

El estrés en el profesorado

Stress in teachers

Luis Adrian Cardozo Gutierrez¹

RESUMEN

Estudiar el estrés en los profesores comprende un proceso reflexivo sobre el rol docente, su situación socio-laboral y sus influencias en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo las mismas más allá del cumplimiento de una curricula escolar. La aproximación teórica de la presente investigación configura un constructo que brinda aproximaciones históricas y vigentes de la evolución científica del conocimiento acerca del estrés, La metodología comprende una investigación de tipo no experimental, transeccional descriptiva, que resulta pertinente entendiendo esta como una primera aproximación al estudio del estrés en el magisterio nacional. Los resultados permiten valorar un conjunto de manifestaciones psico-somáticas de estrés que son expresadas por los profesores que conforman la muestra del estudio. Siendo la presente una pauta de investigación que permite visualizar la temática del estrés en el magisterio nacional, permitiendo un conjunto de información relevante y generadora de iniciativas para ampliar el marco investigativo en una materia de fundamental importancia social para el desarrollo humano, que configura y busca entender a uno de los protagonistas del proceso educativo.

PALABRAS CLAVE

Depresión, Estrés, Profesor, Psico-somáticas, Síntomas

ABSTRACT

Study stress on teachers includes a process of reflection on the role of teachers, their socio-labor situation and their influence on the overall development of students, understanding them beyond the fulfillment of a school curriculum. The theoretical approach of this research sets a construct that provides historical and current approaches of scientific evolution of knowledge about stress, the methodology includes an investigation of non-experimental, descriptive transeccional, which is relevant understanding this as a first approach to the study stress in the teaching profession. The results allow us to evaluate a set of psycho-somatic manifestations of stress are expressed by teachers that make the study sample. It is this a pattern of research that displays the theme of stress in the teaching profession, allowing a set

1 Licenciado en Psicología (UMSA). Maestría en Educación (CEPIES-UMSA). Candidato a Doctor en Educación (CEPIES-Universidad de Bremen). Docente de la Carrera de Psicología y CEPIES-UMSA. *Correo Electrónico.: adriancardozo@gmail.com*

of relevant information and generating initiatives to expand the research framework in a matter of fundamental social importance for human development, which configures and looking understand one of the protagonist in the educational process.

KEY WORDS

Depression, Professor, Psycho-somatic, Stress, Symptom

RESUMO

Estudo estresse sobre professores inclui um processo de reflexão sobre o papel dos professores, a sua situação sócio-laboral e sua influência sobre o desenvolvimento global dos alunos, entendendo-os para além do cumprimento de um currículo escolar. A abordagem teórica desta pesquisa define uma construção que fornece abordagens históricas e atuais da evolução científica de conhecimento sobre o estresse, a metodologia inclui uma investigação de não-experimental, transeccional descritiva, que é o entendimento relevante isto como uma primeira abordagem ao estudo estresse na profissão docente. Os resultados permitem avaliar um conjunto de manifestações psico-somáticas de estresse são expressas por professores que fazem a amostra do estudo. É este um padrão de pesquisa que exhibe o tema de estresse na profissão docente, permitindo um conjunto de iniciativas de informação e de geração relevantes para expandir o quadro de investigação em questão de importância social fundamental para o desenvolvimento humano, o que configura e olhando entender um dos protagonista no processo educacional.

PALAVRAS CHAVE

Depressão, Professor, Psico-somática Stress, Sintomas

El resultado final del estrés (entre educadores) es que muchos hombres y mujeres con talento, que tienen altas expectativas de progreso, acaban desmoralizados y desilusionados. Algunos abandonan la profesión, otros permanecen en ella pero les asaltan multitud de manifestaciones físicas, emocionales y de comportamiento que están relacionadas con el estrés.
(Cheryl, 1997)

I. Introducción

La función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano, la profesora y el profesor tienen a su cargo la dinámica y práctica de la transmisión de conocimientos y en cuyo proceso no sólo se comunican los diferentes contenidos propios a cada especialidad, ya que los mismos al ser mediados por el ser humano, "entidad bio-psico-social, en función docente", implicará que diversos elementos psico-sociales y culturales se manifiesten en el proceso educativo y en la interacción docente-estudiante.

Las actitudes del docente, sus emociones, perspectivas, y expectativas se integran al proceso de enseñanza brindando un carácter particular a la experiencia áulica, donde el estudiante no recibirá tan sólo los contenidos, ya que el proceso comunicacional integra factores que van más allá del desarrollo de los saberes y se comprende la presencia de valores y actitudes que acompañan a los mismos.

En este sentido el impacto de la labor docente es multidimensional para el desarrollo del constructo humano y requiere ser comprendida en su real alcance. El

docente se configura en modelo, en guía, en pauta de conducta, sin mencionar su presencia como respaldo y apoyo para el desarrollo integral de sus estudiantes. Es interesante recrear mentalmente diversas experiencias de interacción y comunicación con el docente; seguramente el lector tiene inolvidables recuerdos en relación con los profesores y profesoras que marcaron su paso por la vida escolar, a muchos los recordarán con gran cariño y gratitud, a otros con sentimientos no gratos, dado que en algún momento o circunstancia marco positiva o negativamente la comunicación (docente – estudiante) haciendo de ella favorable o desfavorable para el desarrollo y la superación integral del estudiante, tal vez algún gesto o actitud reiterada que generó sentimientos de temor y duda sobre la capacidad personal y en cuyas secuelas pueden encontrarse ciertas fisuras de la personalidad, causadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Lo expresado cobra particular relevancia en los cursos de primaria dada la mayor continuidad en la interacción docente estudiante y las características propias al periodo etareo de niñas y niños, que involucra una mayor plasticidad neural y cognitiva en su desarrollo. Aspecto que comprende mayor sensibilidad psico-social en relación con la influencia del profesor.

La dinámica comunicacional docente - estudiante presenta matices que van más allá de la mera instrucción, es preciso recordar a Watzlawick, Helminck y Jackson (1986) quienes al referirse a la pragmática de la comunicación humana subrayan los efectos que la comunicación tiene sobre la conducta, aclarando que toda conducta y no sólo el habla es comunicación y toda comunicación incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan la conducta. (Watzlawick, 1986, Pág.37). Esta perspectiva teórica llama la atención a ese proceso complejo e integral que es la educación y que requiere de la comprensión de todos los protagonistas comunicacionales.

La presente investigación se articula a la búsqueda de un mayor conocimiento del rol docente y su vivencia. Se pretende obtener información que aporte en la comprensión del ser humano en rol docente, y que como entidad humana es influida por diversos factores medio ambientales, históricos y de contexto.

El modelo socio-económico actual genera innumerables exigencias adaptativas para los seres humanos, las presiones académicas, financieras y laborales se encuentran en constante aumento. La dinámica y estructura familiar se ve amenazada por un macro modelo de consumo, en el cual la satisfacción de necesidades básicas exige cada vez mas del ser humano, aspecto que tiende al descuido de elementos fundamentales.

Las interacciones sociales están mediadas por diferentes pautas de rol y requerimientos, a las que el sujeto debe ser capaz de responder como resultado adaptativo. Las características del trabajo en el magisterio, las diversas fuentes de presión, (padres de familia, directores, estudiantes, sindicato, otras autoridades), las condiciones y responsabilidades socio-familiares, etc. Son factores que bien pueden generar estrés, que se expresara en la sintomatología psico-somática del educador. El estrés docente es un factor que naturalmente puede afectar la relación con los estudiantes y colegas e influir en la actividad educativa.

Es pertinente recordar que los grupos de trabajadores que se encuentran más susceptibles de experimentar elevados niveles de estrés son aquellos que tienen una implicación personal o una relación constante y directa con otras personas (LLanque, 2014).

Las consecuencias del estrés en el ser humano son multidimensionales, la salud física se ve afectada por el esfuerzo

extraordinario del organismo para responder a las demandas y el sistema inmune es uno de los primeros en ser perturbado (Ré, 2006), generando que las personas contraigan enfermedades que de haber estado sus defensas fuertes probablemente no las hubieran padecido, en la actualidad se comprende cada vez mejor el impacto de la mente sobre el cuerpo. En la dimensión social resulta evidente como frente a esas situaciones de estrés continuo las relaciones humanas son afectadas, y particularmente en el rol docente la calidad comunicacional del profesor con el estudiante podrá mostrar las consecuencias de un profesor estresado y aplicando lo planteado en la pragmática de la comunicación humana, resulta importante observar tal aspecto. Las manifestaciones en la dimensión psicológica son evidentes expresándose en cambios emocionales, afectivos y cognitivos propiciados por el estrés.

