

ESTRÉS LABORAL: UN ESTILO DE VIDA DEL DOCENTE EN LA ACTUALIDAD

Autora: Gladys Sánchez Navarro (MPPE)
Táchira, Venezuela
glamar2008@hotmail.com

RESUMEN

El estrés es considerado como un constructo entre acontecimientos ambientales y respuestas psicofisiológicas, actualmente, el estrés invade las conductas de las personas, causa por la cual surge esta investigación cuyo objetivo es, postular reflexiones a los docentes ante el estrés laboral como medida de prevención en su salud cognitiva, física y emocional. El paradigma del estudio es cualitativo con un método fenomenológico, hermenéutico. Los informantes claves fueron cinco docentes, del subsistema de educación básica, etapa educación media general. Para la recolección de la información se realizó una entrevista a profundidad y observación directa del ambiente escolar; se diseñaron instrumentos como un guion de entrevista y de observación. El análisis de la información fue a través de la categorización, se triangulo la información, resaltando los elementos coincidentes; efectivamente se encontró que los docentes sienten estrés en su quehacer diario, detectándose manifestaciones fisiológicas; palpitaciones, nerviosismo, angustia; en lo cognitivo, la evocación de pensamientos irracionales, consideran que solo a ellos le esta pasando, en lo conductual presentan una marcada intranquilidad. Se concluye que los docentes presentan en su acción laboral estrés que afectan la práctica educativa de calidad. Se postula reflexiones donde le permitirá al docente meditar sobre su acción laboral y asuma medidas preventivas en beneficio de su salud.

Palabras claves: Estrés Laboral, manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales

Fecha de Recepción: 22-07-2011

Aceptación: 02-08-2011



WORK-RELATED STRESS: A LIFE STYLE OF TEACHING IN THE PRESENT

ABSTRACT

Stress is considered as a construct between environmental events and psychophysiological responses, currently, stress invades the behavior of people, because why does this research aimed, apply reflections to teachers to work stress as a preventive measure in cognitive health, physical and emotional. The paradigm of qualitative study is a phenomenological method, hermeneutic. Key informants were five teachers, the subsystem of basic education, general secondary education stage. For data collection was conducted in-depth interview and direct observation of school environment instruments were designed as an interview guide and observation. The data analysis was through categorization, triangle information, highlighting the matching elements, actually found that teachers feel stress in their daily tasks, detecting physiological manifestations, palpitations, nervousness, anxiety, in the cognitive, the evocation of irrational thinking, they believe that only he is going in the behavioral show a marked restlessness. It is concluded that teachers have stress in their industrial action affecting quality educational practice. Reflections is postulated where the teacher will let you ponder its industrial action and take preventive measures to benefit their health.

Key words: Occupational Stress, demonstrations cognitive, emotional and behavioral.

Date Received: 22-07-2011

Acceptance: 02-08-2011

INTRODUCCIÓN

Es evidente que muchas personas han padecido estrés en algún momento de su vida, fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, por la incapacidad de separar la vida privada de la profesional, falta de recursos para diferentes competencias, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que dedica a lo lúdico, placentero o relajante, pueden llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas.

(Lemos, 2005), señala sobre las investigaciones de Hans Selye quien definió el estrés como “la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga”. (p.94) Selye consideró que cualquier estímulo podría derivar en un estresor siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales. Además, basa su interpretación en los mecanismos psicológicos de defensa, previos a la activación de cualquier sistema ante todo proceso interno o externo, que implique una demanda del organismo.

En el campo laboral del docente, es inevitable hablar de estrés en términos populares debido a que es un tema ampliamente discutido en campos relacionado con la salud. El estrés ha demostrado su asociación directa a innumerables problemas de salud física y mental, causa que los docentes han sido sometidos constantemente a exigencias en cuanto a tomar decisiones importantes, mantenerse actualizados en adelantos tecnológicos y del área específica del conocimiento, introducir cambios efectivos e innovar, por consiguiente el estrés es inherente a su desempeño profesional, está presente, en mayor o menor grado, en el desarrollo de las tareas ocupacionales.



