



NIVEL DE ESTRÉS EN DOCENTES DE LAS LICENCIATURAS DE PREESCOLAR Y PRIMARIA DE LA BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SONORA

Karlos Maas Fonseca

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora

María de los Ángeles Martínez Hurtado

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora

Héctor Adrián Echeverría López

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora

Área temática: Sujetos de la educación.

Línea temática: Condiciones institucionales del trabajo docente y trabajo académico.

Tipo de ponencia: Reporte de investigación final.

Resumen:

El presente trabajo aborda el nivel de estrés que manejan los docentes que trabajan en instituciones superiores caso específico de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora. Es un estudio cuantitativo de tipo retrospectivo, la técnica para recolección de resultados fue un cuestionario de 77 ítems que se aplicó a trece profesores de tercer semestre de la licenciatura de primaria y preescolar, donde por medio del programa SPSS se estudió la variable para medir el nivel de estrés. Dentro de los principales resultados es que el nivel fue bajo abarcando desde 5% hasta un 40%, así mismo que la edad ni la carga es condicionante para mayor o menor estrés. Lo cual indica que los maestros deben tener habilidades cognitivas y socioemocionales fuertes para controlarlo, pero para aquellos que resultaron altos debiera ser posibles cursos y/o talleres para tratarlo.

Palabras clave: Estrés, Docentes, Nivel Superior y Normales.

Planteamiento del problema

En la actualidad, cualquier problema de salud que se asocie a periodos de tensión, remite a la palabra estrés, concepto que se ha vuelto el centro de atención de diversos investigadores, que indican que muchas personas lo han padecido a lo largo de su vida, y es común escucharlo a cualquier edad y en todos los ámbitos laborales. Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (como se citó en Naranjo, 2009, p. 173), “diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional”.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos, asimismo menciona que el estrés es por distintos factores que generan daños en nuestra salud, principalmente mentales ya que producen un desequilibrio laboral e inmediato. (IMSS, 2019).

Por ello, el afrontar el estrés como “el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Si el estrés no se trata a tiempo, según Del Hoyo (2004), surgen las siguientes dificultades.

Los costes evidentes (enfermedad, absentismo laboral, accidentes, suicidios, muertes) representan un alto tributo, pero también lo hacen los costes ocultos, como son la rotura de las relaciones humanas, los juicios erróneos de la vida profesional y privada, el descenso de la productividad, el aumento de los cambios de puestos, la disminución de la creatividad, el bajo rendimiento, la agresividad en el trabajo y el empeoramiento de la calidad de vida y del bienestar.

La docencia y otras profesiones asistenciales como la enfermería, que implican como su denominación lo indica la asistencia a otros, es decir, cumplir con sus necesidades, resolver las situaciones que se presentan, además de lidiar con emociones y actitudes; son profesiones donde a menudo la tensión se acumula debido a la frustración que puede generar la labor diaria.

Específicamente en el profesorado las causas pueden ir desde la escasa valoración del magisterio, la atención a la diversidad del alumnado, la carga administrativa aunada al trabajo diario en el aula, las condiciones económicas, entre muchas otras. Situación preocupante, pues cada vez son más los casos de incapacidad permanente, cambios de actividad o abandono de la profesión.

Es por tal motivo que se considera de gran importancia estudiar las experiencias de los formadores del profesorado, ante este tema, y determinar cuál es el nivel de estrés que los docentes de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora “Profr. Jesús Manuel Bustamante Mungarro” (ByCENES) poseen para que en consecuencia se tomen decisiones que busquen el bienestar del colectivo docente.

