboral, los maestros reportan repercusiones en la salud organizacional de la institución y secuelas en su salud psicológica.

Palabras clave: estrés laboral, carga laboral, docentes, salud organizacional.

Abstract: the object of this research is to explore the opinions of teachers in the Faculty of Humanities and Education at a private institution of higher education in Sincelejo about work-related stress. To this end, a qualitative study was carried out with 12 faculty members. A Semi-structured Interview and a Focal Group were used to gather the information. The results indicate that the teachers perceive working conditions, the workload and structure of work, as the main generators of work stress, as well as personal and family problems. And within the effects of stress, educators report repercussions on the organizational health of the institution and consequences for their psychological health.

Key words: stress in the workplace, workload, teachers, organizational health.

²² Agradecimientos a las profesoras Kelly Romero Acosta y Yadid Paternina Aviléz, por la ayuda brindada.

**Percepción del estrés laboral en docentes de la facultad de humanidades y educación
en una institución privada de educación superior en Sincelejo – Sucre**

**Perception of occupational stress in teachers at the faculty of humanities and
education at a private institution of higher education in Sincelejo – Sucre**

Fernando Andrés Génez Martínez
Corporación Universitaria del Caribe
Sincelejo, Colombia

Introducción

La presencia del estrés es una realidad en la vida de las personas. Por esta razón, es un tema de suma importancia dentro del bienestar biopsicosocial de cada individuo. Este es un fenómeno muy particular dentro de la colectividad científica, y de mucho interés debido a la complejidad en su acepción y manifestaciones. A partir de esto, el estrés ha sido aplicado y conceptualizado por diversos fenómenos psicosociales, haciendo que en muchos casos se tergiverse su significado y no haya un tratamiento adecuado para este constructo.

En todos los escenarios de la vida hay circunstancias generadoras de estrés o factores estresores, por lo tanto, los seres humanos deben mantener un equilibrio entre la demanda del ambiente y su respuesta ante ésta. No obstante, cuando ese equilibrio falla y las personas no logran superar ni controlar la situación que enfrentan, hace su aparición el estrés. Debido a que existen múltiples condiciones que pueden generarlo en una persona, Cox (1993) destaca la importancia de realizar investigaciones individuales que indaguen las situaciones que los individuos consideren estresantes, para enriquecer los datos sobre el tema.

El estrés, entonces, de acuerdo con Selye (1956) es una respuesta del cuerpo ante cualquier exigencia del ambiente circundante o frente a situaciones interpretadas como desagradables. En este sentido, el concepto hace referencia no a “lo que sucede, sino cómo reaccionas a eso” (Selye, 1956, p. 94). De esta forma es como el autor apela a la condición mental del estrés, como evaluación del propio sufriente. Es decir, se evalúa una situación como molesta o irritable, y la respuesta ante ésta se torna fisiológicamente negativa (lo que incluye emociones).

Lazarus y Folkman (1986) en su “teoría transaccional” postulan que el estrés es entendido por medio de los pensamientos que los individuos tienen sobre los eventos estresores. Así pues, éste se origina cuando el sujeto valora una situación como amenazante, y así, los recursos internos se convierten en “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

Esta perspectiva transaccional también focaliza el concepto de la evaluación o percepción de Selye. Y es que el ser humano constantemente evalúa su entorno y construye juicios de valor sobre las situaciones. Entonces no es una circunstancia particular la que genera el malestar, sino la lectura del sujeto sobre dicho momento estresante.

Comín, De La Fuente y García (2003), afirman que siempre existirán situaciones estresantes, pero se debe mantener una homeostasis, y encontrar maneras de sobrellevarlas. Lo fundamental, es ese aspecto subjetivo de cada individuo que lo lleva a percibir un ambiente como negativo o positivo.

Una de las atmósferas donde es común que concurra el estrés, es el trabajo. En el Modelo de Ambiente Social desarrollado por French y Kahn, en 1962, los autores mencionan que las organizaciones están enfrentándose al problema de cómo generar cambios en el entorno objetivo, y subjetivos en la persona, para mejorar la relación entre la persona y el medio ambiente. Una solución es utilizar la participación, un proceso social que parece favorecer este encaje medio ambiente-persona (Comín, De La Fuente & García, 2003, p. 19).

A partir de allí proponen cuatro elementos fundamentales para que se desarrolle el estrés laboral: las condiciones propias del sitio de trabajo, la percepción interna del trabajador, la constitución física y mental del trabajador y las secuelas en la salud física y mental.

Este modelo teórico ha sido utilizado en varios estudios²³, los cuales confirman que los aspectos que influyen en la aparición de estrés laboral tienen relación con las expuestas por estos dos autores. Consideramos que esta teoría está planteada adecuadamente dado que incluye los dos ámbitos claves para la generación del estrés: elementos internos (personales) y externos (propios del sitio de trabajo). Debido a lo anterior, se retoma la propuesta como referente teórico en esta investigación.

