



Percepción del Estrés en los Docentes.

María Elena Silvy Suástegui Márquez.

sumarlen@hotmail.com

Universidad Autónoma "Benito Juárez" de Oaxaca

Resumen

En los últimos años es de gran importancia contemplar la salud laboral docente ya que está en estrecha relación con la eficacia y productividad de los trabajadores. Esta investigación intenta evaluar el grado de insatisfacción y las causas que pueden producir malestar en los maestros. El cual puede evolucionar hasta su forma extrema que es el síndrome de burnout.

Partimos de la premisa que los docentes de nivel bachillerato trabajan en situaciones distintas a los docentes de las licenciaturas y que las situaciones que enfrentan pueden incidir en la forma en como educan a los adolescentes.

En este sentido nos planteamos la hipótesis que los docentes de mayor antigüedad tienen otra perspectiva de la docencia en cuanto a los de menos años de trabajo.

Palabras clave

Salud laboral, burnout, docentes, evaluación.

Introducción

La insatisfacción de los docentes tiene una gran variedad de términos: "malestar docente", "angustia de los enseñantes", "conflicto de los profesores", "estrés y ansiedad de profesores", "el burnout (estar quemado) docente", "la salud mental del profesorado", "el retraimiento".



A pesar de la importancia de la relación entre la salud y la productividad laboral, no se han realizado en la Universidad Autónoma “Benito Juárez” de Oaxaca investigaciones sobre este rubro. De hecho, los docentes en su gran mayoría desconocen los riesgos laborales a los que se enfrentan así como los estatutos con los que pueden protegerse.

En este trabajo, se pretende evaluar el grado de insatisfacción laboral de los docentes de nivel medio superior de la UABJO, detectar cuales considera los problemas más frecuentes, analizar su situación actual y saber cual es su perspectiva en cuanto al riesgo laboral para en un segunda fase proponer modelos de prevención y de dignificación de la profesión docente.

La hipótesis general que nos planteamos es la siguiente: Los maestros de nivel medio superior de la UABJO ejercen su labor docente con cierto grado de insatisfacción que en algunos aspectos está en función con el tiempo de servicio.

Es importante que los maestros conozcan estos riesgos por lo que la presente investigación intenta ser el inicio de otros estudios que promuevan el fomento de la salud de los docentes ya que como se ha demostrado en otros países como España, Argentina y Estados Unidos, los riesgos de trabajo pueden ser tanto de carácter psicológico como fisiológico y puede incidir en conductas no deseables como el maltrato a los alumnos, o estrategias nocivas de afrontamiento como estereotipias y rutinización que sin duda alguna causarán un impacto negativo en la labor docente.

Se sabe que el progreso social de un país tiene mucho que ver con la calidad educativa de sus escuelas y al mismo tiempo, las condiciones en que se ejerce la enseñanza son claves en el bienestar y en la salud de los maestros.



El malestar laboral puede ocasionar que los maestros realicen su labor con desgana y con poca motivación lo que redundará en la baja calidad de la enseñanza. Este problema resulta preocupante no solo por la ya comprobada baja eficiencia terminal de los alumnos que en mucho tienen que ver los docentes, sino por el riesgo a convertirse en un problema de salud pública que puede cursar desde una insatisfacción laboral hasta sus consecuencias más graves un síndrome de burnout.

Contexto institucional

El estudio se centra en siete escuelas preparatorias públicas dependientes de la UABJO. En general son dos escuelas preparatorias la 1 y la 6 las que trabajan en plan anual. Las demás escuelas la 2, la 5 y la 7 funcionan en plan semestral. Todas ellas se encuentran en la Capital oaxaqueña.

Son escuelas foráneas la escuela preparatoria N° 3 (Tehuantepec) y la preparatoria N° 4 (Huajuapán de León). Las escuelas Uno, tres, cuatro y seis funcionan en horario matutino por lo que tienen mayor demanda estudiantil, y el resto de las prepas universitarias laboran en horario vespertino.

