

**MEDIO AMBIENTE LABORAL COMO FACTOR ESTRESANTE
EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE POSTGRADO
DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
GESTIÓN 2020**

**Work environment as a stressing factor in postgraduate university
teachers of the education science career - Gestion 2020**

Torres Calvimontes, Claudia A.
claudiatorrescalvimontes@gmail.com
Universidad Autónoma Gabriel René Moreno
Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

Resumen

El presente artículo se avoca en la investigación del medio ambiente laboral y los efectos del estrés que puede causar a los docentes universitarios de postgrado, impactando en su salud como la disminución de su desempeño en la formación de profesionales, así como en la disminución de su accionar, pudiendo comprometer su salud mental y su salud física. Para este estudio se tomó una muestra de veinticinco docentes de postgrado de la Carrera de Ciencias de la Educación, de la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno. Para conocer el medio laboral en el que se desempeña el docente e identificar los factores estresantes del docente universitario, para este fin la presente investigación es Descriptivo-Correlacional, de Tipo Explicativo, ya que en pleno siglo XXI se ha evidenciado nuevas patologías que tienen que ver con el trabajo, que repercute en el estrés, para este cometido se empleara el Enfoque Cuantitativo, aplicando el Método de investigación Inductivo y el Método Analítico-Sintético, para recabar la opinión de los docentes se usa la técnica de la Encuesta, con el instrumento de investigación que es el cuestionario. La delimitación temporal de la investigación, se efectúa en la gestión 2020, lo que se pretende, es saber como se relaciona el medio ambiente laboral en el hogar con el estrés de los docentes universitarios de postgrado impartiendo clases desde el hogar, que sería su medio ambiente laboral porque así lo ha dispuesto la emergencia sanitaria del Covid 19.

Palabras Clave: Ambiente laboral, docente postgrado, estrés laboral, Covid 19.

Abstract

This article focuses on the investigation of the work environment and the effects of stress that it can cause to graduate university teachers, impacting their health, such as the decrease in their performance in the training of professionals, as well as in the reduction of their actions being able to compromise their mental and physical health. For this study, a sample of twenty-five postgraduate teachers from the Education Sciences career at the Gabriel Rene Moreno Autonomous University was taken. In order to know the work environment in which the teacher works and to identify the stressors of the university teacher, for this purpose the present investigation is Descriptive-Correlational, Explanatory Type, since in the XXI century new pathologies have been evidenced that have to do with work, which affects stress, for this purpose the Quantitative Approach will be

used, applying the Correlational Method, to collect the opinion of the teachers the Survey technique is used, with the research instrument that is the questionnaire. The temporal delimitation of the research is carried out in the 2020 management, the purpose is to know how the work environment at home is related to the stress of postgraduate university teachers teaching classes from home, which would be their work environment because the Covid 19 health emergency has so provided.

Keywords: Laboral environment, postgraduate teacher, work stress, Covid 19.

1. Introducción

En términos generales, el ambiente laboral es un entorno donde se llevan a cabo las relaciones humanas, si un trabajador tiene buenas relaciones con sus superiores y compañeros, se dice que se desempeña en un buen ambiente laboral, en el cual los conflictos y las discusiones no son frecuentes.

Es así, que la presentación de este artículo sobre “medio ambiente laboral como factor estresante en docentes universitarios de postgrado”, busca identificar el medio ambiente laboral y los factores que causan el estrés por los que pasa el docente universitario, sus causas y efectos que disminuyen el accionar y su buen desempeño en la formación de profesionales y buscar medios para mejorar ese entorno laboral.

Como variables en este estudio se tiene, la variable dependiente medioambiente laboral y variable independiente factores de estrés.

El poder prevenir el estrés es lo más aconsejable, pero la pregunta es: ¿Cómo se relaciona el medio ambiente laboral y el estrés de los docentes universitarios de postgrado? Pregunta que se ira respondiendo a medida que se vaya desarrollando la investigación y recogiendo las percepciones de los docentes, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Materiales y Métodos

Ante los cambios que atravesó la educación boliviana a causa de la pandemia Covid 19, como es de una educación tradicional en aulas de forma presencial a una educación cien por ciento virtual,

nace la problemática de identificar el medio ambiente laboral como factores estresantes en los docentes universitarios, para ello se lanza una encuesta a los docentes de postgrado que ayudaran a identificar la situación (Cardozo, 2017).

