

## **La vulnerabilidad al estrés laboral, su conocimiento y dominio en maestros.**

Dr. C. María del Pilar Gibert Lamadrid

Facultad Tecnología de la Salud.

[maripilygl@infomed.sld.cu](mailto:maripilygl@infomed.sld.cu)

MSc. Humberto Mendoza Rodríguez.

Facultad Tecnología de la Salud.

[hmendoza@infomed.sld.cu](mailto:hmendoza@infomed.sld.cu)

### **Resumen**

El estrés constituye un factor de riesgo ineludible para las futuras generaciones de trabajadores de la educación y que los efectos del mismo pueden influir de manera directa o indirecta en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje que tiene lugar en un medio educativo planificado y dirigido hacia determinado contexto, entonces, los que se dedican a la formación están llamados a desarrollar los modos de afrontamiento ante el estrés, para perfeccionar la labor que cada día realizan con los escolares. Los modos de actuación que utilizan los maestros para enfrentar el estrés en la actividad laboral resultan insuficientes para responder a las complejas demandas de la labor que desarrollan, las indagaciones realizadas evidencian que no existe un amplio conocimiento en torno a las concepciones teóricas sobre el tema en la esfera educacional, no hay sistematicidad en su estudio, constatándose carencias en las diferentes dimensiones analizadas en este trabajo.

**Palabras claves: Estrés, maestro, proceso enseñanza - aprendizaje, sistematicidad, taller.**

### **Abstract**

The stress constitutes a factor of unavoidable risk for the future generations of workers of the education and that the effects of the same one can influence of

direct way or insinuation in the Process of Teaching Learning that takes place in a half educational one planned and directed toward certain context, then, those that are devoted to the formation are called to develop the confrontation ways before the stress, to perfect the work that every day carries out with the scholars. The performance ways that the teachers use to face the stress in the labor activity are insufficient to respond to the complex demands of the work that develop, the carried out inquiries they evidence that a wide knowledge doesn't exist around the theoretical conceptions on the topic in the educational sphere, there is not systematized in its study, being verified lacks in the different dimensions analyzed in this work.

**Key words: Stress, teacher, process teaching-learning, systematized, shop.**

## **Introducción**

Los aspectos teóricos, metodológicos y prácticos relacionados con el estrés, su diagnóstico y tratamiento, el papel que desempeñan las instituciones de salud y educativas; constituyen problemas muy actuales atendidos de manera particular por diversas ciencias, tales como: la Sociología, la Psicología, la Medicina, Pedagogía y la Antropología, por solo mencionar algunas.

Los primeros en investigar sobre el estrés fueron C. Bernard, W. Cannon y H. Selye. Los cuales lo denominaron "*... como respuesta adaptativa del organismo frente a los estímulos o situaciones nocivas que amenazan su estabilidad.*"<sup>1</sup> En el siglo XIX Claude Bernard señala la necesidad tanto para el ser humano como para los animales de mantener un estado de equilibrio interno frente a los fenómenos que se dan en la realidad objetiva. Esta idea fue retomada por W. Cannon (1935), quien la definió como "homeostasis", planteando que "*...tanto el animal como el hombre, cuando se enfrentan a una situación de amenaza o pone en peligro su equilibrio interno, tienen dos*

---

*opciones: o bien optan por la lucha o bien por escapar de la situación (respuesta de huida o de ataque).<sup>12</sup>*

Si bien los trabajos de Bernard y Cannon fueron de vital importancia para la comprensión del estrés, los conocimientos en este campo fueron fuertemente favorecidos por las investigaciones del médico austriaco canadiense, profesor de la Universidad de Mc Gill de Montreal Hans Selye, este siguiendo el mismo sistema teórico que Bernard y Cannon, vio el fenómeno del estrés muy ligado a la respuesta de adaptación del organismo, así, comenzó sus estudios del llamado *Síndrome general de adaptación* y definió al estrés como: "*La respuesta no específica que da el organismo a toda demanda que le es hecha (...) respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al estresor, mediante cambios del sistema nervioso, endocrino e inmunológico de significado defensivo.*"<sup>3</sup>

La denomina estrés y plantea que su finalidad era adaptativa y que estaba dirigida al mantenimiento o restablecimiento del equilibrio. Identificó tres etapas en la respuesta del estrés. La primera etapa, **alarma**, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. En la segunda etapa, **resistencia**, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, **agotamiento**, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. El carácter inespecífico que le da a la respuesta es algo cuestionado en la actualidad.

El estrés también ha sido conceptualizado como estímulo o agente estresor, cuyos mayores representantes son los investigadores norteamericanos Thomas Holmes y Richard Rahe de los trabajos de los mismos surgió la conocida escala de reajustes sociales de Holmes- Rahe (1967) la que presenta

---

43 situaciones vitales que pueden provocar cambios en la vida de los sujetos y contemplan tanto acontecimientos positivos como negativos.