Las escuelas matutinas atienden un promedio de 1800 alumnos por escuela, los grupos son en su mayoría entre 50 y 60 estudiantes, los grupos son heterogéneos, y en general de medio socioeconómico bajo, se atiende a jóvenes provenientes de poblaciones rurales del estado de Oaxaca, algunos hablan otro idioma además del español como el zapoteco y mixteco.

La planta docente está conformada entre 50 y 80 maestros por escuela de los cuales la totalidad tiene licenciatura en alguna carrera universitaria pero son muy pocos los que tienen la licenciatura en educación.



Del total de los maestros el 50 % son maestrantes, el 2% cuenta con el grado de maestría y el 1% es doctorante.

Los docentes de tiempo completo son un 2% siendo el resto maestros de hora clase.

Los docentes trabajan con libertad de cátedra, existiendo dificultad de coordinación académica entre los docentes y entre los docentes y los directivos, faltan objetivos claros en la enseñanza.

El 90% de los maestros se encuentran desmotivados en cuanto a la profesionalización docente con descontento general en cuanto al salario, a las políticas universitarias y en cuanto a los recursos con los que cuentan para realizar su trabajo.

La mayoría de los maestros tienen una alta estima de su profesión y son conscientes de su responsabilidad personal y social.

De manera contradictoria reconocen como una cualidad importante para el ejercicio de su profesión a la motivación, al entusiasmo por la enseñanza y a la preparación profesional. En su opinión los problemas principales para el ejercicio de su tarea son la falta de estímulos económicos, la falta de medios didácticos, la falta de motivación y conocimientos previos en los alumnos y la indisciplina. Muchos maestros reconocen que la elección de la docencia como profesión fue forzada y no tuvieron una preparación previa para ello.

Referentes teóricos o conceptuales

En los últimos años, la insatisfacción laboral o burnout ha resultado uno de los temas que mayor atención ha acaparado por parte de los investigadores en el estudio de las profesiones asistenciales y de ayuda.



Moreno-Jiménez, y González (1995) nos dicen que el término *burnout* aparece en 1974, cuando Freudenberger, desde una perspectiva clínica llama la atención sobre un conjunto de manifestaciones de carácter anómalo que aparece en las personas que trabajan en las llamadas «profesiones de ayuda» (profesores, enfermeras, trabajadores sociales, psicoterapeutas, médicos, etc.) y que redundan en un deterioro de los cuidados y de la atención profesional a los usuarios de estos servicios. Han sido, sin embargo, Maslach y Jackson (1981) quienes, desde un enfoque psicosocial, han comenzado a sentar las bases conceptuales y empíricas de este síndrome, enfatizando su incidencia en aquellos trabajadores que desarrollan una actividad centrada en las personas y con las cuales tienen un contacto directo.

Según Maslach y Jackson, el burnout estaría constituido por tres dimensiones conceptualmente distintas aunque empíricamente relacionadas: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. Inicialmente el trabajador se siente emocionalmente incapaz de seguir encontrando satisfacción en su trabajo, a ello reacciona distanciándose de las fuentes de malestar y desarrollando actitudes negativas y deshumanizadas hacia las personas que atiende, finalmente, ante el fracaso adaptativo al trabajo, experimenta sentimientos de baja realización personal y profesional.

Según Byrne (1994), un profesor experimentaría agotamiento emocional cuando siente que no puede dar a sus alumnos más de sí mismo; mostraría despersonalización al desarrollar actitudes negativas, cínicas y a veces insensibles hacia los estudiantes, padres y/o compañeros; y tendría sentimientos de baja realización personal cuando se ve ineficaz a la hora de ayudar a sus alumnos en el proceso de aprendizaje y de cumplir con otras responsabilidades de su trabajo.

La situación del maestro en México es similar a la de Países como Argentina donde se constata que los profesores constituyen uno de los grupos sociales que más han perdido en los últimos 15 a 20 años, tanto en términos de salario como de reconocimiento en la sociedad nacional y de posición en la estructura social.