²³ Alonso, Pozo y Hernández, 2002; Matud, Abona y Matud, 2006; Bernardo y Labrador-Encinas, 2007; Luceño, García, Talavera y Martín, 2016.

Existen empleos que generan más estrés que otros. La docencia, por ejemplo, es una labor que requiere control total del trabajador sobre el proceso de trabajo. Es un oficio potencialmente demandante: dentro de un plantel educativo pueden presentarse todo tipo de situaciones, y se maneja un ritmo de trabajo rápido. Algo bastante frecuente en la comunidad docente es el llevarse trabajo a casa, esto es, mezclar la vida personal y familiar con la vida laboral. Hecho que es claramente un potenciador de estrés. Estas condiciones, sumadas a un estilo de vida apresurado, no favorecen el bienestar de los funcionarios de cualquier institución educativa.

El estrés laboral es importante tratarlo en este contexto teniendo en cuenta que los docentes deben estar saludables, física y mentalmente, para llevar a cabo un óptimo proceso de enseñanza y aprendizaje que no afecte a sus estudiantes. Por esta razón, se hace necesario realizar estudios que revelen los elementos que pueden estar causando el padecimiento objeto de esta investigación en los profesores. Tomando esto como un aporte de los estudiantes para mejorar la calidad de la educación en la universidad. Con los resultados se pueden concebir propuestas que intervengan el problema y contribuyan a un mejor manejo del estrés laboral en esta población.

Cabe destacar que este tópico investigativo, a pesar de ser muy amplio y conocido, no ha sido objeto de muchas investigaciones en Sucre, por lo que con este estudio se marca un precedente desde los estudiantes de psicología hacia el departamento.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, esta investigación tuvo como objetivo analizar la percepción del estrés laboral en docentes de una Facultad de Humanidades y Educación. Para esto nos propusimos conocer las opiniones que tiene la población de estudio sobre el estrés laboral, describir las situaciones que lo generan e identificar las consecuencias de mismo.

1. Metodología

Esta investigación se adjudica bajo los lineamientos del paradigma interpretativo, que intenta encontrar sentido a los fenómenos, también llamados experiencias, en términos de los significados que le otorgan las personas que los vivencian (Cfr. Hernández, Fernández, Baptista, 2010). Asimismo, este estudio lleva una orientación cualitativa y etnográfica, bastante apropiada para las ciencias sociales, la cual se realiza en entornos naturales, tomándolos tal y

como se encuentran, sin ser reformados ni modificados por quien investiga (Cfr. Taylor & Bogdan, 1992).

El estudio fue llevado a cabo con una muestra intencional de doce (12) sujetos. Se eligieron tres docentes con cargos directivos y nueve docentes ubicados en la sala de profesores de la Facultad²⁴.

Para la recolección de la información, se utilizó una entrevista semiestructurada. De acuerdo con Hernández y colaboradores (2010), en esta se formulan preguntas que aportan datos de interés a la investigación, estableciendo un diálogo y existiendo un margen de libertad para formular nuevos cuestionamientos. También se realizó un grupo focal, que es sumamente útil para la exploración de conocimientos y experiencias, en el sentido que ofrece pluralidad y variedad de actitudes (Álvarez & Jurgenson, 2009), y lo hace en un tiempo reducido.

Según Barrera (2013), dentro de los principales estresores presentes en el ámbito laboral, es posible mencionar: la carga y estructura del trabajo, bajos ingresos y descuidos en la salud. Además, agrega que estos producen consecuencias en la salud física y psicológica de la persona. Por nuestra parte, adicionamos el componente de *salud organizacional* como un efecto del estrés laboral, sosteniendo que éste no solo afecta al trabajador, sino también a la empresa. Las anteriores fueron las categorías utilizadas para el análisis del discurso de los docentes.

2. Hallazgos

Para el análisis se ejecutó una triangulación, método que reside en contrastar información de diversas teorías, fuentes de datos y técnicas de recolección, buscando concordancia entre ellos (Denzin, 1970). Esto con el fin de dotar de validez y calidad los datos de la investigación y resultados de la misma, teniendo en cuenta que la utilización de solo un instrumento de recolección puede dar paso a posibles sesgos o inconclusiones. Entonces Benavides y Gómez-Restrepo (2005) recomiendan el uso de esta metodología debido a que “la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos (sea cual sea el tipo de triangulación) y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los hallazgos” (P. 129).