De hecho, las manifestaciones conductuales, emocionales y cognitivas en los docentes debido al estrés afecta el trabajo y su vida personal, generando respuestas no operativas o desadaptativas antes situaciones cotidianas. En efecto, la acción educativa se ve afectada en la formación integral de los educandos, el docente debe internalizar un conjunto de principios y estrategias para lograr la plena realización de las capacidades humanas, vinculada con una práctica donde el docente asume la responsabilidad de su propio desarrollo y el de su entorno; por ello, la autora postula reflexiones que van a permitir en los docentes meditar sobre su acción y los agentes que afectan su salud.

Además, el entorno laboral debe otorgar a sus integrantes las herramientas básicas para su desarrollo personal y profesional, favoreciendo así el equilibrio cognitivo y emocional para alcanzar los logros de la educación y la vida personal. La realidad es que dentro del sistema educativo en el subsistema de educación básica en el nivel media general existe una dinámica impresionante por el número de interacciones entre los elementos antes mencionados y las políticas educativas.

Dentro de la organización educativa escenario de estudio, confluyen información, recursos, transformaciones curriculares, así como existen distintos grupos de individuos buscando lograr cada uno de sus objetivos a través del intercambio de opiniones de diálogos subjetivos, aspectos que tienden a hacerse más complejo y a requerir nuevas concepciones del estrés en los actores que asumen la praxis educativa. Ante esta situación surgen las siguientes interrogantes: ¿que reflexiones podrán postularse para que el docente medite sobre su acción laboral en beneficio de disminuir el estrés y favorecer su salud?, ¿Cuál es el conocimiento que tiene los docentes sobre el estrés laboral como factor que afecta su salud?, ¿Cuáles son los factores asociados causantes del estrés, desde la perspectiva de los docentes en estudio? ¿Reflexionar sobre las

consecuencias que genera el estrés el docente afectando la formación integral de calidad de sus estudiantes?

El estrés ha sido considerado como una percepción entendida, dentro del proceso interno del sujeto, desde este punto de vista, un suceso es estresante cuando el individuo que lo percibe lo clasifica como tal. Por tanto, es fundamental la valoración cognitiva del sujeto. Asimismo, se tienen las características de personalidad que permiten reaccionar de una manera determinada ante un suceso específico.

En lo ontológico, la investigación permitió comprender la razón de ser del estrés y su vinculación con los factores internos y externos, tales como su manera de pensar, actitud ante situaciones de exigencia y toma de decisiones y la influencia que se ejerce con respecto a la calidad de vida.

Lo epistemológico, permitió crear un conocimiento científico propio, reflexionando sobre los criterios que causan el estrés, así como sus manifestaciones en los docentes y las consecuencias en su calidad de vida y en su acción laboral efectiva y de calidad.

La concepción axiológica, fortaleció la formación y consolidación de los valores éticos e intelectuales y la comprensión del docente frente al estrés laboral, manteniendo como centro de acción y comprensión, el entorno que le rodea, sus estudiantes, compañeros de trabajo, superiores, comunidad y sociedad en general.

El tema abordado se concibe desde el punto de vista antropológico, considerando al hombre como un ser holístico que responde a una cultura conformada por factores internos donde se destaca por una parte, la psiquis o concepción del mundo y por la otra la influencia como ser social, supeditado a las influencias de su entorno.



Desde el punto de vista teórico, la investigación indaga y profundiza en el estrés laboral del docente resaltando que cuando existe un estado personal de excesiva activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para ser frente a las demandas de un trabajo o profesión, o cuando se vuelve crónico y tiene repercusiones que no sólo alcanza su salud, sino que atenta también los objetivos institucionales. También se espera a partir del análisis a efectuar, fundamentar reflexiones que orienten la práctica del docente desde la búsqueda de su autocontrol y equilibrio emocional permitiéndole combatir el estrés.

El aporte metodológico viene dado por la utilización de técnicas de investigación cualitativa que sirvió de base para recabar la información necesaria, el estudio se ubica en la líneas de investigación Liderazgo para el cambio y la Transformación Educativa, debido a que procura nivelar las acciones del docente en su desempeño laboral, coadyuvando en la formación y conversión de los actuales paradigmas educativos.

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo de la Investigación

General

Construir reflexiones interpretativas del estrés laboral del docente que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida y acción educativa en la Unidad Educativa “José Félix Ribas” del Municipio Barinas.

Específicos

Indagar acerca del estrés laboral del docente de la unidad Educativa “José Félix Ribas” desde la perspectiva de quienes participan en el quehacer pedagógico.