El objetivo de esta investigación es encontrar las relaciones que existen entre el medio ambiente laboral y estrés de los docentes de postgrado de la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno (UAGRM) para identificar como los retos que vienen implícitos en el trabajo y la salud afectan en su desempeño laboral y repercuten en su vida personal física y psicológicamente (Espinoza, 2018).

El Diseño de la presente investigación es Descriptivo-Correlacional para analizar el medio ambiente laboral como factores estresantes en los docentes de postgrado a través del Tipo de investigación Explicativa, de un Enfoque Cuantitativo, ya que el trabajo de los docentes puede ser desarrollado en condiciones poco satisfactorias, en ese sentido se aplicara el Método de investigación Inductivo y el Método analítico-sintético, que por medio de la técnica de la Encuesta, conocer las percepciones de los docentes sobre el medio ambiente laboral y los factores que causan estrés, esta información será recabada por el Instrumento del Cuestionario.

La población esta conformada por los docentes de la UAGRM, para este estudio se tomó una muestra de veinticinco docentes de postgrado de la carrera de Ciencias de la Educación, siendo un muestreo probabilístico aleatorio simple (Soto, 2018).

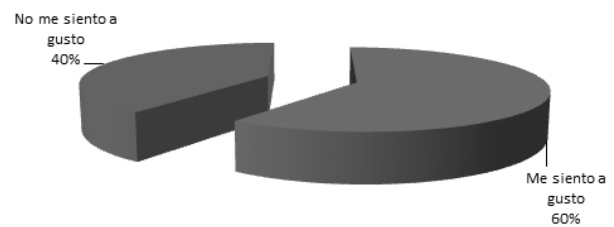
En el análisis de la investigación se busca encontrar la relación que existe entre medio ambiente laboral y estrés en los docentes, se procede primero a recabar información universal, en base a la información teórica recopilada de la literatura sobre el tema y la segunda una particular que son los datos cuantitativos, los resultados expresados de forma interpretativa, deduciendo el significado de dichos resultados del instrumento de la encuesta realizada a docentes de postgrado, se procede a la comparación de ambos para obtener conclusiones (Universidad de Alcalá, 2011).

3. Resultados

Si no se atiende a tiempo el estrés puede traer consigo conflictos psicológicos y pueden repercutir en la parte física, así se puede leer en la página web, Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.(2021). En dicha página “Información de Salud Para Usted”, se dan a conocer síntomas físicos y emocionales que el estrés puede estar causando, los cuales muchas veces son pasados por alto y que la persona que lo está sufriendo puede no darse cuenta de la influencia del estrés sobre su salud:

- Problemas para dormir o dormir demasiado
 - Malestar de estómago
 - Uso de alcohol o drogas para relajarse
 - Pérdida o aumento de peso. (P.1)
- Se debe estar alerta a este tipo de síntomas y buscar ayuda profesional. Para entender el panorama se procederá a analizar las preguntas realizadas a los docentes universitarios de postgrado.
- Es así, sin profundizar en cada uno de los factores que hacen posible que un docente pueda llegar a padecer un nivel de estrés laboral, que se presentan los siguientes resultados:

Figura 1. Espacio Físico

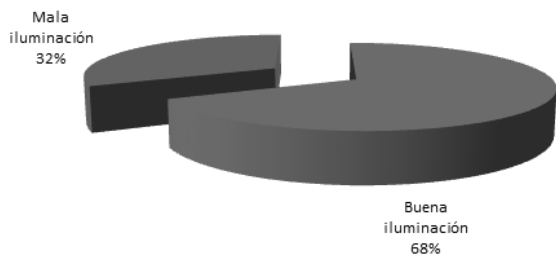


Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

Para desarrollar una actividad, como es la docencia, el lugar donde se encuentra situado el docente, juega un papel muy importante para su desenvolvimiento, como se aprecia en la Figura 1 “Espacio físico” que el 60% de los docentes se sienten a gusto en el lugar donde imparten sus clases virtuales debido a la pandemia del Covid 19. El 40% de los docentes consultados no se encuentran cómodos.

Ya nadie piensa que el espacio donde se realiza el trabajo, influye en la calidad del mismo, y por ello el esfuerzo en ser creativos y en buscar espacios atractivos es una necesidad.