1.1 Justificación

El estudio del estrés cobra relevancia como criterio de atención prevención y cuidado de la salud integral, resulta evidente el interés científico que demuestran disciplinas como la medicina, la psicología, la neurología, la neuro-endocrinología, la biología, las neurociencias por mencionar algunas de ellas. Se utiliza la expresión estrés para referirse a las consecuencias de las circunstancias demandantes de la vida cotidiana y la respuesta del individuo ante situaciones ambientales de variable intensidad.

Dionisio Zaldivar, reconocido psicólogo y estudioso cubano del estrés, sostiene que el termino estrés es empleado como un concepto explicativo y mediador en diversas enfermedades, como causa de accidentes y responsable del abuso de sustancias psico-activas. Además se valora el impacto que tiene su presencia en la economía, la productividad, la aparición

de trastornos psicosociales y su influencia negativa en el bienestar humano. (Zaldivar, 2010)

La labor docente se configura como una actividad de alto compromiso humano y social, en cuyas manos está la formación de los recursos humanos, más allá de la mera transmisión del legado de conocimientos de una generación a otra, ya que la educación debe ser comprendida como aporte fundamental en la formación integral de lo mas importante que tiene una sociedad, el ser humano.

La vocación y el rol social del educador, tienden a no ser valoradas ni respaldadas de manera efectiva y justa por parte del estado y el contexto nacional, son diversas las actitudes sociales que denigran la profesión, generando situaciones de conflicto y ansiedad que el docente debe sobrellevar, asimilar o de alguna manera canalizar.

Las precarias condiciones salariales, las falencias en infraestructura, medios y materiales, y la falta de acceso a tecnologías educativas no son condiciones saludables para el desarrollo de tan importante actividad. El clima relacional con los colegas, con la dirección y el contexto educativo en general, muchas veces no es de lo mejor, generando un contexto retroalimentario en donde la calidad de vida y las relaciones sociales expresan diversas situaciones del conflicto, que no aportan al proceso educativo. Y el impacto en la entidad humana del educador muchas veces se presenta como estrés y sus diversas manifestaciones psico-somáticas que expresan el inmenso esfuerzo físico y cognitivo del organismo para adaptarse y responder efectivamente a las demandas del contexto laboral, familiar, etc.

La evaluación del estrés se configura en una actividad de importancia, en la perspectiva de la profilaxis; ya que el estrés es

un factor de riesgo para quien lo padece como para el contexto comunicacional en el que interactúa.

La relevancia del presente estudio se consolida en la lógica preventiva del trabajo con educadores y sus influencias integrales en la formación humana. Se justifica en la necesidad de promocionar la salud y calidad de vida del magisterio, personas responsables del desarrollo y formación de las nuevas generaciones.

La realización de esta investigación se justifica en tres aspectos importantes de la vida laboral de los profesores:

- Riesgos de Trabajo
- Generación de Conocimiento Científico
- Prevención y promoción de la salud de los profesores.

Los riesgos de trabajo que presenta el estrés elevado en los profesores pueden ser de carácter psicológico o fisiológico y pueden incidir en conductas no deseables como el maltrato a los alumnos, o estrategias nocivas de afrontamiento como el uso de drogas o alcohol, que pueden impactar de manera significativa en el desempeño de la labor docente.

El presente estudio representa un aporte en el marco de la investigación educativa y de manera específica contribuye a una mejor comprensión de la realidad laboral del educador, el tema ha sido ampliamente investigado en otros países como es el caso de la Comunidad Europea, sin embargo, existen pocas referencias de investigaciones en Latinoamérica, específicamente en Bolivia se desconocen las argumentaciones teóricas acerca del estrés y la actividad docente.

Criterios que justifican la realización del presente estudio que se configura en un primer aporte para una mayor comprensión de la presencia del estrés en la ac-

tividad docente y que contribuye en la búsqueda de respuestas sobre el tema y la generación de preguntas que motiven nuevos estudios.

1.2 Formulación del problema

Dados los aspectos señalados se desarrolla la presente investigación para conocer ¿Cuáles son las expresiones psicosomáticas de estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional, licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia?

Las siguientes preguntas de investigación permiten comprender el alcance de la investigación en la perspectiva de las categorías de información a obtener mediante el presente estudio.

1.2.1 Preguntas de investigación

Pregunta principal:

¿Cuáles son las expresiones psicológicas y somáticas de estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional, licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia?

Preguntas secundarias:

¿Qué manifestaciones *psicológicas* de estrés presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional, licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia?

¿Qué manifestaciones *somáticas* de estrés presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional, licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia?

1.2.2 Objetivos de la Investigación

General

- Describir las expresiones psicológicas y somáticas de estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional. “licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia

Específicos

- Evaluar las expresiones psicológicas del estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional. “licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia”. Mediante la aplicación e interpretación del cuestionario de síntomas y manifestaciones psicósomáticas de estrés, elaborado y validado por el programa DEUSTO 14-16. (anexo 1)
- Evaluar las expresiones somáticas del estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional. “licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia”. Mediante la aplicación e interpretación del cuestionario de síntomas y manifestaciones psicósomáticas de estrés, elaborado y validado por el programa DEUSTO 14-16. (anexo 1)

II. Marco teórico

El estrés se configura en tema de diversas aproximaciones teóricas y dialógicas, que abarcan contextos informales y científicos. Es común escuchar del tema e introducirlo

en una conversación. Y sentirse identificado con la experiencia de estrés no es extraño. La importancia del estrés en la dimensión humana ha generado el desarrollo de diversos constructos teóricos conceptuales sobre el tema. Pudiéndose apreciar el trabajo y aporte de distintas disciplinas y paradigmas en su investigación. En los últimos años, la palabra estrés ha ido extendiéndose desde los laboratorios de física, los estudios neurofisiológicos hasta los recintos domésticos, es pertinente revisar algunas definiciones que permitirán comprender correctamente el concepto de estrés. Con este propósito se desarrolla una breve revisión histórica del mismo:

- En el siglo XVII, Robert Hook relaciona bajo el concepto estrés, la resistencia de los materiales con respecto a diversos factores y sus consecuencias.
- A mediados del siglo XIX, El fisiólogo francés Claude Bernard analiza e investiga la necesidad del organismo en la constancia del denominado medio interno. Dando importantes criterios sobre los procesos de adaptación funcional y contextual.
- Durante la primera guerra mundial (1914-1918) se estudiaron los males de la guerra y se denominó a las personas alteradas por ésta como “*locos de la guerra*”.
- Hacia 1935, en Canadá, un estudiante de medicina, Hans Selye, en continuidad con el estudio de Cannon y luego de arduas investigaciones, sistematiza el *síndrome general de adaptación* con sus fases (1: alarma 2: resistencia 3: agotamiento). En la misma línea el autor define estrés como la respuesta inespecífica ante cualquier estímulo externo e in-

roduce el termino estresor para asignar a este estimulo.

- En 1974 Hans Selye define distrés como la respuesta desadaptativa patológica. (Feldman, 1996)
- En 1979 Freudemberg acuña la expresión Staff burn out para describir el síndrome de agotamiento, desilusión y deserción de los trabajadores de salud mental. (Feldman, 1996)
- Moore-Ede y colaboradores, en 1982, introducen el concepto de homeostasis reactiva para explicar que los mecanismos homeostáticos sólo inician la corrección posterior a una perturbación del sistema, que comprende la dinámica histórica cultural de las personas. (Carlson, 1996)
- El investigador Milsum (1985) definió que el eustres es la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo. (Carlson, 1996)
- Se desarrolla en 1995 un esquema integrador biológico - cognitivo, dando importancia a las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el distresor. (Ré, 2000)

En el lenguaje común la palabra estrés connota la sugerencia de algo nocivo, para muchos inclusive es un sinonimo de fatiga, malestar, decaimiento, tensión nerviosa, etc. Se habla, asimismo de un “estrés social, ocupacional, doméstico, cotidiano”. El término estrés también es asociado a alguna condición especial de (estimulo – respuesta), que produce una evidente reacción de contenido neuro-psico-fisiológico, como emergencia de la reacción del organismo con tonos de resistencia y

defensa. También el estrés es visto como una respuesta fisiológica y psicológica bastante completa ante estímulos físicos, biológicos, psicosociales, endógenos o exógenos al organismo. (Castañón, 1991) Cabe señalar que en el siglo XVIII el término estrés se vinculaba o utilizaba como tensión en la física y era entendido como el grado de presión o fuerza ejercida desde el exterior sobre un cuerpo, que provocaba cierta deformación en él y ante la cual este se resistía, tratando de mantener su forma original. (Lazarus, 1986)