Explorar la calidad educativa en el plantel, desde la percepción de los actores sociales, protagonistas del quehacer pedagógico.

Identificar los factores emergentes, que articulan el estrés laboral y la calidad educativa en la institución.

Sistematizar en una totalidad descriptiva, los elementos emergentes que articulan el estrés laboral y la calidad educativa en la organización estudiada.

El Estrés

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada una de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presenten. El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.

El estrés es por tanto, una condición dinámica en la que el individuo se enfrenta a una oportunidad, restricción o exigencia relacionada con lo que desea y de lo cual el resultado le parece incierto e importante, debe entenderse como una reacción no específica del individuo sometido a estímulos externos; que son llamados por el autor como: estresores que pueden ser tanto desagradables como dolorosos, deseables y agradables. Por ejemplo, un divorcio es en general un acontecimiento penoso y un matrimonio es un acontecimiento en general agradable, ambos son estresores importantes que pueden producir el mismo tipo de excitación: emotividad, palpitaciones, llantos, entre otros.

Es esta respuesta de los individuos a las diferentes situaciones que se le presentan, la que conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, y al mismo tiempo le permite responder adecuadamente a las



demandas externas. (Peiró, 2006) "ha definido el estrés como esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales al nivel requerido, como información que el sujeto interpreta, como amenaza de peligro (...) o como imposibilidad de predecir el futuro". (p.7), el autor asegura que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

Estrés Laboral Docente

Las causas y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a los miembros de las organizaciones laborales para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel laboral, sin descuidar su salud ocupacional para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan.

No todos los docentes reaccionan de la misma forma, por lo que se puede decir que si la exigencia presentada en el trabajo es adecuada a la capacidad, conocimiento y estado de salud de un determinado empleado, el estrés tenderá a disminuir y podrá tener signos estimulantes, que le permitirán hacer progresos en el ámbito laboral y tener mayor proyección en el mismo. (Peiró, 2006), señala que "Los efectos del estrés varían según los individuos. La sintomatología e incluso las consecuencias del estrés son diferentes en distintas personas". (p.11).

Si se aplica el concepto de estrés al ámbito del trabajo, este se puede ajustar como un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo, el cual es generado por una serie de fenómenos que suceden en el organismo del docente con la participación de algunos estresores los cuales pueden llegar hasta afectar la salud.



Cada vez hay más profesores que presentan estrés laboral, sienten estar agotados. Este no es sólo un problema psicológico personal, sino un problema social. Una de las causas es que la sociedad ha cambiado pero no la formación que recibe el profesorado. Los expertos en educación relacionan el malestar docente con el deterioro de la imagen social del profesor y señalan como los principales problemas de la enseñanza actual la falta de medios económicos en los centros, de motivación por parte de los alumnos y desilusión de los profesores, el desinterés creciente de los padres, el excesivo número de alumnos por clase y falta de atención de las administraciones.

De hecho, esta realidad se ve reflejada en los profesionales de la docencia de Venezuela; aunque no se pudo acceder a la información estadística en materia de enfermedades que padecen los docentes ante las autoridades médicas del instituto de prevención y asistencia del Ministerio del Poder Popular para la Educación, la realidad diaria refleja que los mismos presentan síntomas generales de malestar, entre los cuales, se tienen enfermedades de tipo físico, psicológico y conductual. Ahora bien, volviendo la mirada a la naturaleza de los estresores, Cungi (2006) señala lo siguiente:

En el ámbito laboral, la sobrecarga profesional, que consiste en una cantidad desproporcionada de información que debe tratarse, de problema para resolver o de decisiones que hay que tomar, es uno de los estresores habituales. El espíritu competitivo y de perfeccionamiento también es una fuente de tensión suplementaria. Lo mismo ocurre con muchos cambios, tan frecuentes en nuestra época, que requieren saber adaptarse a nuevas funciones, a nuevos puestos. Esto es habitual a nivel de cargos directivos, también cuando hay un desfase entre la ambición de la persona y la realidad de su trabajo y así como la inseguridad laboral. (p.18)

Existe en la actualidad bibliografía en la que describe el estudio del comportamiento de los trabajadores frente al estrés, basándose en tipos de personalidad y de esta forma se puede inferir acerca de la actitud o repuesta de



estos frente a una circunstancia estresante y los posibles efectos de tratar inadecuadamente la situación a la que se enfrentan.