A pesar del indudable aporte de estos trabajos sus concepciones han recibido un gran número de críticas como respuestas a las mismas, Salazón (1978) desarrolló una nueva escala llamada LifeExperienceSurvey (Inventario de eventos vitales) la cual tiene 75 ítems. Además Sarason y colaboradores desarrollaron con el uso de ésta cómo las puntuaciones de cambios de vida negativos están significativamente relacionadas con un número de variables que tienen íntima relación con el estrés (**ajuste, depresión, ansiedad, fobias**). Estos autores han trabajado en la dirección de establecer una relación entre los eventos vitales y la depresión. Otra de las posiciones encontradas en la literatura es ver al estrés como proceso transaccional, siendo su principal representante R. Lazarus. Para este las causas del estrés no pueden buscarse de manera aislada en el ambiente ni en el individuo, sino, como un sistema relacional entre ambos. Para ello nos indica: *"... el estrés no se genera por causa del individuo ni del entorno, sino que es consecuencia de la interacción entre ambos."*<sup>4</sup>

El estrés no puede ser entendido sin el análisis de cómo los sujetos evalúan cuán importante son las situaciones que enfrentan para su bienestar dando así una gran importancia al proceso de evaluación cognitiva.

Para Lazarus y Folkman el ser humano no es un sujeto pasivo que está expuesto a eventos vitales dañinos o benéficos, más bien lo contemplan como activo y evaluador que maneja a su medio y que continuamente selecciona entornos buscando tener control sobre los acontecimientos siguiendo la dirección de sus motivaciones. Autores y terapeutas como: Bandura (1977), Beck (1979), Ellis (1980), Meichenbaum (1979), Mahoney (1974), han seguido la orientación cognitiva.

También se debe destacar los importantes trabajos de los investigadores que han contribuido al desarrollo de la variable **percepción de la capacidad de afrontamiento** entre estos se encuentran: Rotter con sus trabajos sobre el *Locus de control* (1966 - 1975), Seligman con sus trabajos de *La desesperanza*

---

*aprendida* (1975), Bandura con sus consideraciones sobre *La autoeficacia* (1977) y Tyler con el planteamiento acerca del concepto de *competencia psicosocial* (1978). Esta línea del enfoque cognitivo y cognitivo conductual sobre el estrés además de sus aportes en el plano teórico – conceptual ha generado un conjunto de procedimientos terapéuticos de amplio uso tanto en el tratamiento del estrés como en los trastornos emocionales en general.

*“ La palabra estrés se usa con significados múltiples y puede querer decir: ... respuesta biológica a los psicotraumas con sus componentes del sistema nervioso, endocrino e inmunitario, que pueden presentarse como taquicardia y sudoración, secreción de adrenalina y cortisol, y disminución de los anticuerpos y de la actividad de leucocitos (...) la respuesta psíquica que se manifiesta a través de pensamientos emociones y acciones ante la situación de amenaza: perplejidad, ansiedad, humor o agresión...”<sup>5, 6</sup>*

En ocasiones las condiciones sociales de trabajo, así como las demandadas desde lo personal, no siempre permiten por igual al maestro cumplir con éxito sus tareas, promoviendo en ellos diferentes estados negativos.

Entre estos estados está un cúmulo de situaciones estresantes que provocan en última instancia la desmotivación o rechazo hacia la profesión, que es un efecto del proceso laboral que se presenta por el carácter de las exigencias de las condiciones de trabajo (internas o externas).

Tales eventos con mayor frecuencia se producen en las relaciones entre el maestro y los padres, sus superiores o algún compañero del colectivo pedagógico. Cuando las relaciones interpersonales se afectan o distorsionan dan paso a la aparición de conflictos. Mucha de las causas del estrés se puede localizar en las relaciones interpersonales conflictivas que generan, nerviosismos, ansiedades, resentimientos, agresividad.<sup>7,8</sup>

Sería muy distinto si los maestros tuvieran un buen desarrollo de los mecanismos de afrontamiento ante el estrés, los cuales son factores de gran

---

importancia para la solución de los conflictos profesionales y el mejoramiento personal.

El objetivo de la presente reflexión, lo constituye proponer talleres para la capacitación del Maestro en el conocimiento y dominio del estrés psicológico como una vía para el desarrollo de los mecanismos de afrontamiento ante las disímiles situaciones vitales a las que se ve expuesto.