Luego de realizar la triangulación (véase la Tabla 1), los participantes del estudio plantearon que las circunstancias que generan estrés laboral son las condiciones laborales, por

²⁴ La accesibilidad a la población fue clave en este estudio, puesto que se realizó en conjunto con los estudiantes de IX semestre 2017-I de Psicología, dentro del campus universitario en la ciudad de Sincelejo, y los docentes estuvieron dispuestos a brindar los datos requeridos.

ejemplo una informante manifestaba “(...)sobre todo, es la presión del tiempo, tener como múltiples compromisos al día o vengo con una planeación y la planeación no se puede cumplir, sino, que tengo que cambiarla porque aparecen otras cosas que yo no había planeado, pero que hay que hacerlas de manera urgente”. Otro informante señala “(...) a veces hay eventos que llegan que tú no tienes programado en tu agenda y que tienes que cumplir, y lo que tenías programado se corre...”, es decir, que las condiciones de organización y planificación laboral, no funcionan de manera óptima y esto llega a ocasionar estrés.

Otro informante también mencionaba: “la universidad tiene una gran carga sobre los docentes, es muy pesado” “(...) tiene una carga muy pesada para el docente. Y no colaboran, ahora los procesos que deberían ser facilitadores se vuelven obstáculos que aumentan la tensión del docente” sugiriendo la carga laboral como otra de las condiciones generadoras de estrés.

De igual manera, los problemas personales y familiares fueron considerados estresores, revalidando que esta situación no es exclusiva causal del estrés laboral, sino para el estrés en general. Una informante menciona: “(...) tengo un bebé de apenas 20 meses, un bebé que requiere de atención y validación, de emociones y sentimientos, entonces al no verme todo el día, ya cuando me ve en la noche ya eso es algo bastante fuerte para él y para mi niña también” “(...) entonces más que todo es la ausencia en esa parte académica y afectiva de los niños”, haciendo referencia a que no le queda tiempo para ir a su casa, pues está asumiendo dos cargos dentro de la universidad.

Otra informante con un cargo directivo manifestaba: “(...) yo en estos días le dije [a mi esposo]: ¡no hablemos más de lo mismo por favor! ¡Estoy aquí en mi casa! ¡Yo no quiero ser aquí la coordinadora [de la facultad]!”

Los descuidos en la salud física y mental fueron calificados como estresores en la medida de falta de tiempo para su cuidado, una informante comenta: “(...) nos enfermamos y aún enfermos tenemos que venir a cumplir con nuestras labores y entonces uno a veces dice tengo mucho dolor de cabeza, mareos, me siento cansada y afecta la parte tanto personal como la parte también de la salud, y la salud física (...)”

En lo referente a las consecuencias del estrés laboral en la vida de los profesores, manifiestan que este trae consigo repercusiones en la salud psicológica, algunos informantes explicaban: “(...) la irritabilidad. También, a veces irritabilidad en mi carácter (...)” “se vuelve uno toxico”.

La salud organizacional fue otro componente mencionado en las consecuencias del estrés laboral, es decir, se resaltan los efectos del estrés laboral en la construcción de un clima y una cultura organizacional adecuados. Frente a esto nos mencionan: “(...) las cosas no funcionan bien [en la universidad], hay que estar dando respuesta a diferentes cosas al tiempo, estar bajo presión para algunas decisiones, en incertidumbre porque hay que esperar determinada decisión desde la parte más institucional”

Tabla 1. Resultado de las entrevistas

Categoría	Subcategoría	Informante 1 16/05/2017 17:30 Hs	Informante 2 16/05/2017 15:00 Hs	Informante 3 17/05/2017 09:10 Hs	Grupo Focal 16/05/2017 14:00 Hs	Resumen conclusivo
Condiciones que generan estrés laboral	Economía					Condiciones laborales. Problemas personales y familiares. Descuido en la salud física y mental. Carga laboral.
	Condiciones Laborales	X	X	X	X	
	Problemas Personales y Familiares	X	X	X	X	
	Descuido en la salud física y mental		X	X	X	
	Carga Laboral		X	X	X	
Efectos del estrés laboral	Salud psicológica		X	X	X	Salud psicológica.
	Salud Física		X		X	
	Salud Organizacional	X	X	X	X	Salud organizacional.
	Estado Emocional Negativo		X			

Fuente: Datos y diseño propios

A pesar de que el estrés es un estado conocido por generar malestares físicos, la salud física propiamente dicha no fue considerada una secuela del estrés laboral en esta investigación, sin embargo, fue incluida dentro de la salud psicológica, por ejemplo, un informante mencionaba: “(...) llega a repercutir en la parte somática que sería la representación del cuerpo, de ese estrés mental”.

En cuanto a las opiniones del profesorado, se reconoce que el estrés laboral está relacionado con la carga permanente y el exceso de trabajo exigido en sus actividades laborales, además de las afectaciones tanto emocional como físicamente, y cuando la persona empieza a mostrar fatiga, dificultades en sus relaciones interpersonales y afecta su vida personal.