Peiró (2006), señala que existen en los individuos diferencias en características de personalidad, patrones de conducta y estilos cognitivos relevantes que permiten predecir las consecuencias posibles de determinados estresores del ambiente laboral.(p.13).

El estrés supone la aparición de sintomatología tanto a nivel biológico, psicológico y social. Señala Vidal (2007), las personas que sufren el llamado estrés laboral manifiestan: (a) Falta de ilusión y expectativas; traducida en la mayoría de las veces en la desmotivación hacia el desempeño laboral docente; (b) Apatía, pérdida de interés y motivación; (c) ansiedad y depresión como consecuencia de las diversas vivencias diarias dentro y fuera del aula de clases; (d) agotamiento físico y mental, como producto de las diversas exigencias y transformaciones educativas a las que debe sumarse el docente, entre ellas el nuevo diseño curricular; (e) dificultades de concentración, provocado por alguna de las razones anteriores o por otros factores que acompañan la vida personal del docente; (f) sensación de frustración; (g) sufrimiento y miedo para enfrentarse todos los días al trabajo, en la búsqueda del cumplimiento efectivo en sus actividades laborales, sumados en algunos casos a la falta de capacitación; (h) sentimiento de soledad y tendencia a auto culparse de todo lo que sucede en la relación con los demás. Actualmente, en el ámbito educativo son relevantes los niveles de estrés en los docentes.

En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Tipos de estrés laboral

El docente ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación. Según (Slipack, 2008), existen dos tipos de estrés laboral:

1. El episódico: El estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, entre ellos se puede mencionar: (a) Ambiente laboral inadecuado. (b) Sobrecarga de trabajo. (c) Alteración de ritmos biológicos, y (d) Responsabilidades y decisiones muy importantes.

2. El estrés crónico es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática el estrés no desaparecerá.

Efecto del Estrés en el Trabajo

Los agentes estresantes pueden aparecer en cualquier campo laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado. Sin embargo se encuentran factores como lo refiere (Lemos 2005), que inciden de una u otra forma en el ambiente laboral, entre ellos; las presiones para evitar errores y terminar las tareas, exigencias en las tareas, las asignaciones en un plazo fijo, la sobrecarga de trabajo, jefes insensibles y exigentes, compañeros desagradables.



En consonancia con lo anterior, las exigencias de las tareas se conciben según el autor citado, como factores que se relacionan con el trabajo de una persona. Por ejemplo, trabajar en un aula excesivamente poblada, en muchas ocasiones se encuentran estudiantes con marcadas conductas desadaptativas, vigilancia de los superiores y en otras oportunidades de los padres, lo cual genera intranquilidad, ansiedad y estrés.

Es por ello que en los profesionales de la docencia, el estrés laboral afecta tanto la vida personal como la profesional. En el ámbito educativo, la calidad del proceso de enseñanza disminuye pues el educador no está motivado, lo que induce a los directivos a supervisar la planificación, proyectos y a solicitar aspectos administrativos, las relaciones interpersonales son inadecuadas con sus compañeros, solicitan reposos constantemente, entre otros. Muchos docentes con un gran nivel de estrés son incapaces de deslindar su vida personal y familiar de su trabajo.

Aunque el profesorado constituye un colectivo muy heterogéneo, el estrés están golpeando con fuerza a este sector profesional, y una de las causas es la creciente indisciplina en las aulas. La relación con los alumnos es uno de los aspectos potencialmente más gratificantes, pero lo cierto es que en buen número de casos esta comunicación está presidida por la tensión, en este sentido, señala (Molina, 2008) indica que: "...cuando se habla de un profesor estresado se habla en realidad del síndrome del estrés, que supone una tensión emocional alta producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento" (p. 34). Esto influye en la propia personalidad del docente y en la forma de afrontar el ambiente de trabajo.

En relación con este particular, es difícil diagnosticar de manera experimental, pero existen una serie de indicadores para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona, tal como lo indican: Vázquez y González

(2004): "...un nivel psicológico, un nivel fisiológico y un nivel motor" (p. 5). El psicológico se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, se crea una sensación de inseguridad y aparecen dificultades en la concentración, la persona tiene la sensación de que ha perdido la memoria y de que se le olvidan las cosas, pero en realidad lo que ha perdido es la capacidad para concentrarse, lo que conduce a una falta de atención.

