



El estrés y el burnout en docentes universitarios

Un tema importante y que se debe tener en cuenta como comunidad educativa es el relacionado al estrés en los docentes universitarios ya que, por ejemplo, en investigaciones realizadas por Cleves, Guerrero y Macías (2014) en una población de 90 docentes de una institución de Bogotá, encontraron que los niveles de estrés del 57% de los participantes se encontraban entre alto y muy alto, en donde las mujeres fueron las mayormente afectadas (70%) o, como muestra el trabajo realizado por Lemos et, al (2019) en donde hallaron que en una población de 61 profesores de una universidad privada colombiana, un 21% mostraba tener niveles significativos en estrés y que a mayor puntaje en esta variables había un menor nivel de control en el trabajo y menor oportunidad de desconexión los fines de semana.

A manera de introducción el estrés esta definido como un conjunto coordinado de reacciones ante estímulos que son percibidos como nocivos, los cuales pueden darse a nivel psicológico o fisiológico y que responden a las demandas del entorno, sin embargo, en algunas ocasiones el estrés nace de una angustia que no se disipa, produciendo desgaste y agotamiento en la persona (El Sahili, 2010). En el caso de los maestros, el estrés crónico o prologando puede llevarlos a tener enfermedades relacionadas con la depresión, la ansiedad o la somatización como dolores estomacales, malestar general, indigestión, entre otros (Kyriacou, 2003).

Según la asociación americana de psicología (2010) puede haber 3 tipos de estrés: agudo (inmediato e intenso), episódico (estrés agudo que se da en varios períodos a lo largo del tiempo) y crónico (Estrés que se mantiene por largos periodos de tiempo sin solucionarse).

El estrés crónico puede llevar a un docente a tener riesgos graves en su salud, los cuales según El Sahili (2010) pueden ser desencadenado por:

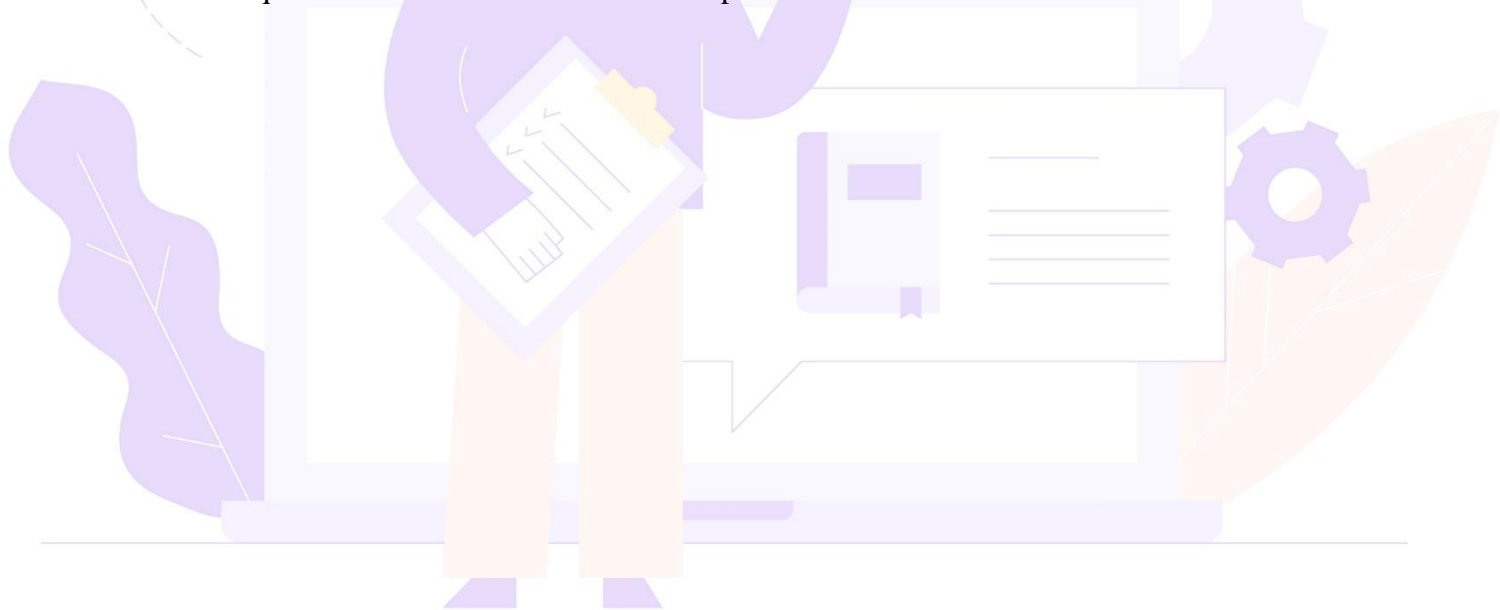
- Estresores internos como, por ejemplo, personalidad tipo “A”, la cual Kanten, Gümüştekin & Kanten (2017) mencionan que son personas con un menor nivel en la satisfacción laboral, son competitivos con preferencia a mantener altas cargas de trabajo con comportamientos agresivos u hostiles e insensibilidad.
- Estresores externos los cuales pueden estar relacionados a la sobrecarga laboral o el bajo conocimiento en el rol a desempeñar.