Figura 2. Iluminación

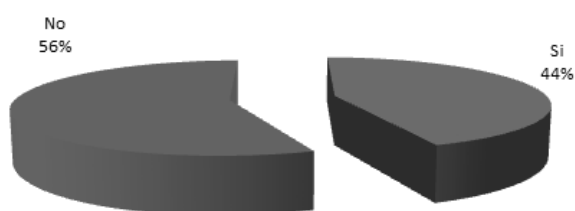


Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

En la Figura 2 “Iluminación” se aprecia que el 68% de los docentes trabajan con buena iluminación, si se considera que ellos están en sus domicilios como base de su trabajo para impartir clases. El 32% indica que tiene mala iluminación, lo cual podría convertirse en un factor de estrés por causa de no poder ver bien los textos y la pantalla de sus computadoras, y no permitirles realizar un trabajo eficiente.

Hay que considerar que la falta de luz o una ubicación incorrecta puede causar fatiga visual, lo que reduce la productividad laboral.

Figura 3. Ruido

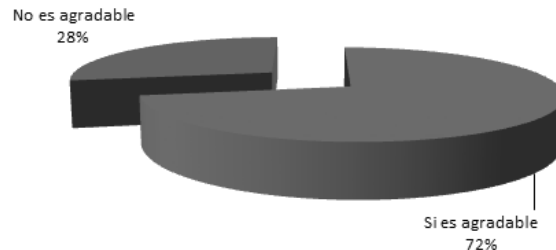


Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

El ruido es uno de los contaminantes más comunes en el lugar de trabajo. Muchos de los docentes están expuestos a niveles de ruido diarios que pueden dañar su audición y otros efectos adversos para la salud.

En inmediaciones del lugar donde se imparte las clases, como muestra la Figura 3 “Ruido” el 56% no tiene ruido alguno, por tanto, pueden pasar clases en forma más cómoda y concentrarse mejor, pero el 44% (un porcentaje muy alto), si trabaja con ruido en su entorno.

Figura 4. Color

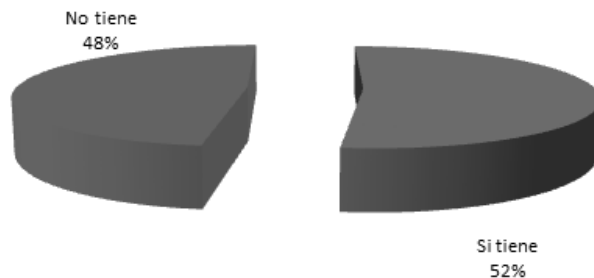


Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

El color es uno de los factores más influyentes en las emociones, actitudes y decisiones humanas. El color puede tener un impacto positivo o negativo en el medio ambiente, y los lugares de trabajo no son una excepción.

En la Figura 4 “Color” el 72% de los docentes les agrada los colores de la habitación o sala donde se encuentra impartiendo las clases. Sería inusual que a alguien que vive en un lugar no le agrade el mismo. Al 28% de los docentes no les gusta el color del lugar donde trabajan.

Figura 5. Temperatura y humedad



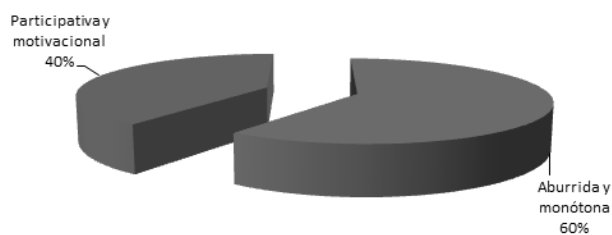
Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

La humedad es relativa, junto con la temperatura, la luz y el ruido, son algunos de los factores que influyen en la comodidad del lugar de trabajo, las condiciones ambientales en el lugar de trabajo no deben causar molestias.

La temperatura y la humedad pueden ser factores que desequilibren e incomoden al docente que realiza alguna función académica. La humedad y la temperatura pueden agrandar o desagradar a quien trabaja, este debe sentirse cómodo. En

la Figura 5 “Temperatura y humedad” el 52% de los docentes siente que el entorno de trabajo posee una buena temperatura y la humedad es agradable. Por otro lado, el 48% (que también es un porcentaje alto) se encuentran disconformes con la temperatura y la humedad, posiblemente les haga falta algún equipo de aire acondicionado, ventiladores u otros que puedan emplear para graduar estos dos factores abióticos.