En lo atinente al nivel fisiológico, en este el estrés se manifiesta con gran variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, entre otros. La persona va al médico y se somete a pruebas que suelen dar resultados normales. Se siente mal, pero no tiene ninguna enfermedad concreta.

Finalmente en el nivel conductual se producen acciones conductuales y observables como llorar con facilidad, aumenta la frecuencia de los hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol, parecen tics nerviosos, problemas de índole sexual (impotencia, anorgasmia, entre otros); y por último el deseo de huida para evitar la situación que provoca la sensación de estrés.

Efecto del Estrés y la Vida Personal

El ser humano apurado e impaciente se ha acostumbrado a vivir con estrés, ha adquirido un condicionamiento, un hábito y ha convertido su forma de vida en adicción, es adicto a la velocidad, a los resultados rápidos, a las tareas terminadas, a los compromisos cumplidos y a los problemas resueltos;



perdiéndose como consecuencia la vivencia de todos los procesos. Necesita la adrenalina y esta permanente actitud genera tensión a su alrededor, porque obliga a los demás a imitar su ritmo alocado y a bailar al compás de su música.

Además, el ser humano se ha encontrado sujeto a una cantidad de factores externos que han provocado en él; miedo, temor e impotencia, lo que ha traído como consecuencia, que al darse cuenta, que no puede controlar su entorno externo, se producen en él alteraciones en su comportamiento psicosocial, denominado estrés. Serrano (2006), señala algunas concepciones puntuales referidas a este término, entre las que se puede destacar “es difícil vivir con estrés, pero imposible vivir sin él”. (p.3). Asimismo, menciona que el término estrés se emplea frecuentemente, equiparándolo a cualquier cosa que preocupa o que desborda los recursos del individuo, por lo que se le denomina coloquialmente estrés por ansiedad, preocupación, nervios e irritabilidad, entre otros.

Por esta razón, la importancia, de aprender a controlar el estrés, el individuo debe tener la habilidad esencial de superar los efectos que este produce, debido a que las personas que lo practican son más sanas que aquellas que viven estresadas. Asimismo, existe un rasgo relevante en los seres humanos que hace notar de manera positiva o negativa el nivel de estrés, permitiendo a través de sus características identificar el efecto producido por el mismo, como lo es; la personalidad, definida por (Sánchez, 2005), la esencia de las personas; a partir de un conjunto de comportamientos, entre la relación de las características personales definidas y la forma de interaccionar con el entorno”. (p. 112); de acuerdo a la manera de ver las situaciones y afrontarlas, va ser la manera en que el estrés incida en la vida de las personas, especialmente el docente que vive día tras día frente a situaciones que no puede evadir cargadas de estrés.

En la vida toda acción realizada tiene como efecto una reacción específica. Al estudiar la temática del estrés no puede obviarse que el estrés mal manejado

ocasiona repercusiones en la personas, sin embargo actualmente se esta haciendo énfasis a los efectos del estrés a nivel fisiológico ya que estos propician un gran deterioro en los individuos impidiéndoles realizar sus actividades cotidianas.

A continuación se presenta principales efectos negativos del estrés laboral en los docentes, según (Doval, 2008): en lo fisiológico, se puede mencionar; (a) Aumento de la tasa cardíaca, (b) tensión muscular y (c) Dificultad para respirar. Entre lo cognitivo; (a) Preocupaciones, (b) Dificultad para la toma de decisiones y (c) Sensación de confusión. Y en los Efectos Motores: (a) Hablar rápido, (b) Temblores (c) Tartamudeo.

Los efectos cognitivos y motores son muy importantes cuando se habla de efectos del estrés en los docentes, debido a que están íntimamente relacionados y podría decirse que muchas veces estos efectos se presentan en forma simultánea, ya que una persona preocupada puede presentar signos como temblores en las manos o hablar muy rápido, también la dificultad para la toma de decisiones y la sensación de confusión manifestando características como tartamudeo o voz entre cortada. Los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y esto produce la aparición de diversas patologías (Villalobos 2009), las patologías que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los individuos, ya que en este nivel se toman en cuenta aspectos como diferencias individuales reflejadas en el estado actual de salud e historia clínica de las personas, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentará de igual forma en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos será leve para otra. (Santos, 2005) hace referencia que al debilitarse las defensas del organismo las actividades del cuerpo se desaceleran y pueden cesar totalmente, generando problemas psicológicos, una enfermedad física o incluso



la muerte. Esta comprobado científicamente que el estrés produce una disminución notable de las defensas en el organismo, la persona que adolece continuamente de estrés esta expuesta a sufrir cualquier tipo de enfermedades ocasionadas por bacterias o virus, por eso es frecuente observar que el sector laboral generalmente es afectado por enfermedades virales que muchas veces genera incapacidad temporal laboral.