Definición que permite reflexionar en el ser humano sujeto a exigencias, presiones y demandas que en muchos casos rebasan su resistencia y capacidad de respuesta. Continuando explorando el significado del término estrés se revisa el diccionario de psicología de F. Dorsch, donde se encuentra:

“Estrés, voz inglesa que significa esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada”. (Dorsch, 1985)

El psicólogo boliviano Ricardo Castañón brinda interesantes criterios e información para la comprensión del concepto estrés: La palabra stress (término reconocido por la Real Academia de la Lengua Española como estrés), proviene originalmente de la palabra DISTRESS, de origen francés e inglés antiguos, en el sentido de AFLICCIÓN O PENA. En el lenguaje común la palabra estrés connota la sugerencia de algo nocivo, para muchos inclusive es un sinónimo de fatiga, malestar, decaimiento, tensión nerviosa, etc. Se habla, asimismo de un “estrés social, ocupacional, doméstico, cotidiano”.

El término estrés también es asociado a alguna condición especial de estímulo-respuesta, que produce una evidente

reacción de contenido neuro-psico-fisiológico, como emergencia de la reacción del organismo con tonos de resistencia y defensa. También el estrés es visto como una respuesta fisiológica y psicológica bastante completa ante estímulos físicos, biológicos, psicosociales, endógenos o exógenos al organismo (Castañón, 1991).

2.1. Tipos de estrés

En el proceso de comprensión del estrés y su definición conceptual es necesario aclarar que no todo estrés es negativo, ya que se entiende al estrés como la tensión que un individuo ha de emplear ante un impulso / situación / estímulo que produce una reacción / respuesta. Esta aproximación permite comprender que el estrés es vital para la vida en plenitud. Provee de tensión y potencia, es necesario para establecer un proyecto y lanzarlo a su consecución. En el vasto y complejo mundo interior (motivación, ideales, proyectos, valores, sentimientos, espiritualidad), en las relaciones interpersonales, en el mundo profesional, en la educación, en el deporte, en el ocio, en los desafíos de la vida, es necesaria una cuota de estrés, de saludable tensión.

Ante esta bipolarización del estrés lo que determina como se cataloga es, si la reacción / respuesta es adaptativa / superadora resulta el eustrés; si esta es desadaptativa / ineficiente resulta el distrés. (Bautista, 2006)

2.2. Modelos explicativos sobre el estrés

Tras varias décadas de reflexión y estudio sobre el estrés y sus consecuencias en el bienestar y salud de las personas, se cuentan con diversos criterios acerca de su definición y modelos explicativos. Desde un punto de vista psicológico, los enfoques teóricos formulados para explicar el fenómeno del estrés pueden agruparse en tres categorías:

- 1.- Modelos basados en la respuesta.
- 2.- Modelos basados en el estímulo.
- 3.- Modelos basados en la interacción individuo –ambiente.

2.3. Modelos basados en la respuesta

Existe una importante tradición en psicología al entender el estrés como una respuesta o reacción del individuo cuando está sometido a tensión. Este enfoque define: “El estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea esta causada por, o resulte en, condiciones agradables o desagradables” (Selye, 1985)

2.4. Modelos basados en el estímulo

Un segundo enfoque ha conceptualizado el estrés como estímulo o características de la situación, desde esta perspectiva el énfasis a recaído en la identificación de las condiciones o situaciones estresantes y su medida.

Los acontecimientos vitales han sido definidos como experiencias objetivas que desorganizan o amenazan con desorganizar las actividades usuales de un individuo, causando un reajuste sustancial en su conducta. (Doherenwend, 1974)

Se ha planteado que para que un estímulo provoque la reacción de estrés debe ser percibido por el organismo como una amenaza o fuente de peligro (Zaldivar Peres, 2000). Este criterio requiere ser entendido en relación a las perspectivas que las personas pueden tener respecto a los estímulos o fuentes de estrés, donde las variables son diversas por ejemplo las siguientes. La naturaleza e intensidad del estímulo, su novedad, el grado de estructuración o ambigüedad, los compromisos del sujeto, las expectativas, las evaluaciones cognitivas, los valores en juego, las características de la personalidad entre otras.

2.5. Modelos basados en la interacción individuo ambiente

Los modelos anteriores han sido cuestionados desde la actual psicología cognitiva. Un modelo centrado exclusivamente en la respuesta falla por que la misma respuesta puede producirse para estímulos diferentes con diversos significados psicológicos. Un modelo centrado en el estímulo falla, así mismo, porque el mismo estímulo puede provocar respuestas diferentes en distintas personas.

Lo planteado permite decir que el estrés no se genera por causa del individuo, ni del entorno sino que es consecuencia de la interacción entre ambos.

Surge así un tercer enfoque en el que, desde una perspectiva integradora o transaccional, se propone el empleo del término estrés como una etiqueta genérica para un área de problemas que incluye el estímulo que provoca las reacciones de estrés, las reacciones mismas (respuestas) y los diversos procesos intervinientes. (Jenkins, 1991)

Dentro de esta línea uno de los modelos más influyentes es el enfoque transaccional donde "Lazarus" relevante investigador cuyos aportes son significativos para la comprensión del estrés como proceso resultante de la interacción individuo - ambiente.

En el enfoque transaccional de Richard Lazarus. Que expresa una definición acorde con los modelos psicológicos cognitivos, se entiende al estrés como "una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (Lazarus, 1986).

Este psicólogo reconoce el papel activo del sujeto en cuanto a sus respuestas ante las situaciones demandadas del ambiente y también en cuanto a la forma

en que la persona selecciona, determina y comprende su entorno. Dicho autor, presta una atención particular a los procesos de evaluación cognitiva que tienen lugar en el sujeto, en relación con la evaluación de las situaciones o estímulos ambientales y de sus propios recursos de afrontamiento ante tales situaciones. Plantea al respecto que:

Mediante esta selectividad, y por medio de procesos cognitivos como la evaluación, emerge toda una organización de variables del individuo y del entorno como en los casos de estrés psicológico y de las situaciones de daño, desafío y amenaza (Lazarus, 1986).

Es importante señalar que una persona es vulnerable al estrés en aquellas situaciones ambientales que pongan en peligro valores u objetivos con los que tengan desarrollados compromisos importantes, así como las que signifiquen daño o amenaza y especialmente en aquellas situaciones que faborezcan las creencias negativas sobre sus expectativas. (Folkman, 1984)

2.6. La sintomatología

Como ya se explicó, el estrés potencia la secreción de ciertas hormonas y sustancias químicas del organismo que en realidad, solo son necesarias en situaciones de emergencia, durante las épocas de estrés crónico, el ritmo cardíaco se acelera, la presión sanguínea se eleva hasta alcanzar unos niveles peligrosos y la acidez estomacal puede dañar las paredes del tracto digestivo. Conllevando sentimientos de malestar y desesperanza, siendo frecuente el caer en depresión.

Las personas con estrés crónico refieren problemas de sueño, falta de descanso y la continua sensación de lentitud y cansancio. Las relaciones humanas se ven afectadas, el interés sexual se ve disminuido, el peso corporal puede bajar o aumentar según afecte el apetito (Weiss, 2007).

El ser humano es afectado por el estrés de manera multidimensional, y una robusta aproximación a la naturaleza sintomática la ofrece el psiquiatra argentino Federico Re (2006):

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL DISTRÉS EN GENERAL?