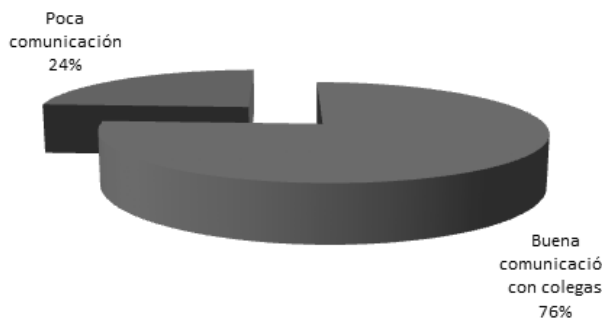
Figura 6. Aburrimiento y monotonía



Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

En la Figura 6 “Aburrimiento y monotonía” el 60% de los docentes, el trabajo es aburrido y monótono, mientras que para el 40% de los casos es participativo y motivacional. Estos datos permiten describir una situación, que hasta el momento en los anteriores gráficos se veía probable. Se creía que más del 40% de los docentes se sentían cómodos, acorde a las circunstancias, pero satisfechos de alguna manera. Al momento de preguntar cómo es su trabajo el 60% indica que es aburrido y monótono. El confinamiento por el Covid 19.

Figura 7. Comunicación

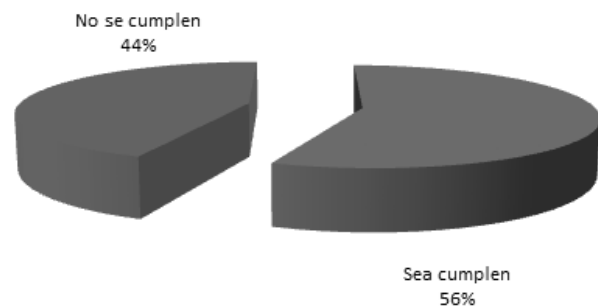


Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

La comunicación es el proceso mediante el cual debe a ver un emisor y un destinatario establecen una conexión a través de mensajes e intercambian o comparten ideas e información. En un sentido más profundo, la comunicación comparte una pequeña parte de nosotros con los demás. Todo el mundo sabe que la comunicación es la clave del éxito en casi todos los aspectos de la vida.

A pesar que las cosas cambiaron este 2020, de la Figura 7 “Comunicación” podemos concluir que el 76% de los docentes indican tener una buena relación con sus colegas de trabajo, aunque en esta época esta comunicación es virtual. Lo importante es que se mantienen en contacto, El 24% de los docentes tienen poca comunicación entre sí.

Figura 8. Presión, exigencias y responsabilidades socio-laborales



Fuente: Elaboración propia en base a la encuesta.

Todo ser humano necesita realizar actividades de compartimiento y relajación con los compañeros de su trabajo, pero en ello intervienen factores adversos como la presión, exigencias y responsabilidades socio-laborales que impiden que estas actividades se lleven a cabo.

Se puede apreciar en la Figura 8 “Presión, exigencias y responsabilidades socio-laborales” que el 56% de los docentes indican que sí cumplen con sus obligaciones, pero el 44% indica que no las cumple. Casi un 50% de los docentes sienten presión de alguna manera,

tienen muchas exigencias o se les hace muchas exigencias, deben cumplir con compromisos adquiridos a nivel académico y a nivel personal. Dentro el trabajo la presión puede ser mucha y se debe cumplir con lo social, pero no se puede a veces porque existe mucho trabajo.

4. Discusión

Si se toma en cuenta la figura 1 sobre espacio físico y se relaciona con otras preguntas se observa que dicho espacio no puede ser visto solamente como la infraestructura y la amplitud del lugar de trabajo, o el aula donde se pasan las clases. Dicho espacio, que tiene la aprobación del 60% de las personas consultadas con el cuestionario, tiene que tener buena iluminación (68% indica que sí la tiene y 32% que no están conformes con la que tienen), el aula debe ser un lugar donde los ruidos externos no interfieran en la concentración del docente, no distraiga a los estudiantes, el color es agradable para el 44% de los docentes, por consecuencia el restante 56% tiene el elemento color en contra y puede ser uno de los factores que intervengan en su estrés, la humedad y la temperatura afecta al 48% de los docentes consultados, este es otro factor que se añade a los causantes de su estrés.