Otro tipo de estresores descritos por Gil Rivera (2001, citado por El Sahili, 2010) son los relacionados con el alto número de solicitudes en las instituciones educativas, esto tiene que ver con el alto número de actividades a realizar por el docente, los cortos plazos para el cumplimiento de las obligaciones y las presiones realizadas por la organización, Sin embargo, como menciona Martínez (2004) para que estos estresores generen tensión disfuncional, deben ser frecuentes o reiterativos, persistentes en el tiempo, que no den paso a la adaptación en el ambiente y que no permitan tener un adecuado proceso homeostático o de recuperación del equilibrio interno, por lo tanto, hay que prestar especial atención ya que este tipo de estrés puede desencadenar el síndrome de burnout. Este síndrome es definido por Kyriacou (2003) como la agrupación de síntomas que resultan de prolongados y elevados

niveles de estrés que no han sido solucionados o reducidos, llevando al cansancio físico, emocional y actitudinal o, como mencionan Maslach y Jackson (1986 citados por Rodríguez et al, 2014) es un desgaste profesional que se caracteriza por el deterioro del ámbito laboral o familiar, con un estado persistente e intenso de agotamiento, donde hay pérdida de energía, irritabilidad, desmoralización, enojo e incluso agresividad. Este síndrome se diferencia del estrés ya que está asociado al fracaso y la autoevaluación, además de tener síntomas como la baja autoestima, impotencia en el desarrollo profesional, dificultad en el control y expresión de emociones, cinismo, insomnio, entre otros (Quiceno y Vinaccia, 2007).

Todo lo anterior nos lleva a la pregunta de ¿qué podemos hacer para prevenir el burnout? De acuerdo con El Sahili (2010) un aspecto importante a tener en cuenta es la búsqueda del mejoramiento de las relaciones interpersonales y el soporte social con colegas o superiores, también como mencionan Ellis y Dryden (1997 citado por El Sahili, 2010) es necesario tener en cuenta el cuidado corporal, es decir, establecer rutinas de ejercicio físico, alimentación y el descanso, acompañado de momentos de reflexión que permitan al docente entender qué factores puede haber en su entorno que le causen altos niveles de estrés para así confrontarlos.

Por último, en caso de no encontrar ninguna técnica pertinente para el control del estrés o si detecta síntomas de burnout, se hace una especial invitación a acudir con profesionales de la salud mental, para así evitar que haya un agravio en sus condiciones laborales, familiares o sociales que afecten la calidad de vida o comprometa la tarea de enseñar.



Referencias

- Asociación americana de psicología, (2010). Los distintos tipos de estrés. Obtenido de: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Cleves, A., Guerrero, G., & Macías, A. (2014). Condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de educación técnica de Bogotá 2014. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/15547>
- El Sahili, L. (2010) Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magistral. Universidad de Guanajuato. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/PsicologiaDocente.pdf
- Kyriacou, C. (2003). Antiestrés para profesores. Barcelona: Octaedro.
- Lemos, M, Calle, G, Roldán, T, Valencia, M, Orejuela, J, & Román-Calderón, J. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 61-72. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000100061
- Martínez, M. (2004). Estrés laboral. Madrid: Disponible en. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=253215>

Elaborado por Sebastian Peña

Practicante de psicología - URemotion