Marco teórico

En este apartado se presentan los aportes teóricos que dan sustento al estudio, mismos que han de permitir tomar una postura y analizar los resultados de la investigación. Para iniciar, es necesario definir el término estrés; Oblitas (como se citó en Naranjo, 2009, p.172) expresa que “los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante”. Y rescata que los enfoques psicosociales “hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés” (p.172). Respecto a esto, Ayuso (2006) menciona que el concepto de estrés:

Proviene de la física y de la arquitectura, ambas disciplinas se han ocupado de la tensión que se produce en los elementos sólidos como respuesta a los empujes ejercidos desde el exterior que, pueden llegar a deformarlos o romperlos. Fue Walter Cannon en el año 1911, quien por primera vez empleó el término a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida y, posteriormente, este término también se utilizó para designar los factores del medio cuya influencia exigen un esfuerzo no habitual de los mecanismos de regulación del individuo. (p.2).

Es así como las funciones diarias de la docencia se convierten en factores, del medio laboral en este caso, o situaciones amenazantes, que exigen esfuerzo por parte de la persona que lo realiza y que pueden generar tensión en ellas.

Existen dos conceptos más que se asocian al estrés, el distrés y el eustrés, el primer término se refiere, de acuerdo a Neidhardt, Weinstein y Conry (como se citó en Naranjo, 2009) a un estrés excesivo debido a un estímulo muy grande y puede conducir a la angustia, “Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas” (p.173), en otras palabras se asocia al distrés con las respuestas negativas que tenemos por la presión. Para los mismos autores, el eustrés, se utiliza para definir la situación en la que el bienestar mental y la buena salud física facilitan que el cuerpo desarrolle su potencial al máximo, “el estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas” (como se citó en Naranjo, 2009, P.173).

Ahora, si se refiere específicamente a estrés docente, Rice (2000) señala que cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo; lo que repercute tanto en alumnos como docentes.

El presente estudio se centra solamente en los formadores del profesorado, puede decirse que son muchas las fuentes de estrés que pueden afectar al colectivo docente: la competitividad, las dificultades de sus alumnos en el rendimiento académico, los problemas en las relaciones interpersonales, los temores asociados con el fracaso y el incumplimiento de expectativas de los mismos compañeros, alumnos y

directivos, por mencionar algunas. Todas estas situaciones además de generar estrés pueden provocar frustración, desmotivación y ansiedad, lo cual tiene un impacto emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo en el maestro, que repercute de la misma forma en la eficiencia de su labor diaria.

Desarrollo y discusión

En la ByCENES, al inicio del ciclo escolar, se entrega a cada docente un oficio de funciones a desempeñar en el transcurso de este, para así colaborar con el desarrollo de las actividades de la institución, se expresa que se conmina a los profesores a que durante el ciclo se desempeñen con ahínco 19 funciones, entendiendo el término de conminar, como: “Requerir a alguien el cumplimiento de un mandato, bajo pena o sanción determinadas” (Real Academia Española, 2019). El uso de las palabras en la redacción del oficio, específicamente en el anteriormente mencionado, lleva de manera implícita, una amenaza si no se obedece, lo que puede llegar a generar tensión en los docentes.

Entre las funciones se encuentran: entregar en tiempo y forma las planificaciones de los cursos que se trabajarán durante el semestre, con todos los elementos que se requieren, así mismo llevar la planificación y atenderla en todas las sesiones grupales. Además, se requiere utilizar la Unidad Virtual de Aprendizaje como apoyo a los cursos, es decir, subir a plataforma virtual material para el trabajo diario, como lecturas digitalizadas, proponer actividades, etc. También atender los cursos asignados atendiendo el enfoque, los propósitos y las competencias de los programas establecidos en los planes de estudio.

Otras de las funciones son registrar la entrada y salida en el reloj checador de la institución; desempeñar cabalmente comisiones permanentes y temporales que encomiende la Dirección; asistir puntualmente a las reuniones convocadas por la Dirección; desarrollar las labores académicas, salvo previa autorización de suspensión; atender permanentemente y de manera eficiente a los alumnos, según la carga asignada. Son también requeridas las funciones de iniciar el curso presentando el encuadre del mismo; formar parte de las academias, de acuerdo a la carga académica propia; entregar en las fechas previstas los instrumentos de evaluación que se aplicarán en los distintos parciales y los exámenes de regularización, para su previa revisión y reproducción.