Básicamente algunos de los síntomas más comunes de distrés, según las dimensiones de la persona son:

Físicos

• Agotamiento	• Impotencia
• Entumecimiento	• Infertilidad
• Temblores	• Perdida o aumento de apetito
• Dolores musculares	• Úlcera péptica: ulceración de la mucosa del esófago, estómago o duodeno.
• Calambres	• Trastornos respiratorios
• Cefaleas	• Trastornos cardiovasculares
• Colitis	• Envejecimiento prematuro
• Colon irritable	• Enfermedades psico-inmuno-neuro endócrinas.
• Hipertensión arterial	• Diarreas-estreñimiento

Emocional y cognitivos

• Temor	• Indecisión
• Miedo	• Pérdida de la autoestima
• Inseguridad	• Pensamiento negativo
• Dificultades para pensar	• Culpa
• Pérdida de memoria	• Mal humor
• Ansiedad	• Nerviosismo
• Ira	• Odio-animosidad-resentimiento
• Irritabilidad	• Cambio cíclico de humor
• Tristeza	• Aumento de la reactividad
• Apatía	• Pura emocionalidad con síntomas autonómicos viscerales
• Fatiga	

Emocionales fisiológicos

• Sudoración	• Sequedad de la boca
• Tensión muscular	• Mareos
• Palpitaciones	• Náuseas
• Risa nerviosa	• Aumento y disminución de la presión arterial
• Dolor de boca del estomago	• Escalofríos

Emocionales a nivel motor u observable

• Evitación o temor	• Desesperación
• Conductas adictivas	• Intranquilidad motora-movimientos repetitivos
• Llanto	• Acatisia-movimiento angustioso sin fin concreto
• Inhibición-parálisis	

Mentales

• Propensión a errores y accidentes	• Hostilidad
• Pensamientos irreflexivos	• Antagonismo
• Excitabilidad-reactividad	• Bloqueo para resolver problemas
• Trastorno de memoria	• Dificultad para concentrarse
• Bloqueo mental	• Desorganización de las funciones mentales superiores
• Afectación del habla	

Sociales

• Problemas y ausentismo laboral	• Bajo desarrollo personal
• Competitividad exagerada	• Propensión a conductas antisociales
• Insatisfacción	• Ansiedad excesiva
• Accidentes	• Pobre inclusión organizacional
• Aislamiento social	• Expectativas y exigencias exageradas
• Desacuerdos familiares	• Agresiones físicas y conductas antagónicas

Valóricos

• Incapacidad para decidir	• Desprecio por la vida
• Incapacidad para ser asertivo	• Daño a la salud
• Trastornos en el juicio valorativo	• Actitudes rígidas
• Dificultad para valorar un contexto	• Disminución del apoyo familiar
• Falta de sentido vital	• Ausencia de proyecto vital
• Incapacidad para separar lo importante de lo urgente	• Comportamiento socialmente irresponsable
• Incapacidad de autocritica	• Pérdida de autoconfianza

(Fuente: Re, 2006,Pág.132)

Como se puede apreciar hoy en día la respuesta al estrés se considera multidimensional incluyendo síntomas de las esferas físicas, cognitiva-subjetiva y conductual.

Desde el punto de vista fisiológico, la reacción de estrés puede incluir cambios en funcionamiento cardiovascular, en el sistema neuroendocrino, en la tensión muscular, etc. Como consecuencia de estos cambios las reacciones de estrés pueden contribuir a la larga a diversos síntomas somáticos como cefaleas, hipertensión arterial, fatiga, dolores musculares, trastornos gastrointestinales, etc.

En un estudio sobre los síntomas físicos asociados con el estrés de los profesores, encontraron que los más frecuentes eran el agotamiento físico al final de la

jornada, la dificultad para levantarse por la mañana, tensión y dolores de cabeza. (Forman, 1994)

La persona también puede experimentar desde un punto de vista psico-social diversos estados emocionales y sentimientos de depresión, ansiedad, frustración, enfado e irritabilidad hacia los demás, etc. Además pueden producirse ciertos cambios en el funcionamiento cognitivo traducidos en dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.

Es relevante el impacto conductual del estrés en las personas como señala Villa, el sujeto bajo condiciones de estrés puede discutir con los demás, cometer errores en su trabajo, fumar en exceso, mostrar impaciencia con los alumnos o incluso

producirse absentismo y abandono de la profesión. (Villa, 1997)

2.7. Estrés laboral

Se mire donde se mire se encuentran múltiples fuentes potenciales de estrés, dispuestas a hurtar la alegría y la salud integral, la complejidad de la vida moderna ha elevado los niveles generales de estrés y tensión. El impacto laboral y económico del estrés es por demás relevante, los costes sociales y económicos se expresan en el absentismo laboral debido a enfermedades relacionadas al estrés, causando pérdidas tanto a los trabajadores como a las empresas (Weiss, 2007).

La dinámica de presiones socio laborales a las que es sometido el ser humano, por parte de una sociedad de consumo que cada vez demanda mas y mas del individuo para permitirle adaptarse y responder efectivamente, delimita un contexto de particular exploración acerca de la presencia e impacto del estrés. En este sentido se entiende por estrés laboral aquel cuyos desencadenantes están ligados específicamente al desempeño de una profesión determinada, el estrés laboral es un estado de activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas ambientales, cuando este estado se hace crónico tiene repercusiones negativas en la salud tal como lo sustentan diferentes investigaciones.

Si integramos el concepto de estrés al ámbito de trabajo de los individuos, podremos ajustar la definición de estrés como "el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo. Esta definición está delimitada en la perspectiva del contexto laboral, es importante aclarar que el ser humano responde a diferentes fuentes de estrés, el mismo que va más allá del trabajo. (Travers, 1997)

Un gran número de investigadores conceptualizan el estrés como una interacción entre la persona y su entorno (Cooper y otros, 1998) admiten que las personas influyen en su entorno y reaccionan ante él. En consecuencia, el estrés es esencialmente el grado de adaptación entre la persona y su entorno, lo que puede dar lugar a una experiencia estresante.

Por tanto es producto de dos sistemas que interactúan. El estrés tiene lugar en el punto en el que la magnitud de los estímulos estresantes supera la capacidad de afrontamiento que tiene el individuo.

Para poder controlar la experiencia del estrés, una persona puede intentar alterar su entorno o aprender las formas de modificar su manera de reaccionar frente a una situación concreta. Por tanto, la actitud de enfrentarse al estrés se produce para intentar que la persona y el entorno logren alcanzar un estadio de adaptación. (Cooper, 1998)

La mayoría de las personas adultas dedica mas tiempo al trabajo que a otra actividad. Es comprensible entonces que el trabajo o la profesión sean una fuente importante de estrés. Investigaciones en el tema identificaron algunos de los factores que producen estrés en los ambientes laborales:

- El ostigamiento
- La discriminación de todo tipo
- Las cargas extremas y el sentiminiento de inequidad

Demandar al empleado que haga mucho en muy poco tiempo genera estrés, un hecho interesante es que la demanda de poco trabajo en mucho tiempo tambien ocasiona estrés ya que inducen sentimientos de aburrimiento que tambien son estresantes. (Baron, 2000).

III. Metodología

La metodología utilizada en el proceso de investigación se definió en base a las ca-

racterísticas, alcance y propósitos del estudio trazado. El tal sentido se puntualiza la presente investigación como:

➤ **Cuantitativa descriptiva, no experimental transeccional.**

Cuantitativa	Se plantea un problema de estudio concreto, las preguntas versan sobre cuestiones específicas, el alcance del estudio está delimitado y se recolectarán datos mediante una prueba objetiva para responder las preguntas de investigación.
Descriptiva	Únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas
No experimental	Se realiza sin manipular deliberadamente las variables, observando el fenómeno investigado tal y como se da.
Transeccional	Los estudios transversales se diseñan para medir un fenómeno en un momento determinado. (Babbie, 1996, pág. 128)

3.1. Variables

VARIABLE 1	Profesores cursantes del programa BIENIO en la “Universidad Salesiana de Bolivia”
VARIABLE 2	Expresiones psicosomáticas de estrés.

**CUADRO N° 11: TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN
Expresiones psico- somáticas del estrés**

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Las expresiones psicosomáticas del estrés comprenden las manifestaciones o maneras en que el estrés se revela o afecta la dinámica bio- psico-social del sujeto. Son los síntomas del estrés.	La evaluación se desarrolla aplicando el “Listado de síntomas psicosomáticos de estrés”. (Aurelio Villa, 1997) (Anexo 1)	Síntomas físicos	Somatización	15- 11- 16-3-9- 4-2-12
		Síntomas Psicológicos	Depresión	8 - 1 9 - 14-10
			Sensibilidad Interpersonal	1 8 - 6 - 17-13
			Ansiedad	7-1-5

Fuente: Elaboración propia

Los indicadores comprenden los cuatro factores que integra el instrumento para la evaluación del estrés y los ítems pertenecen a las preguntas que corresponden a cada factor.

3.2. Población de Estudio

El universo está compuesto por las profesoras y los profesores cursantes del programa Bienio en la “Universidad Salesiana de Bolivia” USB.