Ruido y música no es lo mismo, cada uno de ellos produce efectos diferentes. Con ruido molesto, existe pérdida de atención o distracción, mientras la música si es suave o relajante puede ayudar a la concentración, a calmar los ánimos, a enfocarse. En el cuestionario los resultados permiten observar que los docentes en un 44% sí creen que las aulas no tienen la capacidad de eliminar los ruidos y estos ingresan en cualquier momento a ellas, un 20% indica que en el aula si existe música.

El aburrimiento y la monotonía que siente el 60% de los docentes en el aula o en su trabajo, puede ser ocasionado por un estado de intranquilidad y fatiga (como el 64% de los docentes), o encontrarse en un estado de Presión, exigencias y responsabilidades socio-laborales.

El 44% de los docentes consultados sienten que sus responsabilidades socio-laborales se ven coartadas por presiones y exigencias, y trae por consecuencia una mala comunicación con sus colegas (el 24% de los docentes manifiestan tener problemas de comunicación).

El estrés, como tema principal de esta investigación, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Aunque parezca ilógico, el estrés es un mecanismo por el cual el ser humano se defiende para no ser dañado por las circunstancias, por el exceso de actividades, por la disconformidad, por sentirse en muchas ocasiones como muerto. El ser humano ha aprendido a defenderse por sí mismo, y cuando tiene problemas se refugia también en sí mismo, la mayoría de estos mecanismos evitan que el ser humano entre en shock.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Los aspectos psicológicos y biológicos del estrés se encuentran íntimamente relacionados. Esta posición teórica ofrece nuevas connotaciones al estrés; se plantea este término como reacciones presentadas en tres bloques: fisiológicas, emocionales y cognitivas.

Cuando se ingresa a una etapa de estrés, el ser humano debe atravesar por tres fases, aunque se puede detenerlo antes, previendo y si se siente los síntomas, haciendo lo correcto para que el estrés no avance.

Clasificación de fases:

Fase de respuesta de alarma: Ante un estímulo estresante, el cuerpo automáticamente reacciona, actúa, lucha y se prepara para escapar. Estimulación del estrés. Los desencadenantes se generan por síntomas típicos como boca

seca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de la frecuencia respiratoria y aumento de la presión arterial.

Fase de resistencia: ocurre cuando el cuerpo no tiene tiempo para recuperarse y mantenerse al día con la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas (Regueiro, 2016).

Habiendo hecho una aclaración sobre el estrés en párrafos anteriores, ahora, es necesario hacerlo respecto al clima organizacional o el medioambiente laboral.

En general cuando se habla del “clima laboral”, se hace referencia al medio ambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Está relacionado con el “saber hacer” del directivo, con los comportamientos de las personas, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción con la empresa, con las máquinas que se utilizan y con la propia actividad de cada uno. Es la alta dirección, con su cultura y sus sistemas de gestión, la que proporciona o no el terreno adecuado para un buen clima laboral; es decir, forma parte de las políticas de personal y de recursos humanos la mejora de ese ambiente con el uso de técnicas precisas. En consecuencia, mientras un “buen clima” se orienta hacia los objetivos generales y a generar una sensación de satisfacción entre los integrantes de la comunidad laboral, un “mal clima” destruye el ambiente de trabajo ocasionando situaciones de conflicto y bajo rendimiento (Mercado, 2015).

Ante los resultados de la investigación actual, medio ambiente laboral como factores estresantes en docentes universitarios, se centra

la investigación en los riesgos psicosociales presentados a nivel interno profesional y no profesional. Es decir, debe entenderse que el trabajo de los docentes comienza en casa, donde deben preparar los contenidos curriculares para la transmisión de conocimientos, esto es: preparar tutorías, actividades grupales, exámenes, entre otros, para luego centralizar las calificaciones. Ser docente es un trabajo que se diferencia del trabajo de otros profesionales, porque trasciende los ambientes laborales y provoca un alto grado de estrés en la vida de los docentes, y está representado por dolor de cuello y espalda, fatiga generalizada, tristeza y angustia.

El estrés tiene un impacto significativo en el comportamiento social porque tiene un impacto en el entorno familiar y profesional y una calidad de vida degradada.

Dado que la población encuestada es predominantemente adulta, es importante destacar la relación de la actividad física con el estrés psicológico.

Un factor a tomar en cuenta es que a medida que aumenta la actividad física, hay niveles que reducen el estrés psicológico, hay estándares que son publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cuales demostraron que, realizar ejercicios ayudaría significativamente a reducir el estrés.

