



ISSN: 2448-6574

El estrés laboral y la resiliencia de madres docentes universitarias mexiquenses

Arzate Salgado Nancy Aidée
a2s_nancy@hotmail.com

Universidad Autónoma del Estado de México

Práctica curricular: Docentes y alumnos los actores del currículo

Resumen

El estrés es un mecanismo natural de activación para la acción, sin embargo, en el estilo de vida de las mujeres docentes universitarias se está convirtiendo en un elemento que detona síntomas y signos que merman la salud física y psicológica, por ello, en la presente investigación se expone el origen del estrés desde la teoría de la evaluación cognitiva y sus diferentes manifestaciones dando lugar al perfil psico-patológico propio de la docencia, mismo que es agudizado cuando se suma el ser mujer y madre de hijos en edad preescolar. Ante dicha condición se hace una evaluación a 15 madres docentes universitarias con el Inventario de Salud Mental, Estrés y Trabajo SWS obteniéndose una confiabilidad de 0.843 y se detecta que las principales afectaciones son: gastrointestinales 83.3%, seguidas por las enfermedades cardiovasculares y respiratorias con un 66.7%, dermatológicas con un 50%, sexuales con un 16.8% además que el 33.3% expresa irritabilidad manifiesta con conflictos personales.

También en dicho diagnóstico se hace una interpretación etnopsicológica en la que las participantes expresan contar con apoyos personales altos y muy altos, 57% y 85% respectivamente que les posibilitan responder de forma resiliente a las demandas laborales, trabajo que además es auto- percibido como de calidad, con moralidad/actitud, con disciplina, hecho en trabajo en colaborativo, con responsabilidad y en buen ritmo, cada uno con un 66.7%. Por último, el total de las participantes se reconoce como un integrante muy productivo para el centro laboral.

Palabras clave: Estrés laboral, madres docentes universitarias, resiliencia y etnopsicología

1. El estrés, desde la teoría de la evaluación cognitiva

El estrés se origina de la evaluación cognitiva que hace la persona al intermediar las relaciones particulares entre los componentes internos y los provenientes del entorno. El principal expositor de esta perspectiva derivada de la psicología cognitiva fue Richard S. Lazarus (en Pereyra, 2017) quién diseñó un modelo que considera que el estrés es el resultado de tres tipos de evaluación:

- I. Evaluación de daño pérdida, la persona evalúa hechos consumados
- II. Evaluación de amenaza, la persona anticipa los hechos y
- III. Evaluación de desafío, la persona se mueve entre la posibilidad de ganar o perder

Lazarus (en Moral, González, y Landero, 2011), indica que son varios los factores que influyen en estos tipos de evaluación: las motivaciones, compromisos, creencias, expectativas, etc. Y por lo tanto, define al estrés como una relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas a su bienestar.

Según la teoría cognitiva transaccional de Lazarus (en Pereyra, 2017) existen maneras de adaptarse a las situaciones estresantes, el denominado: ajuste al estrés, que consiste en los procesos cognitivos y actos adaptativos que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, es decir, implica aquellas estrategias que permiten al individuo adecuarse a los requerimientos de las situaciones desafiantes, tanto de su entorno como de sus necesidades y aspiraciones personales. La clave de la psicología del estrés son los actos de evaluación cognitiva que determinan el valor de la amenaza, no la amenaza en sí

2. El estrés laboral del docente

El estrés laboral consiste en la evaluación de amenaza que se encuentra relacionada con las organizaciones y la gestión del trabajo (Cárdenas, Méndez, y González, 2014). El Sahaili (2015) menciona que el estrés laboral puede surgir por el gasto de energía derivado

de la frustración ante la falta de una relación cordial y el escaso acatamiento de las reglas que establece la autoridad.

De tal manera que, el estrés laboral se va a caracterizar por una excesiva implicación en los asuntos críticos del sistema institucional, una emotividad hiperactivada y agotamiento físico (El Sahili, 2015).

En el caso de los docentes el estrés se encuentra fuertemente vinculado con la evaluación de su desempeño, puesto que esta última recae principalmente en los alumnos y resulta desafiante el mantener una buena relación en el sistema escolar (alumnos, profesores, administrativos, personal manual...); esto implica un gasto importante de energía para responder a las demandas internas (personales) y externas (institucionales).