Al continuo decaer de las remuneraciones se agregan muchas otras circunstancias que contribuyen a establecer un progresivo deterioro de las condiciones de trabajo docente, en medio de la crisis general del sistema educativo.

Según Esteve, (1995). "las reacciones de los docentes al deterioro de las condiciones laborales van desde el agotamiento (burnout) y el stress a la depreciación del yo, autculpabilización, la depresión y la ansiedad".

Aunque los niveles mas agudos de insatisfacción afectan a pocos docentes, en cambio, están extendidos los "sentimientos de desconcierto e insatisfacción ante los problemas reales de la práctica de la enseñanza" y el desarrollo de esquemas de "inhibición y rutinización de la práctica docente como medio de cortar su implicación personal con la docencia" (Esteve, 1995,47) La consecuencia de este estado de ánimo es el deterioro de las prácticas escolares, que afecta a lo que se enseña y a cómo se enseña.

En nuestro país Magdalena Acosta Chávez (Síndrome de Burnout en los maestros del CCH. 2005) menciona en su tesis doctoral que, los principales factores psicosociales que condicionan la presencia de estrés laboral son: Cambios tecnológicos intempestivos, ausencia de plan de vida laboral, amenaza de demandas laborales, liderazgo inadecuado, motivación deficiente, relaciones laborales ambivalentes, manipulación o coacción del trabajador, remuneración desigual, ausencia de incentivos, prácticas administrativas inapropiadas, atribuciones ambiguas, desinformación y rumores, conflicto de autoridad, planeación deficiente, supervisión punitiva, autonomía laboral deficiente, trabajo monótono o rutina, condiciones físicas laborales inadecuadas, espacio físico restringido, ambiente laboral conflictivo, trabajo no solidario, menosprecio o desprecio al trabajador, intervención y acción sindical, salario insuficiente, carencia de seguridad en el empleo.



Por otro lado Savater señala «El maestro antes podía jugar con la curiosidad de los alumnos, deseosos de llegar a penetrar en misterios que aún les estaban vedados y dispuestos para ello a pagar el peaje de saberes instrumentales de adquisición a menudo trabajosa. Pero ahora los niños llegan hartos de mil noticias y mil visiones variopintas que no les ha costado nada adquirir... ¡que han recibido hasta sin querer! El maestro tiene que ayudarles a organizar esa información, combatirla en parte y brindarles herramientas cognoscitivas para hacerla provechosa o por lo menos no dañina. Todo ello sin convertirse él mismo en un nuevo sugestionador ni pedir otra adhesión que la de unas inteligencias en vías de formación responsable hacia su autonomía. Empresa titánica... remunerada con sueldo bajo y escaso prestigio social»

Esteve asegura que al docente se le exige el cumplimiento de muchas tareas y actividades sin ofrecerle los recursos necesarios para poder cumplir con esos requerimientos.

Ahora, existen diversas formas de respuesta de los docentes ante estas situaciones, dependiendo muchas ellas de la personalidad y el grado de competencia emocional que tengan para afrontarlas.

Howard C. Daudistel y Harmon M. Hosh (citados por Barraza 2003) encontraron seis estilos básicos siendo estos: Estilo activo, positivo lógico.: Los maestros de este estilo enfrentan situaciones obteniendo información, analizando el problema y diseñando un plan de acción para cambiarlo. Estilo de negación.: Los maestros de este estilo reconocen el problema, pero no lo enfrentan y guardan los sentimientos generados para sí mismos. Actúan como si nada hubiera pasado. Estilo de pensamiento mágico.: Aquí se ubican los maestros que utilizan defensas psicológicas de fantasía, como soñar o esperar milagros en la solución de una situación problemática. Estilo dependiente.: Los maestros que ante una situación problemática acuden a otros en busca de apoyo o ayuda. Estilo místico.: Estos maestros ven en las situaciones estresantes una oportunidad de crecimiento



personal, una oportunidad de redescubrir la importancia de la vida y de florecer el espíritu. Estilo evasor: Este tipo de maestros enfrentan situaciones estresantes, incrementando actividades que desvíen sus pensamientos de la situación, tales como dormir, comer, tomar bebidas alcohólicas, consumir drogas o cualquier otra actividad ajena completamente a la confrontación directa del problema.