Orientación Metodológica

El presente estudio realizado bajo el paradigma cualitativo, según Strauss y Corbin (2006), es “todo aquel estudio que produce hallazgos a los que no se adrede por medio de procedimientos estadísticos”. (p.11). Se emplea en la identificación de circunstancias y el medio que las rodea, así como los factores que influyen en ella; en cuyos datos seguramente se encontrará la solución a la realidad en estudio, es de carácter humanístico y reflexivo, el investigador se involucra en el estudio de manera afectiva por lo que predomina el subjetivismo al tratar de utilizar lo hermenéutico en el análisis de los fenómenos. Por otra parte, Sandín (2003) denota que:

La investigación cualitativa es un enfoque de indagación plenamente constituido. Atraviesa disciplinas, ámbitos y tópicos. Una compleja e interrelacionada familia de términos, conceptos y supuestos subyace a la expresión investigación cualitativa...constituye un conjunto de prácticas interpretativas de investigación que no privilegia una metodología sobre otra. Como espacio de discusión, o discurso, es difícil de definir claramente puesto que ninguna teoría o paradigma la distingue de forma exclusiva. (p.112)

Asimismo, se tiene los actores sociales seleccionados como informantes claves, representados por cinco docentes, pertenecientes al sub sistema de educación básica, etapa educación media general, del municipio Barinas, Estado Barinas. Entre las técnicas de recolección de información se encuentran la

observación participante y la entrevista a profundidad. En la observación participante se considero aspectos como; Ambiente general del contexto educativo, Expresiones del docente al llegar a la institución, Interacción en su acción laboral con los estudiantes y comunicación entre docentes en el tiempo libre y la entrevista se fundamento por categorías; Categoría A: niveles de manifestación del estrés. (Fisiológicas, emociones y conductuales). Categoría B: enfoque personal del estrés. (Su opinión sobre que es estrés, elementos que influyen en el estrés). Categoría C: bienestar del entorno escolar (inteligencia emocional, la fuerza interior espiritual). Categoría de calidad educativa, ambiente de motivación y respeto, comprensión crítica de la convivencia social.

La observación la realizo la autora en visitas a la institución, y la entrevista se aplicó de manera individual a los informantes claves, donde al inicio los docentes se sentían intranquilos y con nerviosismo, demostraron dudas sobre la definición del termino estrés pero en la medida que la autora interactuaba con el informante se logro culminar en un ambiente equilibrado logrando el intercambio fluido y acertado de la información. La entrevista fue grabada donde posteriormente fueron transcritas para asegurar la veracidad y fiabilidad. Por otra parte, para el análisis de la información se consideraron la codificación, categorización, validez y fiabilidad de la información a partir de la técnica de triangulación, procesos que permitieron conocer la realidad en estudio y contribuyeron a las postulaciones de reflexiones para que el docente medite sobre el estrés laboral que afecta su equilibrio emocional, físico y cognitivo. Considerando elementos coincidentes, entre los informantes, como; confusión al definir el término estrés, manifestaron presentar estrés constantemente por el ambiente laboral que les generaba; inseguridad, insatisfacción laboral, despersonalización afectiva, agotamiento emocional, y una de la causas son las



constantes transformaciones curriculares que inciden en el cambio constante en su dinámica laboral.

En función de los elementos coincidentes y la intencionalidad de la investigación, se evidencio que los docentes padecen de estrés laboral, sintiéndose afectados en su estilo de vida personal y profesional. Se considera que un docente que no está en la capacidad de tomar las riendas de su propio control, será un ser estresado y limitado para dar cumplimiento de la demanda del trabajo y la vida personal. Por tanto, el docente en el sitio de trabajo y la vida personal debe afrontar cambios fundamentales, para lo que hace falta estar dispuesto a sustituir hábitos anteriores y adoptar nuevas conductas; igualmente estar preparado para sufrir desajustes emocionales dentro como fuera de la institución educativa donde labora.