Programa Bienio	Universidad Salesiana de Bolivia
Fundación	1998
Total graduados	1230 La Paz

3.2.1. Muestra

A partir del análisis e interacción con profesoras y profesores cursantes del programa “BIENIO” de la “USB”. Que cuenta con 23 paralelos haciendo un total de 662 inscritos. Se plantea como muestra “no probabilística” a los participantes de los paralelos G-09, F-09, L-08, C-10, D-10 del programa, un total de 135 personas.

La elección de los paralelos participantes se desarrollo en función de la accesibilidad brindada por los responsables del programa a una quinta parte del total de inscritos. Todos ellos profesores normalistas de diferentes ciclos educativos que están desarrollando el programa de licenciatura en educación.

3.3. Técnicas E Instrumentos De Investigación

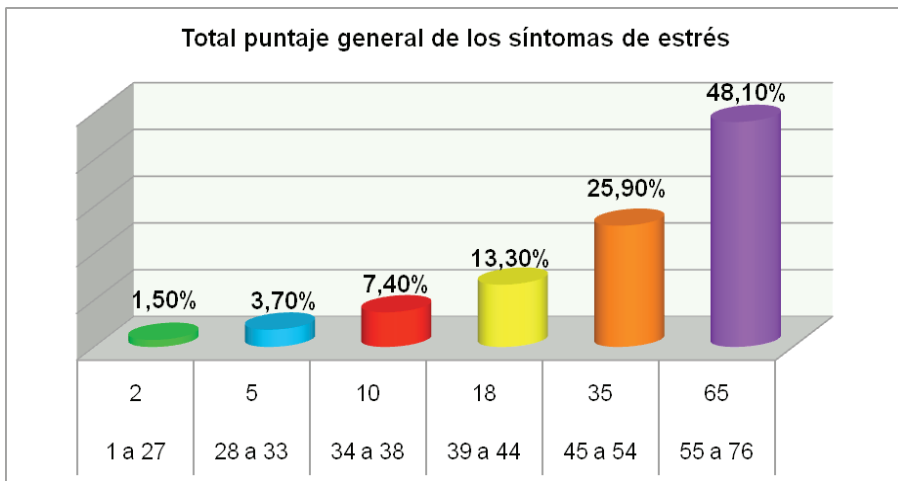
3.3.1. Las Técnicas

- ✓ La psicometría se configura en el fundamento para la aplicación y evaluación de los cuestionarios específicos en la valoración de estrés, utilizados en la presente investigación.

3.3.2. Instrumento

- ✓ El cuestionario de síntomas, manifestaciones psico-sociales y físicas del estrés elaborado y validado por Aurelio Villa director y coordinador del programa DEUSTO 14-16. (ANEXO 1)

IV. Resultados

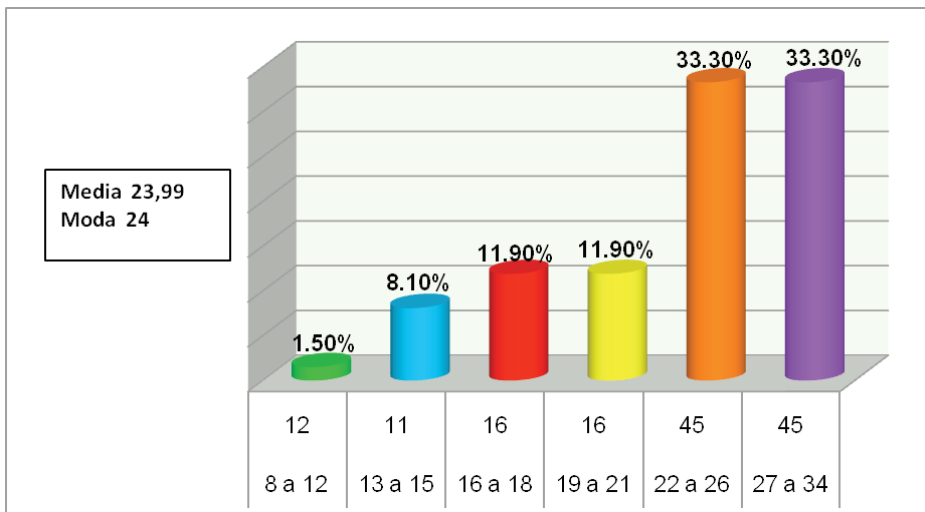


El 48.1% de los participantes obtuvo un puntaje total de síntomas de 55 a 76, rango que los sitúa en un percentil de 96 a 99, entendiéndose que la distribución del percentil va de 1 a 99 resulta evidente una situación relevante de expresiones de estrés en los profesores. Los indicadores de estrés corresponden a los percentiles más elevados, lo que permite observar la presencia de síntomas de estrés en los profesores participantes del estudio. El 25.9% de los profesores evaluados obtuvo un puntaje total en el rango de 45 a 54, lo que los sitúa en la tabla con un percentil de 75 a 95. También encontrándose en un

nivel elevado de síntomas de estrés. Para el 13.3% de la muestra su puntaje es de 39 a 44, arrojando un percentil de 55 a 75, que refleja una frecuencia mediana superior de síntomas de estrés.

Es importante observar que la sumatoria de profesores que se encuentran por debajo del punto medio de síntomas de estrés tan sólo alcanza al 12.6% de la muestra. Resultados que expresan de manera evidente la presencia de expresiones psico-somáticas de estrés en los profesores participantes del estudio.

4.1. Total Factor Depresión



Este factor denominado depresión, comprende ítems que describen diversos síntomas característicos de los cuadros depresivos de acuerdo con el DSM.IV, tales como sentimientos de falta de energía, ganas de llorar, dificultades para conciliar el sueño y diversos problemas cognitivos como dificultad para recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones. (Villa, Aurelio. Calvete Esther, 1997, pág. 109)

Los resultados para el indicador depresión denotan en su conjunto las siguientes

ponderaciones, se observa una media de 23.99 y una moda de 24 en relación a la tabla, aspecto que ubica a la muestra en una posición alta de síntomas depresivos, considerando que ello comprende un percentil de 85 a 90.

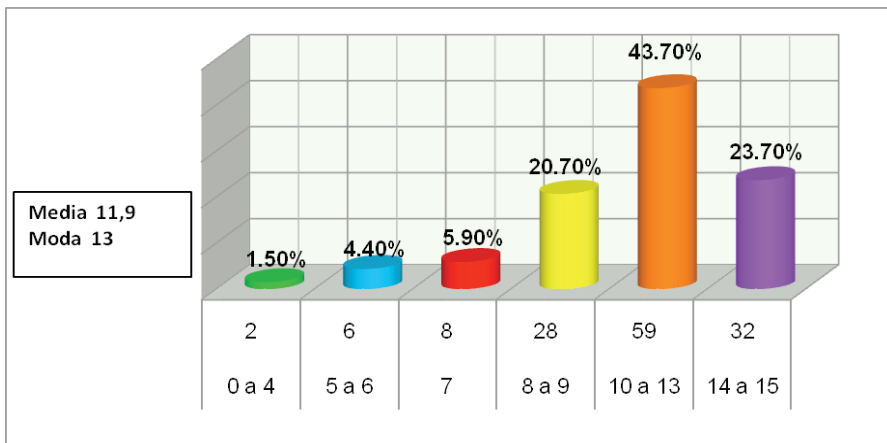
Es importante hacer una lectura del detalle según el cual se evidencia que el 33.3% de la muestra se ubica en el nivel superior de síntomas, calificando en un percentil de 97 a 99, situación que expresa un criterio alto para este indicador. Se aprecia que el

siguiente 33.3% se encuentra en el criterio de 22 a 26 lo que representa un percentil de 80 a 95, elementos que denotan la presencia de síntomas depresivos en los profesores participantes.

El siguiente grupo se ubica con un puntaje de 19 a 21, lo que refleja un percentil de 65 a 75 que también los ubica por encima de la línea media de la tabla de distribución.

Los resultados para este criterio son significativos para su análisis y contextualización docente, dado que según los mismos los profesores reflejan elevadas expresiones depresivas, y comprendiendo los riesgos e impacto que ello pudiera representar para su salud y desempeño se configura en importante referencia de estudio.