Desarrollo

El objetivo de este trabajo fue detectar cuales son los problemas más frecuentes entre los docentes de bachillerato, teniendo como hipótesis que Los maestros perciben de manera diferente los problemas que afectan al ejercicio de su profesión en función del tiempo de servicio, teniendo como variables metodológicas independientes el “tiempo de servicio” y como variables dependientes “la percepción de los problemas asociados al ejercicio de su profesión”

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de carácter exploratorio utilizando como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de Maslach.

Se contó con la participación de 80 maestros que tras someterse a un cuestionario, proporcionaron una visión panorámica de cómo se sienten los docentes en relación con su trabajo.

De los maestros encuestados el 40% tienen menos de 10 años de antigüedad y el 60 % más de 10 años de antigüedad.

Las variables metodológicas contempladas fueron: El tiempo de servicio y la percepción de los problemas asociados al ejercicio de su profesión.

El cuestionario que se aplicó está constituido por 10 ítems con los que se recogió información en lo concerniente a las relaciones interpersonales, la retribución económica y los problemas de salud. Se explicó a los maestros el propósito de la encuesta y se les entregó el cuestionario aclarando que este se realizaría de manera anónima.



Cabe aclarar que se entregaron 100 cuestionarios siendo recuperados 80 de ellos por lo cual el 20% se negó a participar.

Discusión de resultados

El análisis de estos últimos resultados nos lleva a pensar que los docentes de más antigüedad tienen menos tolerancia con los alumnos debido a los años en los que han ejercido la docencia lo que demuestra cierto cansancio físico y emocional. Lo que confunde es que los maestros no se perciben estresados por esta situación. Pudiera ser que han creado ciertas defensas estereotipadas que les permiten ejercer su profesión sin quedar afectados.

En la incidencia de trastornos físicos encontramos que disfonías o problemas de garganta son más frecuentes en el grupo de mayor antigüedad, por el contrario los dolores musculares, las gastritis y las cefaleas afectan más a los de menor antigüedad. Habría que resaltar que los dolores frecuentes de cabeza (cefaleas) casi siempre están asociados a tensión psicológica.

Aunque no existen diferencias notables entre ambos grupos de edad, en el rubro de problemas psicológicos el estrés (promedio de 24%) y la neurosis (18%) contemplan cifras notables. La percepción de estrés y cansancio es evidente manifestándose muchas veces en un alto ausentismo de los maestros la mayoría de las veces por enfermedad.

Ambos grupos se manifiestan con relaciones interpersonales satisfactorias, pero en realidad las escuelas están fragmentadas por diversos grupos políticos que producen el quiebre de las relaciones entre docentes ocasionando que los maestros no se conciben en un buen ambiente, sino en una situación de competencia y rivalidad, donde el otro representa una amenaza, por lo tanto no pueden agruparse y solidarizarse, haciéndolo más vulnerable; esto aunado a las dificultades de espacio, percepción de cansancio, desprestigio y bajos salarios, sumergen al



docente en un ambiente estresante, el que lejos está de contribuir a la creatividad y por supuesto a la productividad.

Por otro lado la precarización del empleo obliga directa o indirectamente a situaciones de alta inseguridad que favorecen por un lado la falta de compromiso laboral y por el otro lado a que empeoren las situaciones de autoritarismo en las relaciones interpersonales. En éste sentido el profesor puede ser visto como víctima de normativas externas que deterioran sus condiciones y disminuyen sus posibilidades de desarrollo.