Con respecto a las funciones que se conmina a desarrollar durante las jornadas de inmersión en las instituciones educativas, ya sea jardines de niño o escuelas primarias, se encuentran dar seguimiento y acompañamiento permanente y oportuno a las estudiantes en las visitas guiadas o inmersiones a la práctica docente, lo que requiere en ocasiones utilizar recursos propios para transporte.

A su vez, ofrecer asesoría permanente a sus tutorados de investigación, a fin de apoyar al estudiante en su proceso de titulación; informar en tiempo y forma a los estudiantes su situación académica; capturar en línea en un programa de la Coordinación de Servicios Escolares las calificaciones, resultado de las evaluaciones desarrolladas en los tres momentos de la evaluación; compartir con el cuerpo directivo de la institución

la responsabilidad de cumplir y hacer cumplir el reglamento, las normas, las políticas institucionales y el Código de ética en la comunidad estudiantil; así como de asistir y participar en las actividades convocadas por el Centro Regional de Formación Profesional Docente de Sonora (CRESON).

Como se observa son muchas las funciones a desempeñar durante el ciclo escolar, algunas de las citadas engloban otras actividades, tal es el caso que, de además de dar clases, se tiene que revisar las planificaciones de un grupo de alrededor de 15 estudiantes antes de irse a prácticas. O atender el curso, implica leer, revisar evidencias de producto, entre otras que pueden llegar a ser una carga para los maestros; por ello es importante determinar el nivel de estrés que manejan los docentes de la ByCENES con el fin de construir una oferta educativa con calidad para nuestros alumnos.

Diseño metodológico

El diseño del presente estudio está basado en una metodología cuantitativa, que es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos, es decir, se estudia la asociación o relación entre variables para sacar análisis medibles y generalizables (Fernández & Díaz, 2002) y el diseño que se utilizó fue de tipo retrospectivo el cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) consiste en la recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos.

Para la recolección de datos se utilizó un test propuesto por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005). El cual está validado, sin embargo, para una mayor comprensión y análisis hubo un cambio en la redacción de ciertos ítems a pesar de eso la fiabilidad del instrumento sigue siendo alta de acuerdo con el programa IBM SPSS STATISTICS v.24 en relación al Alpha de Cronbach de .946.

El test está dividido en dos partes, datos de identificación (ver tabla 1) y las preguntas referentes al test; en la primera parte, las interrogantes fueron las siguientes; máximo grado de estudio, edad, sexo, años de servicio (antigüedad), años de servicio en la Normal, licenciatura que imparte y semestres en los que imparte; mientras que la segunda parte está compuesta por 77 cuestionamientos con una escala de respuesta de 5 opciones *de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo*. Así mismo, el formulario se divide en 6 escalas no organizativas; ansiedad, creencias desadaptativas, presión, depresión, mal afrontamiento y desmotivación.

Como se puede visualizar en la tabla 1, el formulario se le aplicó a 13 docentes de la ByCENES, de los cuales dos tienen licenciatura, uno doctorado mientras que el resto sustenta el título de maestría, la edad de los maestros oscila entre los 30 a los 41 años, asimismo la antigüedad en el servicio educativo esta en el rango de los 7 a los 20 años, la mayoría son mujeres, solamente tres hombres son los que se mantienen aquí, por otra parte, cuatro docentes dan clases en preescolar y el resto en primaria.

Para obtener el nivel total de estrés es necesario sacar una suma por cada escala, así mismo, a las categorías también se les puede medir para saber en qué grado se encuentra. Si bien cada enfoque arroja diferentes

puntuaciones, por lo que para mostrar estrés no necesariamente deben estar a la par, es decir, un docente podría estar alta en alguna escala mientras que en otra muy baja y al finalizar las sumas arrojar un nivel alto. (Ver figura 1).