De igual manera el docente debe manejar el estrés, reflexionando sobre cuáles son las metas personales y actuar para alcanzarlas, Tener claras las expectativas de vida en el trabajo, con la familia y con sí mismo. Establecer una jerarquía en los objetivos que se quieren conseguir, elaborando un plan de acción en plazos de tiempo realista y racional, identificar los obstáculos e incompatibilidades que puedan hacer la meta inasequible. Reconocer y aceptar que existen diversas maneras de hacer las cosas y mostrarse flexible consigo mismo y con los demás y así ayudar a superar el estrés.

Existen diferentes formas de prevenir el estrés pero estas pueden ser aplicadas de diferente manera a cada individuo, hay un aspecto muy importante que es necesario mencionar y es la necesidad de cambiar los estilos de vida rutinarios y la de incorporar nuevos hábitos, que muchas veces son muy sencillos pero pueden dar solución a importantes problemas de salud física y mental originados por el estrés, sin embargo estos hábitos deben realizarse de manera recurrente para obtener buenos resultados.

(Villalobos, 2009). Señala que se debe considerar acciones operativas ante situaciones que genere estrés laboral, la cual deberá ser preventivas en beneficio de la calidad de vida y lograr modificar los procesos causales utilizando criterios organizacionales y personales. (p.174). Hay un viejo adagio que dice: "más vale prevenir que lamentar", por lo que es mejor afrontar con valor día tras día aquellas situaciones que generan estrés en el área laboral para evitar caer en el círculo vicioso originado por el estrés y evitar sufrir los penosos efectos que este trastorno desencadena en los individuos.

Reflexiones para Afrontar el Estrés

(Doval, 2008). A diferencia de lo que ocurre en otros ámbitos de la vida, las estrategias de afrontamiento consideradas en el ámbito laboral no resultan eficaces para reducir las relaciones entre estresores y sus consecuencias. (p.55). El afrontamiento del estrés laboral radica muchas veces en la posibilidad de controlar los agentes estresores externos aunque generalmente estos no dependen exclusivamente de un solo individuo por lo que la mejor forma de enfrentarse al estrés laboral requiere de una lucha conjunta entre los miembros de la organización lo cual permitirá la solución más rápida de este trastorno de adaptación de los individuos.

(Escala, 2008). Presenta las siguientes claves para afrontar el stress:

1. Contar con una buena forma física
2. Llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados
3. Tener tiempo de ocio y horarios de trabajo flexibles
4. Aprender técnicas de relajación
5. Fomentar el pensamiento positivo.



En cualquier tiempo en la vida, para alcanzar un rendimiento óptimo, es muy importante esforzarse y ser perseverante pero al mismo tiempo es necesario que toda actividad que se emprenda pueda verse interrumpida en ciertas ocasiones por períodos de descanso y relajación lo cual traerá como consecuencia beneficios asombrosos para el organismo.

El fenómeno del estrés laboral como se ha mencionado anteriormente se encuentra presente en todas las esferas del planeta y está atacando de manera catastrófica a todas aquellas personas u organizaciones que no están preparadas para enfrentarse a las demandas impuestas por la sociedad moderna. Es por eso que la autora además, de las recomendaciones de cambio conductual, propone cambiar el estilo de pensamiento y meditar sobre seguir alimentando el malestar fisiológico, emocional y cognitivo, o decidir modificar el estilo de vida, pensando relajadamente y distribuyendo mejor la acción docente por medio de una planificación ajustada a las necesidades de los estudiantes y al tiempo asignado, y sobre todo incorporar en la dinámica de la vida horas de descanso y distracción; y asumir pensamientos positivos y reflexivos en pro del bienestar propio, permitiendo ofrecer una mejor acción docente y desenvolvimiento personal y social. Entre esas reflexiones la autora selecciono algunas y creo otras, que a continuación se postulan:

↓

Cuando una puerta se cierra, siempre hay otra que se abre pero seguimos mirando la puerta cerrada sin dar importancia a la que se acaba de abrir.

↓

Nunca te quejes del ambiente ó de quienes te rodean, hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer. Las circunstancias son buenas ó malas según la voluntad ó la fortaleza de tu corazón.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo; reconociéndote a ti mismo más libre y más fuerte, dejarás de ser un títere de las circunstancias, porque tú mismo eres tu destino.