La OMS clasifica la labor docente como un entorno de estrés y la clasifica como una enfermedad real porque el estrés de este trabajo perjudica la salud física y mental de todos los docentes y afecta directamente su productividad y el entorno laboral que los rodea.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) también crea un desequilibrio entre las necesidades percibidas, los recursos disponibles y la capacidad del individuo para satisfacer necesidades individuales en este estrés en el trabajo, alegando que contiene respuestas

emocionales en el trabajo. Sin embargo, es importante destacar que todos los trabajadores ven en su trabajo una fuente de riqueza y un medio para satisfacer sus necesidades más reconocidas como son la vivienda, la alimentación, la educación y el descanso.

Finalmente, hay que resaltar que en cada organización, en este caso en el área académica, se debe poner especial atención a los docentes, desarrollar normativas internas para ver los medios y buscar profesionales que ayuden a los docentes a mejorar su medio ambiente laboral para identificar los factores que causan estrés y tratarlos ya que la realidad hace ver que los docentes con enfermedades relacionadas con el estrés no fueron tratados de manera correcta, se debe poner especial atención a las organizaciones encargadas de la salud mejorar las estrategias de afrontamiento del estrés como la reevaluación positiva, la negación o desaprobación de los problemas, la planificación, la desconexión, el desarrollo mental, el desarrollo personal y emocional.

Es importante seguir buscando más espacios abiertos para encontrar más causas y efectos del estrés en el proceso de enseñanza, la labor docente. Pero a partir de este primer análisis, hay que confirmar que el campo de la educación es confuso. Debido a que los docentes están muy entusiasmados con la educación y ser parte de ella como docentes, el campo de la educación debe ser uno de los ambientes mejor tratados.

5. Conclusiones

El docente universitario de postgrado, desarrolla actividades importantes, significativas y con ellas las responsabilidades de revisar exámenes, trabajos, preparar las clases, entre otras que en algunos casos los compromisos sociales y familiares quedan en segundo plano, situaciones que conllevan al estrés. Por ello se recomienda planificar las actividades, como se ha demostrado en este estudio, que la falta de actividades y una vida equilibrada repercuten en el medio ambiente laboral como factores de estrés.

Cada organización, en este caso en el área académica, debe poner especial atención a los docentes, desarrollar normativas internas para ver los medios y buscar profesionales que ayuden a los docentes a mejorar su medio ambiente laboral para identificar los factores que causan estrés y tratarlos ya que la realidad hace ver que los docentes con enfermedades relacionadas con el estrés no fueron tratados de manera correcta, se debe poner especial atención a las organizaciones encargadas de la salud mejorar las estrategias de afrontamiento del estrés.

En el estrés laboral de docentes universitarios de postgrado, influye mucho el medio ambiente a nivel físico que se presenta en el hogar a causa de la pandemia Covid 19, pues este debería ser cómodo, espacioso, debe tener una buena iluminación, equipos con su respectivo mantenimiento, prioridades tecnológicas de apoyo docente.

Es importante seguir buscando más espacios abiertos para encontrar más causas y efectos del estrés en el proceso de enseñanza – aprendizaje en la labor docente. Pero a partir de este primer análisis, hay que confirmar que el campo de la educación es confuso. Debido a que los docentes están muy entusiasmados con su función docente, el campo de la educación debe ser uno de los ambientes mejor tratados.

Bibliografía

- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2021, 2 de julio). *El estrés y su salud*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Cardozo, A. (2017). La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Psicología*, (18), 43-57. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322017000200005

- Espinoza, A., Pernas, I. y Gonzales, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Mercado Rosano, S. J. (2015). *Las condiciones laborales y el medio ambiente de trabajo como factores de satisfacción en el trabajador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México] <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/57936/TESES%20SANDRA%20%20J%20MERCADO%20ROSANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Regueiro, A. M. (2016). ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Soto Abanto, S. E. (2018, 29 de agosto). *Muestreo y tamaño de muestra para una tesis*. <https://tesisciencia.com/2018/08/29/muestreo-muestra-tesis/>
- Universidad de Alcalá. (2011, 29 de abril). *Características del Método Cuantitativo*. <https://www.master-finanzas-cuantitativas.com/caracter%C3%ADsticas-m%C3%A9todo-cuantitativo/>

Fecha de recepción: 19 de septiembre del 2022

Fecha de aprobación: 9 de noviembre del 2022
en reunión del Comité Editorial