Resultados

A continuación, se describe el porcentaje del nivel de estrés de los docentes de la ByCENES, para su análisis de las correspondencias (ver tabla 2), donde de acuerdo con el puntaje que muestra cada docente se ubica en el nivel de estrés. Así mismo se exponen los principales resultados.

Como se puede observar a simple vista el nivel de estrés en los docentes de la ByCENES se encuentra entre los niveles de muy leve a leve, abarcando desde el 5% hasta casi el 40% en relación con la escala general del nivel de estrés. Curiosamente los docentes que solamente tienen la licenciatura son los que presentan menor estrés laboral.

También se puede apreciar que solamente uno de los docentes que da a más grupos a parte del tercer semestre tiene un nivel de estrés elevado (192) en comparación a los docentes *H* y *L*, (131 y 84 respectivamente). Con relación a la edad se presenta un contraste los tres maestros con mayor edad *E*, *G* y *K*, ya que el sujeto *E* quien tiene una edad de 40 años presenta un nivel de estrés de 107 mientras que los otros dos tienen 196 y 155.

Conclusiones

De acuerdo con el IMSS (2019), se presentan 4 tipos de síntomas emocionales, conductuales, cognitivos y fisiológicos, los cuales pueden repercutir más seriamente en nuestro cuerpo y nuestra capacidad para atender las situaciones que se nos presentan en el trabajo, además de repercutir en nuestro entorno inmediato.

El nivel de estrés en los docentes de la ByCENES resultó ser bajo, y tiene que ver con el hecho de que el instrumento se aplicó al inicio del semestre y durante ese tiempo aún no hay alumnos, por ello se espera replicarlo a mediados del mes de mayo del presente año para ver qué cambios se presentan, ya que todos tenemos una resistencia o una “reacción automática preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante” (Regueiro, s/f). Por ello sería interesante conocer que herramientas cognitivas o psicológicas tienen los docentes para tener sus niveles de estrés bajo.

Como menciona NIOSH (citado por Leal & Alcocer, 2008) las exigencias que podrían dar origen al estrés son:

El Diseño de los Trabajos: trabajo pesado, descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largos; trabajos de rutina que tienen poco significado. Frecuentemente no aprovechan las habilidades de los trabajadores y proveen poco sentido de control. (p.54).

Por ello resulta interesante ver cómo la edad, el género, la carga escolar, y más en este último aspecto realmente no se ve reflejado en un nivel alto de estrés en los docentes de la ByCENES, ya que muchos docentes también laboran en el turno vespertino.

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés, porque quien no lo hace, como se menciona anteriormente, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio que redunde en un proceso de enseñanza de calidad.

Si los costos son altos como se menciona en la investigación para el gobierno e/o instituciones de seguridad pública (hospitales), es necesario, que se busquen espacios y apoyos económicos para ofertar talleres y/o cursos para solventar este padecimiento que cada vez lo sufren más personas, el cual beneficiará y reducirá los gastos a futuro.

Tablas y figuras

Tabla 1: Datos de identificación de los docentes.

SUJETO	MÁXIMO GRADO DE ESTUDIO	EDAD	SEXO	AÑOS DE SERVICIO	AÑOS DE SERVICIO NORMAL	LICENCIATURA	SEMESTRE
A	DOCTORADO	30	HOMBRE	7	1	PRIMARIA	TERCERO
B	MAESTRÍA	32	MUJER	10	4	PREESCOLAR	TERCERO, QUINTO
C	MAESTRÍA	41	HOMBRE	20	13	PRIMARIA	TERCERO
D	MAESTRÍA	33	MUJER	12	2	PREESCOLAR	TERCERO, QUINTO, SÉPTIMO
E	LICENCIATURA	40	HOMBRE	18	8	PRIMARIA	TERCERO
F	MAESTRÍA	33	MUJER	13	7	PRIMARIA	TERCERO
G	MAESTRÍA	39	MUJER	18	6	PRIMARIA	TERCERO, QUINTO
H	MAESTRÍA	31	MUJER	8	4	PRIMARIA	TERCERO, QUINTO, SÉPTIMO
I	MAESTRÍA	34	MUJER	12	7	PREESCOLAR	TERCERO, SÉPTIMO
J	MAESTRÍA	34	MUJER	12	1	PREESCOLAR	TERCERO
K	MAESTRÍA	40	MUJER	20	8	PRIMARIA	TERCERO
L	LICENCIATURA	37	MUJER	13	0	PRIMARIA	PRIMERO, TERCERO, QUINTO, SÉPTIMO
M	MAESTRÍA	36	MUJER	16	4	PRIMARIA	TERCERO