Cada persona es dueña de sus propias acciones, aprenda a organizarse, considerar las prioridades de tu interés y necesidad, y sobre todo piense en tu equilibrio personal y laboral.

CONCLUSIÓN

En los diferentes ámbitos que se desarrolla el ser humano se presentan circunstancias que generan estrés, sin embargo una de las áreas que actualmente es perjudicada por este fenómeno el área laboral, especialmente cuando los docentes no están preparados para cumplir con las demandas del medio, por lo que es urgente que los gerentes institucionales, en este caso, el director o supervisor tomen en cuenta que la mejor forma de evitar la presencia de estrés laboral es comenzar a implementar un cambio de hábitos en su entorno intra e inter personal, encaminados a la prevención y manejo del estrés por medio de reflexiones y así modificar la manera de pensar, sentir y actuar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cungi, C. (2006). **Estrés bajo Control**. Editorial Larousse S.A. México
- Doval, Y. (2008). **Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características y Formas de Afrontamiento**. Extraído el 02 de noviembre, 2008, http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-gonro01_1.htm



Escala, S. E. (2008). **Cómo enfrentarse al Estrés Laboral. Extraído el 02 de noviembre**

2008 <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,235850,00.html>

Lemos, S. (2005), **Psicopatologías**, Editorial Síntesis S.A., Madrid, España.

Peiró, J. M., Salvador, A. (2006). **Control del Estrés Laboral (1ª. ed.)**. España: Editorial UDEMA S. A.

Molina, Y. (2008). **Estrategias para la Disminución del Estrés Laboral en los Docentes**. Venezuela.

Sánchez, M y Maldonado, L. (2005). **Estrés en Docentes Universitarios** Caso: LUZ, URBE y UNICA. Tesis doctoral. Universidad del Zulia. Venezuela.

Sandín, M. (2003). **Investigación Cualitativa en Educación**. Editorial McGraw Hill. Madrid-España.

Santos, J. A. (2005). **Retcambio: Un Contrafuego de Posibilidades**. San Salvador, El Salvador: Acción Consultores.

Serrano, A. (2006). **El individuo y las Organizaciones**. Editorial del Economista

Slipack, O. E. (2008). **Estrés Laboral. Extraído el 02 de noviembre, 2011, de** http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm

Strauss, A. Corbin, J. (2006). **Bases de la Investigación Cualitativa, Técnicas y Procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada**. Universidad de Antioquía: Colombia.

Vázquez, M. y González, H. (2004). **Estrés y Trabajo**. Editorial Trillas. México.

Vidal, J. (2007). **Autodominio**. Master Biblioteca Práctica de Comunicación. Editorial. Océano. Barcelona – España.

Villalobos, J. (2009). **Estrés Y Trabajo. Extraído el 21 de noviembre, 2011, de** http://www.medspain.com/n3_feb09/stress.htm



Gladys Marlene Sánchez N.
e-mail: glamar2008@hotmail.com

Nacida en San Cristóbal, Estado Táchira, curso estudios de doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad “Fermín Toro” en Cabudare Estado Lara. Titulo de Pregrado Licenciada en Educación Integral, mención Ciencias Sociales (2000) en la Universidad Nacional Abierta, Estado Barinas. Magister en Ciencias, mención Orientación de la Conducta (2008) en el Centro de Investigación Psiquiátrica, Psicológica y Sexológica de Venezuela Estado Táchira. Diplomado en dinámica de grupo. Institución Psicología y Vida C.A. Estado Táchira (2010)

Desempeño como orientadora en el departamento de Bienestar Estudiantil en el Liceo Bolivariano “José Félix Ribas” dependiente del Ministerio del Poder Popular de Educación en Barinas, y en el Programa Integral de Salud dependiente de la Secretaria Ejecutiva de Educación del Estado Barinas, específicamente en la aplicación del test y análisis Psicológico a los docentes.

He participado y aprobado, en más de 30 cursos de ampliación y conocimientos a nivel Nacional. He colaborado en cuatro comisiones de organización de jornadas de Investigaciones Educativas en Instituciones de Educación Superior. He participado como ponente en cinco Jornadas Educativas y dos Congresos Educativos de Salud Mental. Como también supervisora de cursos de audiovisual de Orientación de la conducta, en el Centro de Investigación Psiquiátrica, Psicológica y Sexológica de Venezuela Estado Táchira.