4.2. Total factor somatización



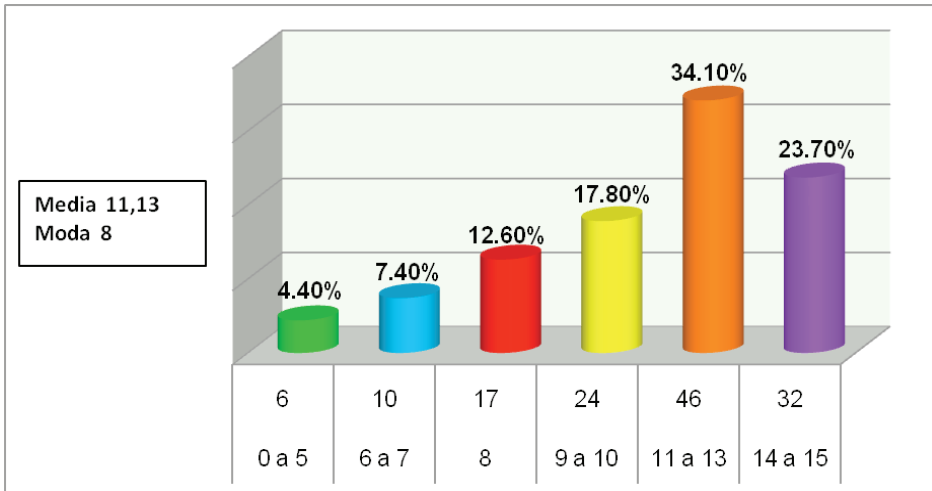
Se observan los siguientes resultados globales para el criterio somatización, los mismos que representan una aproximación sobre algunos posibles síntomas somáticos que pueden derivarse de los estados de estrés como ser dolores de cabeza o pesadez de brazos o piernas. Las ponderaciones obtenidas se leen en función de la tabla general de distribución (Anexo N° 2) y los mismos reflejan lo siguiente, la media se ubica en una puntuación de 11.21 que conjuntamente a la moda que es de 13 señalan que la presencia del criterio somatización como indicador de estrés es relevante.

El detalle de las puntuaciones es el siguiente, el 23.7% de los participantes obtuvo una ponderación de 14 a 15 puntos lo que los integra en el percentil de 96 a

99, que comprende al máximo nivel de expresiones somáticas de estrés, el 43.7 de la muestra obtuvo un puntaje de 10 a 13, lo que corresponde al percentil de 85 a 95 que es elevado y expresa consistencia con los datos previos, el 20.7% de los participantes se encuentra con un puntaje de 8 a 9 lo que corresponde al percentil de 60 a 75 que expone una ubicación promedio superior de síntomas somáticos.

Estos resultados revelan la presencia de significativas expresiones somáticas de estrés que vivencia el profesor, de pronto sin conocer las causas de estas sensaciones de malestar físico que podrían ser atribuidas a otros factores, pero ello también fundamenta la necesidad de generar un mayor conocimiento. Acerca del impacto del estrés en las diferentes áreas laborales.

4.3. Total factor sensibilidad interpersonal



Los ítems que lo constituyen recogen sentimientos referentes a la relación con los demás. La persona que puntúa alto en este factor se siente sola e incomprendida y percibe actitudes negativas en los demás hacia él.

Los profesores participantes en el estudio reflejaron los siguientes resultados acerca del indicador sensibilidad interpersonal. Se puede observar que la media es de 11.13 que los sitúa en el percentil de 80 y que la moda es de 8 aspecto que denota la presencia de síntomas inherentes al criterio sensibilidad interpersonal, aspecto por demás significativo en personas cuya dinámica laboral está inmersa en el trabajo con personas y que comprende la formación de los recursos humanos que se encuentran en etapas del desarrollo altamente vulnerables a diferentes tipos de influencias socio-contextuales. Donde las actitudes del profesor en su interacción cotidiana con los estudiantes ejercen notable influencia en su desarrollo personal y psico-social.

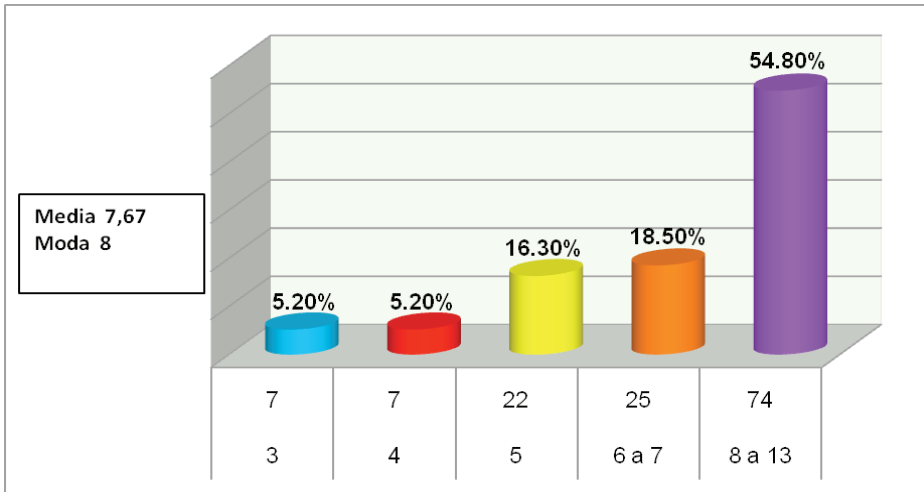
El detalle de los resultados obtenidos para este indicador señalan que el 23.7% de los

participantes obtuvo de 14 a 15 puntos en la tabla de ponderación que comprende el percentil de 96 a 98 el rango más elevado de síntomas de estrés que afectan la dinámica interpersonal.

El siguiente rango abarca al 34.1% con un puntaje de 11 a 13 que se refleja en la tabla de ponderación con un percentil de 80 a 95, el mismo que también es elevado y confirma la presencia de síntomas de estrés para este indicador.

El 17.8% obtuvo un puntaje de 9 a 10 que los ubica en el percentil de 60 a 70 que está por encima del punto medio de la tabla, es importante subrayar que tan sólo el 24.4% obtuvo una ponderación de síntomas para este indicador por debajo del punto medio.

4.4. Total factor ansiedad

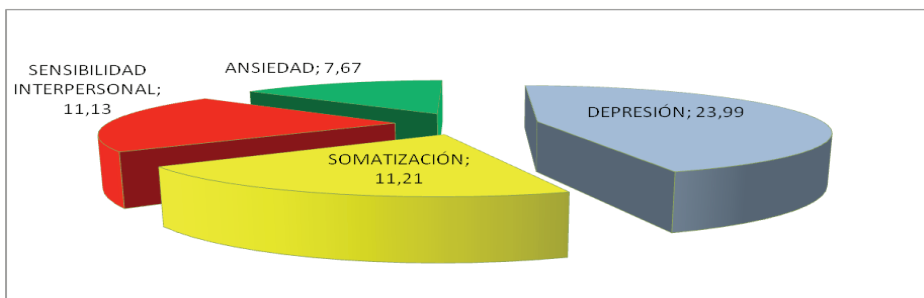


El indicador ansiedad recoge sentimientos de miedo y necesidad de evitar lugares u objetos, que configuran la vivencia emocional de muchas personas, siendo la ansiedad un criterio para la valoración del estrés, se pudo observar los siguientes resultados acerca de los síntomas de ansiedad presentes en los profesores.

El 54.8% de la muestra obtuvo una ponderación en el rango de 8 a 13 puntos que los posiciona en el percentil de 96 a 99, que obviamente alcanza es punto más alto del cuadro y expresa una importante presencia de este indicador “ansiedad” en

los profesores participantes del estudio. Resulta también relevante la ponderación del 18.5% de los participantes que tienen un puntaje de 6 a 7 que comprende el percentil de 80 a 90, la siguiente barra refleja los resultados obtenidos por el 16.3% de los participante que con un puntaje de 6 corresponden al percentil de 80. Los resultados expuestos expresan la presencia clara de ansiedad como síntoma de estrés, el mismo se configura en un factor de impacto bio-psico-social cuya elevada manifestación entre los profesores requiere ser analizada.

4.5. Medias del total de síntomas según baremo



La descripción de los resultados obtenidos en la presente investigación se expresan gráficamente permitiendo apreciar los cuatro factores de estrés estudiados, los datos obtenidos se distribuyen según la media obtenida para cada uno de los criterios. Relacionando estos puntajes promedio con la tabla de puntuaciones del listado de síntomas permite apreciar que el indicador depresión alcanza un percen-

til de 90, para el indicador somatización corresponde el percentil de 85, para el indicador sensibilidad interpersonal 85 y para el indicador ansiedad 95 de percentil.