## **Desarrollo**

Cuando ante situaciones del trabajo cotidiano en que están presente los conflictos o ante las tareas, observamos que un maestro se encuentra desmotivado, con baja autoestima, presenta síntomas de apatía, aislamiento, poca pasividad o cuando tiene poco control de las situaciones y se conversa con él para tratar de buscar alternativas para solucionar su estado se pueden hacer dos preguntas, ¿tiene realmente conocimientos él de lo que le sucede? ¿Están en capacidad para afrontar este proceso? La enseñanza de teorías y métodos con el objetivo de desarrollar habilidades para el afrontamiento al estrés y el perfeccionamiento de un estado de salud adecuado en el trabajador, comienza su elaboración por parte de los investigadores a partir de la misma exposición del concepto como una vía para solucionar las preocupaciones de justicia laboral.<sup>9</sup>

Algunas investigaciones muestran que el personal docente por lo regular tiene conocimientos vagos, confusos e imprecisos acerca de los síntomas y técnicas para el afrontamiento del estrés. Por lo cual podría preguntarse nuevamente ¿hasta qué punto ha sido la ineficiencia del trabajo con las habilidades generales para solucionar los problemas relacionados con el estrés laboral en la escuela? Es necesario desarrollar un buen perfil de seguridad ante el estrés es un factor esencial para ayudar a los maestros a implementar vías con el objetivo de identificar y modificar sus intenciones estresoras, una generalidad de los investigadores relacionados con el tema coincide en que estas habilidades y capacidades reflejan la relación - interacción dinámica, entra las posibilidades intelectuales y emocionales de la formación de la personalidad del individuo y las deficiencias de este para realizar un intercambio aceptable

en las relaciones sujeto – sujeto, sujeto – ambiente las que son generadoras de conductas problemáticas por una parte y por otra de insatisfacciones en el orden personal en tanto resultan deformadoras de la autoestima, la autovaloración personal y la salud en general.<sup>10,11</sup>

Promover el desarrollo de este tipo de técnicas y habilidades, como ya se ha mencionado no es materia que se ofrece en la escuela o universidad, aunque constituyen elementos importantes de la influencia educativa que se debe propiciar para la formación de la personalidad del maestro.

Muy vinculado con lo anterior se encuentra la relación de la **actividad y la comunicación** este principio establece el potenciar la comunicación entre los participantes, por lo que cada actividad debe estimular la interacción entre todos los miembros, teniendo en cuenta que la actividad conjunta brinda la posibilidad de desarrollar la comunicación.<sup>12</sup>

Se selecciona la implementación de un *taller* como la forma de Educación Avanzada para el desarrollo de los encuentros, teniendo en cuenta que este brinda la posibilidad de construir colectivamente el conocimiento de una forma participativa, dinámica, coherente y tolerante frente a las diferencias; donde las decisiones y conclusiones se toman mediante mecanismos colectivos, teniéndose en cuenta las ideas comunes.

Además el empleo de esta forma da la posibilidad de partir del saber individual, de la discusión en pequeños grupos y de la plenaria obtener un producto nuevo un saber diferente, más elaborado, con elementos de todos.

## **Conclusiones**

El sistema de talleres se propone sobre la base de la determinación de necesidades, su concepción es sistémica, su contenido está relacionado con los elementos teóricos metodológicos actuales que se deben dominar en el aprendizaje de estas técnicas, está concebido para que sea participativo, reflexivo y desarrollador, propiciando que los participantes sean los principales protagonistas de sus transformaciones.

## Bibliografía

1. Álvarez de Zayas, C.M.: Metodología de la Investigación Científica, Editorial Pueblo y Educación, La Habana 2009.
2. Arroba, T., & James, K. Cómo manejar la presión en el trabajo: Guía para la supervivencia. México: McGraw Hill. 2008.
3. Avilés, José María. Docencia y estrés.2007;[en línea];[2 páginas]. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com.jano/Online>. Consultado [Septiembre16,2011](#).
4. CIMOP., & Instituto de la Mujer. El estrés en las mujeres trabajadoras: sus causas y sus consecuencias. Madrid: Instituto de la Mujer.España.2000
5. D'Hertefelt H. Mesuring psychosocial workload en Belgium. Edit .Stress at Work. Newsletter. No. 19-20.2007.
6. D'Hertefelt H. Mesuring psychosocial workload en Belgium. Edit .Stress at Work. Newsletter.No. 19-20.2007.
7. Fernández González, A. M.: Comunicación educativa. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1995.
8. Gándara Martín, J. J. d. I. Estrés y trabajo: el síndrome del burnout. Madrid: Cauce editorial. 2008
9. García Jiménez, S. Síndrome de burnout o el infierno de la ESO. Alicante: Instituto Alicantino de Cultura Juan Gil-Albert.2011.
10. Lazarus R.: "Psicología del estrés y la adaptación". Edit. Vauprostrand Remhhold Co. New York, 1980.
11. Sapir M. Psychological harassment at work and the law wanted: Edit. Stress at Work. Newsletter 2009.
12. Zaldivar Pérez, Dionisio. Conocimiento y dominio del estrés. Editorial Científica técnica. La Habana, 2006.