De acuerdo con El Sahili (2010) quienes trabajan con personas y tienen un trabajo mental presentan mayores niveles de estrés en comparación con quienes trabajan con objetos inanimados y tienen actividades físicas, por eso la docencia es una de las profesiones que produce más tensión, precisamente por la existencia de relaciones negativas dentro de la organización laboral.

3. Perfil patológico del docente

De acuerdo con Rodríguez, (en UNESCO, 2005) la docencia se caracteriza por una sobrecarga de trabajo técnico-pedagógico-administrativo que se asume como parte de la cultura docente, no obstante la normalización, de dicha característica contribuye a la construcción de un perfil patológico representativo de la docencia como profesión caracterizado por: gastritis, resfriados frecuentes, hipertensión arterial, enfermedades de la columna, colon irritable y en el caso de las mujeres trastornos ginecológicos y varices en las piernas. Existen otros padecimientos diagnosticados en menor porcentaje que consiste en cistitis, ulcera en el estómago o duodeno, lumbago o ciática, enfermedad coronaria, diabetes y reumatismo.

En el aspecto psicológico el perfil patológico del trabajador docente se asocia con afectaciones propias del estrés en el que se encuentran inmersos, también destaca la presencia de cuadros depresivos que coinciden con la persistencia de ansiedad, insomnio, altibajos emocionales y dificultades para concentrarse y en menor proporción aparece la neurosis, agotamiento, nerviosismo (Rodríguez en UNESCO, 2005).

4. El estrés laboral desde una visión etnopsicología del género femenino

Tradicionalmente para la mujer como categoría genérica y propiamente la mexicana, la esfera laboral se ha abierto para las labores propias de servicio, por eso, la docencia resulta ser un campo fértil para el género femenino puesto que implica la extensión de la maternidad, la crianza y la promoción del cuidado hacia los otros, aún el rol que les toca desempeñar a las mujeres en la vida tiene que ver con compartir y el educar (Váldez, 2011). En el sistema educativo se valora el que la mujer asuma sus labores con mayor dedicación y responsabilidad que el hombre, debido a que por cuestiones históricas socio-culturales tiende a ser más propensas a las reacciones emotivas y los juicios subjetivos, y por lo tanto, a requerir de afecto y apoyo (Rodríguez y Ramírez, 2004).

Y cómo no requerir apoyo si la mujer en la época actual de acuerdo con los estudios de Valdez (2011) tiende a llevar la autoridad en la casa junto con el hombre o sin él; se ve como: profesionista, esposa, líder y se define como: profesionista, esposa, amas de casa, fuerte e independiente. Roles y atribuciones sociales que aún no son congruentes con la tradición judeo-cristiana y la organización misógina del contexto laboral.

El hecho de requerir apoyo y afecto es una de las fortalezas del género femenino ya que por los estereotipos sociales y los procesos de atribución cultural se les ha dotado de mayor sensibilidad emocional, tendencia al cuidado y apoyo a los más débiles, mayor capacidad para detectar sentimientos y señales no verbales y una mayor preocupación por los otros, en suma, el género femenino se caracteriza por ser más empático, tener mayor facilidad para tejer redes de apoyo (factores de protección externo) y se reconstruye individualmente de forma constante (factor de protección interna) que el género masculino y por lo tanto es más resiliente (González-Arratia y Valdez, 2013)

4. Desgaste profesional y bienestar psicológico

Bajo la premisa histórico-sociocultural de la familia mexicana correspondiente a la mujer: el completo total y absoluto autosacrificio de la madre, (Díaz-Guerrero, 2003) se puede justificar la “normalidad” del agotamiento e incluso el burnout en el género femenino, debido a que como sujeto cultural se le atribuyen cargas asociadas a la maternidad, a la convivencia conyugal, las exigencias familiares o las expectativas sociales en torno al comportamiento de las mujeres (Vera, 2014) más aún en aquellas que han decidido insertarse en el contexto laboral como docente a nivel universitario.

El Desgaste Profesional en amas de casa docentes universitarias ha sido un fenómeno poco estudiado aún, no obstante, cobra trascendencia cuando sus síntomas y la tendencia a desencadenar estrés y burnout invitan a la construcción de programas de prevención y rehabilitación que redundan en la institución educativa como organización laboral (Gaxiola-Villa, 2014).