Los resultados se resumen en el siguiente cuadro que refleja la media como medida de tendencia central del total de los puntajes alcanzados por la muestra.

INDICADOR	PUNTAJE – MEDIA	PERCENTIL
Depresión	23.99	90
Somatización	11.21	85
Sensibilidad interpersonal	11.13	85
Ansiedad	7.67	95

V. Discusión

Los resultados obtenidos permiten generar una mayor comprensión de la humanidad del profesor y su vivencia personal del estrés. Y que para la presente investigación significativo valorar la presencia de las expresiones psico-somáticas del estrés en los profesores.

En este marco la vivencia del estrés en los profesores que los resultados revelan, permiten evidenciar la relevante presencia de manifestaciones psicósomáticas que se extienden en las diferentes dimensiones de la persona. Es importante entender el contexto humano en que se desarrollo el estudio que comprende a personas cuyo rol social no se limita a la transmisión de conocimientos y si contempla una influencia integral en la formación humana.

Lo señalado requiere prestar mayor atención en las consecuencias psicosociales del estrés, que al ser experimentado por profesionales dedicados a la formación de personas, supone la necesidad y obligación moral de reflexionar sobre el impacto que podrá ejercer sobre la influencia integral del profesor en sus estudiantes. Los resultados muestran elevados niveles

de sintomatología de estrés tanto a nivel físico como psicosocial, los que fueron presentados y desarrollados en el marco de los indicadores que brinda el instrumento utilizado y cuya configuración se sustenta en el aparato conceptual de referencia, es evidente la estampa de expresiones de estrés que sitúa a la muestra en el polo superior de síntomas psicosociales y somáticos.

Estos resultados comprenden una aproximación a la presencia del estrés en el magisterio y demandan la necesidad de generar políticas de intervención multidimensional con el propósito de paliar la problemática identificada y de esta manera mejorar la calidad de vida y laboral de profesor, aspecto que repercutirá directamente en su desempeño, compromiso e influencia profesional.

En este sentido se considera necesario profundizar y ampliar los estudios acerca de la temática trazada, con el propósito de entender los factores asociados al estrés en el magisterio, las circunstancias y patrones socio-culturales y económicos generadores del estrés en la labor docente. Entendiendo los factores asociados al estrés en la actividad docente, se podrán ge-

nerar e implementar programas que aporten para la promoción de la salud integral de los mismos y la expansión de un clima emocional y social más positivo para con los estudiantes.

En el contexto de la salud pública se configura como una oportunidad para prestar atención a un grupo humano cuya presencia e influencia social trasciende las generaciones. Siendo su situación psico-emocional un factor de impacto en el ámbito educativo y la formación de los estudiantes, entendiendo que las consecuencias del estrés afectan la dinámica social, psicológica, física y laboral. Disminuyendo la influencia positiva y la realización personal y el disfrute del trabajo, pudiendo coadyuvar en la presencia de cuadros depresivos y sus consecuencias. Por tanto en prioritario aunar esfuerzos para la promoción de la salud del profesorado y la calidad de su trascendencia educativa en las nuevas generaciones.

VI. Conclusiones

Se entiende por estrés, como ya fue expuesto en el aparato conceptual de referencia, el proceso que ocurre en respuesta a eventos que perturban, o amenazan con perturbar, el funcionamiento físico o psicológico de las personas (Baron, 2000, pág. 531). En este marco las expresiones del estrés han de ser diversas en el contexto de la complejidad humana. La revisión bibliográfica permite entender que estas manifestaciones de estrés se las puede categorizar en las dimensiones psico-somáticas, brindando una aproximación Bio-Psico-Social en la comprensión de los síntomas del estrés que pueden experimentar las personas. Las expresiones psico-somáticas del estrés comprenden las maneras en que la experiencia del estrés puede afectar en la salud física y psicosocial, generando un importante impacto en su calidad de vida y en sus relaciones humanas.

6.1. Expresiones psicológicas del estrés

La presencia de síntomas psicológicos de estrés en los profesores que formaron parte de la muestra es evidente y clara, habiendo obtenido ponderaciones que corresponden a percentiles elevados para este criterio en la evaluación desarrollada, que comprendió los factores que se pasan a desarrollar.

6.1.1. Factor depresión

En relación a este indicador se observa que su valoración comprende un percentil alto, dada la presencia de sentimientos e ideas de carácter depresivo. Resulta pertinente recordar algunas definiciones del estado depresivo, donde Sarason brinda la siguiente aproximación. La depresión se puede configurar en una relevante manifestación de estrés que comprende un sentimiento de malestar emocional que se caracteriza por una penetrante tristeza que puede comenzar después de alguna pérdida o un suceso estresante y que tiende a continuar mucho tiempo después, son característicos los patrones de pensamiento inapropiado que generalizan todos los eventos como una calamidad (Sarason, 1996, pág. 287). Los sentimientos característicos del cuadro depresivo son expuestos de manera clara en el DSM-V² y se configuran en criterios que permitieron su respectiva evaluación. Las personas emplean frecuentemente el término depresión haciendo referencia a diversos síntomas que expresan un estado emocional, el instrumento aplicado integra ocho criterios que caracterizan los cuadros depresivos con los que los profesores se identificaron de forma relevante, haciendo referencia a la presencia de sentimientos de falta de energía o la sensación de hacer las cosas más lentamente. Estos fac-

2 El DSM 4 se configura en un manual diagnóstico estadístico de los trastornos mentales publicado por la APA.

tores están presentes en la cotidianidad de una importante cantidad de los participantes de la muestra, como también las dificultades para recordar cosas y la presión que ello puede ejercer en su desempeño docente son realidades expuestas.

Los resultados evidencian dificultades para concentrarse, que conjuntamente a los síntomas ya expuestos se configuran en una estructura que de ninguna manera favorece la calidad de vida y desempeño del profesor. Llama la atención como el estrés podría estar limitando el potencial de estos educadores, que en el ejercicio de su profesión y su vida se ven afectados por estos síntomas claros de estrés sin recibir la ayuda y apoyo que necesitan.

6.1.2. Factor sensibilidad interpersonal

Bajo la etiqueta del factor sensibilidad interpersonal se recogen sentimientos referentes a la relación con los demás, las personas que obtienen una ponderación elevada en este factor se sienten solas e incomprendidas percibiendo actitudes negativas de los demás hacia ellas (Villa, Aurelio. Calvete Esther, 1997, pág. 110). La calidad de las relaciones humanas es un recurso importante para el manejo del estrés y se configura en una importante defensa para la resistencia ante el estrés. Lo paradójico resulta en el impacto que el estrés puede tener en la manera en que el sujeto evalúa a las demás personas, y su relación con ellas. Los resultados son claros en este factor que denota lo siguiente.

Luego de haber realizado la evaluación y la presentación de los resultados ya expuestos se puede concluir resaltando que la presencia de sentimientos críticos respecto a los demás se convierte en una realidad frecuente en su dinámica de interacción social, conllevando las consecuencias que ello podría representar tanto en la socialización con los estudiantes como con los propios colegas. Otra presencia

llamativa y con una ponderación elevada, comprende el sentimiento de soledad que es expresado como algo continuo y frecuente por una parte de la muestra, los profesores se sienten solos, paradójicamente al hecho de que su dinámica laboral comprende la interacción con muchas personas. Es sugerente la presencia del sentimiento de soledad que probablemente nos remite a un individuo ocupado en la formación de personas, ejerciendo un fundamental rol educativo, y que al mismo tiempo vive en un marco de desconocimiento o indiferencia social hacia su persona y realidad.

En esta línea que comprende la socialización, también se pueden observar que algunos profesores expresan la presencia de sentimientos de hostilidad y disgusto de la gente hacia su persona, esta información está aclarando la realidad que comprende la falta de reconocimiento social y por el contrario la existencia de estereotipos y actitudes que no favorecen la posición y respeto social que corresponde a aquel individuo cuya vida y vocación está comprometida con la formación del recurso más precioso que tiene una sociedad. Es lamentable como la sociedad boliviana en sus diferentes sistemas relacionados al quehacer educativo tiende a expresar estereotipos denigrantes e injustos hacia los profesores, siendo frecuentes las agresiones psicológicas por parte del estado y también la comunidad, muchas veces los padres asumen posturas coercitivas y es triste ver en los noticieros o puertas de colegios a padres de familia portando palos, de manera intimidante reclamando el cumplimiento de clases. Qué situación más extraña es ésta en que se amenaza y agrede a quien educa y educa a nuestros hijos. Es importante recordar a Trahtemberg quien afirma que en muchos países el estrés es un importante factor que produce el abandono de la profesión o el maltrato a los alumnos. Todo esto lleva a pensar que si un profesor está

mental y emocionalmente debilitado, obviamente eso habrá de afectar su trabajo y sus relaciones con los colegas y alumnos. (Trahtemberg, 2001, pág. 86)

6.1.3. Factor ansiedad

La ansiedad es entendida por la presencia de sentimientos desagradables de tensión o pena que expresa el individuo y que recoge sentimientos de miedo y la necesidad de evitar lugares u objetos (Villa, Aurelio. Calvete Esther, 1997, pág. 110), Por su parte Sarason la define como un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago y muy desagradable (Sarason, 1996, pág. 256). Este factor ha sido evaluado, llamando la atención al obtener el percentil más elevado entre los indicadores de estrés.