Fuente: elaboración propia

Tabla 2: Nivel porcentual de estrés en docentes de la ByCENES

SUJETO	ANSIEDAD	DEPRESIÓN	CREENCIAS DESA- DAPTIVAS	PRESIÓN	DESMOTIVACIÓN	MAL AFRONTA- MIENTO	NIVEL DE ESTRÉS
A	37.00	17.00	31.00	17.00	26.00	23.00	151.0
B	37.00	16.00	42.00	23.00	39.00	24.00	181.0
C	27.00	10.00	31.00	13.00	20.00	22.00	123.0
D	65.00	25.00	26.00	21.00	27.00	28.00	192.0
E	24.00	11.00	22.00	13.00	21.00	16.00	107.0
F	36.00	18.00	35.00	19.00	21.00	27.00	156.0
G	56.00	25.00	28.00	28.00	30.00	29.00	196.0
H	36.00	13.00	32.00	15.00	19.00	16.00	131.0
I	26.00	13.00	33.00	14.00	28.00	21.00	135.0
J	25.00	11.00	18.00	16.00	18.00	19.00	107.0
K	42.00	19.00	32.00	18.00	26.00	18.00	155.0
L	19.00	10.00	18.00	10.00	15.00	12.00	84.0
M	40.00	16.00	35.00	16.00	23.00	23.00	153.0

Fuente: elaboración propia

Figura 1: Tabla de correspondencias porcentil.

Porcentaje	Ansiedad	Depresión	Creencias desadaptativas	Presiones	Desmotivación	Mal afrentamiento	Estrés docente	Nivel de presión
5	19	10	12	10	14	12	77	Muy leve
10	23	12	15	12	17	15	94	
15	27	14	17	14	20	17	111	
20	32	17	20	17	23	20	128	
25	36	19	23	19	26	23	145	Leve
30	40	21	25	21	29	25	162	
35	44	23	28	23	33	28	180	
40	49	25	31	25	36	31	197	
45	53	28	33	28	38	33	214	Normal
50	57	30	36	30	42	36	231	
55	61	32	38	32	45	38	246	
60	65	34	41	34	48	41	262	
65	69	36	43	36	50	43	277	Alta
70	73	38	46	38	53	46	293	
75	77	40	48	40	56	48	308	
80	81	42	50	42	59	50	323	
85	85	44	53	44	62	53	339	Severa
90	89	46	55	46	64	55	354	
95	92	48	58	48	67	58	370	
100	95	50	60	50	70	60	385	

Referencias

- Ayuso, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1341Ayuso.pdf>
- Del Hoyo, M. (2004). Estrés laboral. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. España: I.N.S.H.T.
- Cutiérrez, P., Morán, S. & Sanz, I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*, 11(1), pp. 47-61. http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (4ta ed). México, D.F.: McGraw-Hill Latinamericana.
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], (2019). www.IMSS.gob.mx. Cd. de México: México. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Leal, M. & Alcocer, M. (2008). Estrés en el trabajo y exigencias laborales. Según el tipo de contrato en una organización del ramo automotriz. *Ciencia@UAQ*, 1(2), 52 – 61.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Real Academia Española (2019). <https://dle.rae.es/?id=ALnCgli>
- Regueiro, A. (s/f). Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Universidad de Málaga. [PDF]. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.