El desgaste profesional de acuerdo con el modelo de Maslach y Jackson (en Gaxiola-Villa, 2014) se constituye de tres factores: 1) agotamiento emocional, 2) Despersonalización y 3) Baja realización personal; factores que en su conjunto aumentan significativamente los síntomas de estrés y burnout en mujeres. Pero que como mujeres también reafirman su capacidad resiliente al responder ante las barreras institucionales y de índole sociocultural superando dificultades ligadas al género para alcanzar niveles de excelencia con conductas y habilidades que ponen en marcha para conseguir superar las adversidades del entorno y conseguir niveles de adaptación adecuados e incluso sobresalientes (Vera, 2014) y así mantener una vida emocional y socialmente sana (Fontaines y Urdanteta, 2009), lo que Gaxiola-Villa (2014) enuncia como bienestar psicológico: que consiste en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

En conclusión, el estrés docente tiene un fuerte componente externo debido a la sobrecarga de actividades que no son propias del proceso enseñanza-aprendizaje, sino del sistema educativo que sobrepasa de actividades administrativas a su personal.

Mismas que tienen repercusión somática y se han convertido en enfermedades características del perfil patológico del trabajador de la educación, no obstante, la revisión invita a reflexionar sobre las características de personalidad de las personas dedicadas a la docencia ya que como lo establecía Lazarus en ocasiones no depende de las demandas externas sino de la evaluación personal.

Ahora bien, de acuerdo con la visión etnopsicológica de la mujer en el trabajo docente, existe una sobrevaloración de las capacidades y responsabilidades porque la educación formal escolarizada tiene una fuerte connotación hacia la crianza y el cuidado, lo cual se naturaliza por ser mujer.

Dicha premisa conlleva a tener altas expectativas sociales y personales que hacen proclive a las mujeres a emplear más energía en el desarrollo de la actividad docente y por lo tanto, a frustrarse por las evaluaciones personales ante los sucesos y hechos laborales.

Sin embargo, en también las mujeres tienen posibilidades de ajuste al estrés que las hacen ser resilientes ante el estrés laboral movilizándolo sus recursos resilientes para la búsqueda del bienestar psicológico y el control del desgaste profesional. De allí que la presente investigación tenga como propósito: describir los recursos resilientes de una muestra de 15 docentes universitarias amas de casa de la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México empleados para mantener su bienestar psicológico y disminuir el estrés laboral.

Método

Participantes

15 docentes universitarias amas de casa de la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Instrumento aplicado

Inventario de salud mental, estrés y trabajo (SWS) de Rodolfo Gutiérrez Martínez y Priscila Guido García

Procedimiento

El Inventario se aplicó de forma colectiva y de acuerdo con las normas de aplicación

Resultados

Las participantes contaban con los criterios de inclusión: mujeres, profesionistas, docentes de la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México madres de por lo menos un hijo(a) en edad preescolar y amas de casa.

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas en el test suministrado SWS, es un instrumento confiable ya que obtiene un alfa de cronbach de 0.843. Por su parte las integrantes de la muestra manifiestan estrés laboral alto mismo que es contrarrestado con la presencia de apoyos personales altos y muy altos, 57% y 85% respectivamente.

No obstante, el estrés en las docentes se somatiza principalmente en afectaciones gastrointestinales y musculares que obtuvieron una presencia en la muestra del 83.3%, seguidas por las enfermedades cardiovasculares y respiratorias con un 66.7%, dermatológicas con un 50%, personales con un 33.3% y por último se encuentran las afectaciones sexuales con un 16.8%.

Con respecto al desempeño que las docentes reflejan en su trabajo cabe destacar que la variabilidad de porcentajes fue mínima ya que presentan un 66.7% la calidad, la moralidad/actitud, la disciplina, el trabajo en equipo, la responsabilidad y el ritmo. Expresando así que ellas se ven a sí mismas como integrantes muy productivos para el centro laboral, en los aspectos en donde baja la percepción de desempeño es en la iniciativa con un 50% en la asistencia y en la eficacia donde existe un 33.3%.

Discusión y conclusiones

El estrés es originado por la evaluación cognitiva de la situación ante la que responde el individuo y la percepción de su funcionamiento de acuerdo a los recursos de los que dispone y las amenazas a su bienestar.