Pudimos ver que los sujetos participantes de nuestro estudio hicieron referencia a tres de los cuatro aspectos que según el *modelo de ambiente social* de French y Kahn (1962) constituyen el estrés laboral. Las condiciones propias del trabajo que, aunque estos dos autores no apuntaron en específico, nosotros le atribuimos la desfavorable carga laboral y organización y planificación que manifestaron los docentes.

Las apreciaciones subjetivas de los trabajadores: los resultados fueron plasmados de acuerdo con la visión de los propios profesores frente al desenvolvimiento de su trabajo dentro de la institución, y que contrastamos con teorías preestablecidas sobre las manifestaciones del estrés laboral.

Las consecuencias físicas y mentales que trae consigo el estrés: los maestros participantes en la investigación afirmaron padecer secuelas a causa del estrés laboral, más que todo psicológicas, pero que también en ocasiones se manifiestan en síntomas físicos.

3. Conclusiones

- Los docentes de la Facultad de Humanidades y Educación asocian el estrés laboral a la carga excesiva de trabajo y sus derivaciones en las dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales de la vida de las personas.
- Los maestros presentan estrés laboral, a causa del exceso de actividades que realizan, a los tiempos que se manejan y el ritmo de su trabajo.
- Dentro de las consecuencias percibidas del estrés laboral, se menciona la salud organizacional, es decir, que los docentes consideran que el estrés afecta directamente al lugar de trabajo y a la cultura organizacional dentro de la institución.
- Las políticas salariales no ejercen influencia en la aparición de estrés laboral en los docentes de la Facultad.
- El estrés laboral perjudica la vida familiar y social de los docentes de la Facultad de Humanidades y Educación.

4. Recomendaciones

- Desde la parte institucional, desarrollar planes y proyectos de seguridad laboral que incluyan el diagnóstico y prevención de enfermedades asociadas al trabajo.
- Replantear las cargas laborales proporcionadas a los docentes y demás funcionarios.

- Fomentar actividades que se orienten a la prevención y manejo del estrés laboral y permitan salir de la rutina de trabajo, tales como jornadas recreativas, de entretenimiento, de relaciones personales, actividades familiares y de fortalecimiento de la salud mental.
- Reestructurar el programa de pausas activas de manera que se vele el cumplimiento de las mismas.
- Realizar más frecuentemente este tipo de estudios, no limitándose a una sola facultad, sino en toda la universidad para tener un espectro más amplio de este problema y tener un panorama más claro para su abordaje.

Referencias

- Alonso, E., Pozo, C., & Hernández, J. M. (2002). “La evaluación del estrés laboral en el personal sanitario. Factores relevantes para el diseño de intervenciones preventivas”. *Ansiedad y Estrés*, 8 (2-3), Barcelona, Paidós. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=306813>.
- Álvarez, J. & Jurgenson, G. (2009). *Cualitativa, fundamentos y metodología*. Cómo hacer investigación. México, Paidós Educador.
- Barrera, L. (2013). *Principales causas de estrés laboral, según percepción de un grupo de propietarios de comercio informal que trabajan en el mercado de la capital*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de Asunción. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Barrera-Luisa.pdf>
- Benavides, M. O. & Gómez-Restrepo, C. (2005). “Métodos en investigación cualitativa: triangulación”. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008&lng=en&tlng=es.
- Bernaldo, M. & Labrador-Encinas, F. (2007). “Evaluación del estrés laboral y síndrome de burnout en los servicios de urgencia extra hospitalaria”. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 7 (2). Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-223.pdf.
- Comín, E., De la Fuente, I. & Gracia, A. (2003). “*El estrés y el riesgo para la salud*. Departamento de prevención. Recuperado de: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Cox, T. (1993). *Stress Research and Stress Management: Putting theory to work*. Sudbury: HSE Books.
- Denzin, N. K. (1970). *Sociological Methods: a Source Book*. Chicago, Aldine Publishing Company.
- French, J. & Kahn, R. (1962). “A Programmatic Approach to Studying the Industrial Environment and Mental Health”. *Journal of Social Issues* 18, 1-47.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigación. Quinta Edición*. México DF. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A De C.V.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Luceño-Moreno, L., García- Albuérne, Y., Talavera-Velasco, B., Martín-García, J. (2016). “Stress in Spanish police force depending on occupational rank, sex, age and workshift”. *Psicothema* 28, No. 4, 389-393. Doi: 10.7334/psicothema2015.310

- Matud, M., Abona, M. & Matud, M. (2006). "Estrés y malestar en el profesorado". *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*. 6 63-76.
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*. New York, McGraw-Hill.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, Paidós.