Se pudo observar que los profesores expresan sentimientos de haberse sentido súbitamente asustados sin una razón aparente, emoción que se relaciona con la presencia de sentimientos de temor o miedo que llevó a varios de ellos a evitar ciertas cosas, lugares y situaciones por la ansiedad que les generaba, esta información obtenida más que brindar respuestas genera preguntas respecto al sistema educativo y la dimensión psicosocial de las personas responsables de llevarlo adelante cuya estructura emocional necesita ser reforzada, fortalecida por un contexto muchas veces más que indiferente al no reconocer al ser humano que tiene en frente, el profesor y responsable de la formación de sus hijos y cuyas fortalezas y debilidades serán parte del legado para el niño del presente y hombre del mañana. La información obtenida permite concluir que la presencia de expresiones psicológicas de estrés en los profesores participantes del estudio, se sitúan en un valor relevante para sus tres criterios de análisis, dada su ponderación claramente elevada expuesta en los percentiles correspondientes.

6.2. Expresiones somáticas del estrés

Las manifestaciones de carácter físico del estrés se han de presentar de muchas maneras y expresan la forma en que el organismo reacciona ante esa presión o sobredemanda de los recursos adaptativos en las personas. Los aportes de Roberto Fe, que se integran al aparato conceptual de referencia, permiten observar diversos ejemplos de cómo el estrés puede afectar la dimensión física de las personas.

Para la presente investigación se evaluaron indicadores típicos y corroborados por la literatura sobre los síntomas somáticos de estrés, cuyos resultados permiten apreciar la incidencia de los mismos en la muestra, donde los profesores expresan la vivencia de sensaciones de pesadez en brazos y piernas con una frecuencia llamativa que habla de esa sensación de cansancio y agotamiento en las extremidades, que es generada típicamente por la tensión que comprende el estar sometido a estrés cotidiano. También los resultados permitieron apreciar que los profesores comparten el haber experimentado falta de interés y placer sexual, situación que se configura en un indicador típico de estrés y que cobra particular relevancia cuando el 63.7% de la muestra son personas menores de 35 años. Este resultado expresa una forma de impacto físico que tiene el estrés. El mismo que ha sido corroborado por diversas investigaciones al respecto. En este marco de expresiones somáticas, del mismo modo resulta evidente la presencia de sentimientos de falta de energía y lentitud en el quehacer cotidiano, síntoma físico de la presencia de estrés en las personas, aspecto que naturalmente ha de influir en el desempeño y motivación del profesor.

Otra de las expresiones físicas cuya ponderación es un frecuente indicador de estrés son los dolores de cabeza manifestados por la tensión de los músculos del cráneo,

esta incomoda dolencia resulta cotidiana en el 37.8% de los profesores evaluados.

Las consecuencias físicas del estrés son muchas veces las verdaderas causas para las bajas médicas, que resultan más justificables cuando el profesor alega sufrir una dolencia física que la verdadera causa que en realidad podría ser la presencia e impacto que el estrés está ejerciendo en su vida, es más plausible que se de licencia al educador por presentar una dolencia física que por indicar sentirse estresado. Ello permite reconocer la todavía limitada comprensión que se tiene respecto a la importancia del estrés en la salud humana.

Referencias bibliográficas

- Bautista, M. (2006). *Vida sin distrés*. Buenos Aires: Universitaria.
- Baron, R. (2000). *Psicología*. Mexico: Prentice Hall.
- Carlson, N. (1996). *Psicología fisiológica*. Mexico: Prentice Hall.
- Castañon, R. (1997). De la neurona a la persona. La Paz: Grupo internacional para la paz.
- Castañon, R. (1991). Emoción y estrés. La Paz: Instituto Europeo de Neurociencias.
- Cooper, C. (1998). *Estres docente*. Mexico: Paidós.
- Dohrenwend, B. (1974). *Stressful life events*. New York: Wiley.
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de psicología*. México: Universitaria.
- Feldman, R. (2003). *Psicología con aplicaciones para Iberoamérica*. Mexico: Mac Graw Hill.
- Frank, J. (1992). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. España: Paidós.
- Folkman, L. R. (1984). *Estrés y adaptación*. Barcelona : Martínez Roca.
- Hernandez, R. Fernandez, C. y Bautista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Colombia: Mac Graw Hill.
- Jenkins, S. &. (1991). *Teacher stress: Issues and intervention* . New York: Mac Graw Hill.
- Lazarus, R. (1975). *Cognitive theories of stress*. New York: Plenum Press.
- Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Llanque, P. (2014). Rasgos de personalidad y síndrome de burnout en el personal de salud de la unidad de quemados” Hospital de Clínicas ciudad de La Paz” *Revista de Investigación Psicológica*, 12,93-115
- Ré, R. (2000) *Salud y estrés*. Buenos Aires: Vida.
- Saranson, I. S. (1996). *Psicología anormal*. México: Prentice Hall.
- Trahtemberg, L. (2001). La Profesión docente. *Actualidad educativa*, 24-29.
- Travers, C. (1997). *El estrés en los profesores*. Barcelona: Paidós.
- Valdes Miyar, Manuel. Pichot Pierre. Lopez-lbor, Juan. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. España: Masson, S.A.
- Villa, Aurelio. (1997). Programa “DEUSTO 14-16”. España: Mensajero.
- Watzlawick, P. H. (1997). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. México: Pearson

Anexo N° 1
INSTRUMENTO SUMINISTRADO PARA LA PRUEBA - LISTADO DE SÍNTOMAS
DE ESTRÉS Villa, Aurelio. (1997)

Nombre			
Edad			
Ciclo educativo			
Grados con los que trabaja	Inicial	Primaria	Secundaria

A continuación se presenta señales y síntomas que pueden producirse como consecuencia del estrés. Indique en qué medida ha experimentado alguno de esos síntomas en las últimas semanas:

1= Nunca

2= Una o dos veces

3= Ocasionalmente

4= Con mucha frecuencia

5= Caso continuamente

1 2 3 4 5	1. Se ha sentido súbitamente asustado sinrazón
1 2 3 4 5	2. Ha experimentado sentimiento de falta de energía y de hacer las cosas más lentamente
1 2 3 4 5	3. Ha tenido problemas o dificultad para recordar las cosas
1 2 3 4 5	4. Se ha culpabilizado a sí mismo por cosas
1 2 3 4 5	5. Ha vivido sentimientos de temor o miedo
1 2 3 4 5	6. Se ha sentido crítico con respecto a los demás
1 2 3 4 5	7. Ha tenido que evitar ciertas cosas, lugares, etc., porque le atemorizaban
1 2 3 4 5	8. Ha sentido pesadez en sus brazos o piernas
1 2 3 4 5	9. A menudo ha tenido ganas de llorar
1 2 3 4 5	10. Ha experimentado una falta de interés y placer sexual
1 2 3 4 5	11. Ha tenido dificultad para tomar decisiones
1 2 3 4 5	12. Ha tenido dificultad para dormirse
1 2 3 4 5	13. Se ha sentido solo
1 2 3 4 5	14. Ha sufrido dolores de cabeza
1 2 3 4 5	15. Ha tenido dificultad para concentrarse
1 2 3 4 5	16. Se ha sentido preocupado o agitado por ciertas cosas
1 2 3 4 5	17. Ha tenido la sensación de que los otros no le comprenden
1 2 3 4 5	18. Ha sentido hostilidad o disgusto de la gente hacia usted
1 2 3 4 5	19. Ha experimentado dolores musculares

Fecha de entrega: 27 de abril de 2016

Manejado por: Pr. María Elizabeth Salazar

Fecha de dictamen: 21 de mayo de 2016