Los docentes de menos de 10 años de antigüedad perciben en un 47% y ocupando un tercer lugar como problema de la enseñanza, las instalaciones y recursos inadecuados, mientras que un 78% de los maestros de mas de 10 años de antigüedad lo colocan en el 2° nivel de importancia, pues el maestro universitario, en su gran mayoría, no posee un espacio propio, comparte su lugar de trabajo con muchas personas, se divide en distintas actividades que disocian y empobrecen sus producciones.

La diversidad de estímulos, ruidos, permanencia de muchas horas en el lugar de trabajo, exigencias múltiples, interrupciones frecuentes coloca al docente en una imposibilidad de objetivar y reconocerse en la calidad de su trabajo.

Los materiales y recursos también son problemas importantes para los maestros de mayor antigüedad. Los espacios son pequeños en la mayoría de las escuelas, no se cuenta con sitios de esparcimiento, ni tampoco con tecnología que les facilite su trabajo.

Al parecer el maestro está consiente que las condiciones en que labora no son las adecuadas, pero desconoce que esto puede promover sujetos sumisos y pasivos, altamente violentados y maltratados, incapaces de darse cuenta que es su derecho laboral el contar con condiciones de trabajo ya no digamos óptimas sino aceptables.



Cuando se estudia el ámbito educativo como ámbito laboral puede visualizarse claramente a los maestros soportando una carga psíquica importante, padecen enfermedades de distinta índole, con un alto porcentaje de padecimientos psicosociales pero ellos consideran estos padecimientos independientes de su acción laboral relacionándolos mas como una susceptibilidad personal.

Si bien es cierto que una minoría puede contar con salarios dignos, un gran porcentaje de maestros tiene un salario realmente bajo.

Con todo lo anteriormente descrito es de suponer que en esas condiciones resulta muy difícil pensar en creatividad y/o productividad.

Entonces aunque el maestro visualice su lugar y su situación laboral se siente incapaz de cambiarla.

Ambos grupos coinciden en un 47% en la falta de interés y motivación del alumnado. Al inicio del ciclo escolar los alumnos de nuevo ingreso llegan con muchas expectativas a las escuelas pero estas conforme transcurre el tiempo se van apagando entrando en un círculo vicioso en el que el docente acusa al alumno de carecer de conocimiento previos indispensables para realizar su bachillerato y los alumnos acusan a los maestros de utilizar métodos de enseñanza aburridos y poco motivantes basados en formas tradicionalistas de enseñanza.

También se observó que los maestros de más de 10 Años de antigüedad otorgan mayores porcentajes de responsabilidad al número excesivo de alumnos así como a la falta de motivación de estos.

En pláticas informales puede observarse claramente la queja de los docentes vinculada a las condiciones laborales, condiciones que son físicas, psíquicas y sociales:



Por lo tanto un buen porcentaje de los maestros cursa con una conducta adaptativa o de retraimiento, (fase de apatía del síndrome de burnout), está francamente en desacuerdo con el funcionamiento de la organización o por su posición en la estructura, sin embargo decide permanecer laborando persiguiendo sus propias metas y con poca o nula implicación con las exigencias de la Universidad.

Referencias bibliográficas

Abraham A. (1986) El enseñante también es una persona. Barcelona: Gedisa

Appels, A. (1998). Estrés laboral, agotamiento y enfermedad. En J. Buendía (Ed.), *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva Imagen.

Barraza A (2003) *El Estrés Académico de los Alumnos de Postgrado de la UPD*. Memoria del VII Congreso de Investigación Educativa

Díaz Barriga A. (1995) *Tarea Docente* . Universidad Autónoma de México. Nueva Imagen.

Esteve, J.M (1978) *El malestar docente*. Barcelona: Paidós.

Bermúdez, J. (1996). Afrontamiento: aspectos generales. En A. Fierro (Ed.), *Manual de psicología de la personalidad* (pp. 177-209). Barcelona: Paidós.

Fierro, Alfredo: «El ciclo del malestar docente», Rev. Iberoamericana de Educación, N° 2, pág. 1993.

Savater, Fernando: *El valor de educar*, Ed. Ariel, Barcelona, 1997.