De forma particular, el estrés laboral docente se encuentra vinculado por la percepción de amenaza en el contexto organizacional en el que se trabaja profesionalmente y que de manera singular, en el contexto universitario se puntualiza debido a la visibilidad y constante evaluación entre los actores de la comunidad escolar: autoridades, administrativos, docentes, alumnos y personal manual... situación que se agudiza por las cuestiones de género y las tradiciones en la cultura laboral mexicana hacia las mujeres y las cuotas pendientes debido a su incorporación a la esfera pública y al contexto laboral.

Las mujeres que laboran en el contexto educativo en los niveles básicos son valoradas e incluso normalizadas, sin embargo, esa percepción es modificada cuando se habla de mujeres profesionistas docentes de Nivel Superior que además tienen la responsabilidad de la crianza y educación de hijos en edad preescolar.

Esta problemática encuentra sustento teórico en la etnopsicología que establece que las mujeres aún se encuentran sujetas a las premisas histórico-socioculturales que la mantienen atada a un rol tradicionalista de mujer-ama de casa, con la posibilidad de salir a la esfera pública, siempre y cuando no descuide los “deberes culturales” atribuidos a su rol. De ahí que el estrés docente femenino sea un tema digno de documentar.

A través de este estudio se buscó abonar al conocimiento y reconocimiento del problema, así como a las maneras resilientes de las mujeres para responder ante los retos laborales y domésticos.

De acuerdo con el análisis de los resultados el estrés de las docentes universitarias es alto, tanto por la percepción que ellas tienen de su desempeño, como las exigencias del contexto laboral, lo cual además responde a las características culturales atribuidas a las mujeres: la responsabilidad y el autosacrificio en las labores que desempeña.

Para la docente universitaria el estar en esta transición entre la esfera pública y la privada le ha generado una cuota: las diferentes manifestaciones somáticas de las que son objeto, en primer lugar y congruente con la contención emocional se encuentran las afectaciones gastrointestinales: la colitis nerviosa, el colon irritable, las úlceras, diarreas, etc.

Característica propia de la forma de respuesta etnopsicológica esperada para una mujer ante los problemas y desafíos “calladita, se ve más bonita” aunque esto signifique almacenar el malestar sobre todo en el aparato gastrointestinal y muscular, ya que las contracturas, lumbalgias y dolores de cuello y espalda también encabezan la lista de malestares físicos de las docentes universitarias.

Paradójicamente, el trabajo es visto como un contexto estresante para las docentes pero también como una plataforma de realización personal, donde la su desempeño es valorado e incluso remunerado, de allí, que una de las maneras resilientes de responder ante el estrés laboral es la percepción de eficacia y desempeño personal en su trabajo.

Las docentes universitarias evalúan su desempeño laboral mediante categorías de destacado o de excelencia en gran parte de los indicadores: calidad, moralidad/actitud, disciplina, trabajo en equipo, responsabilidad y ritmo, características que también son propias de la educación cultural y los preceptos histórico y sociales atribuidos a las mujeres, el ser obediente y laboriosa, que en este contexto encuentra resonancia y efectividad ya que la educación es vista etnopsicológicamente como una extensión de las labores de cuidado y maternidad, aunque sea en el Nivel Educativo Superior.

Cabe destacar que los aspectos de menor porcentaje en la percepción de desempeño son la iniciativa que también se encuentra ligada a la condición de ser mujer en una cultura impregnada de preceptos histórico socioculturales que le dan la supremacía indiscutible al hombre y la asistencia al trabajo que se relaciona con la condición del cuidado de los hijos y que por motivos relacionadas al rol de madre tienen que dejar en segundo término el de docente, trabajadora o empleada en la esfera pública.

En una sociedad en transformación como lo es la mexicana, el peso de la cultura impregna cada una de las esferas que gradualmente se transforman para responder de manera efectiva a las demandas del mundo contemporáneo.

Referencias

- Cárdenas , M., Méndez , L. M., y González , M. T. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-22.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- El Sahili, L. F. (2010). *Psicología para el docente. Consideraciones sobre los riesgos y desafíos para la práctica magisterial*. México: Universidad de Guanajuato.
- El Sahili, L. F. (2015). *Bornout*. México: Manual Moderno.
- Fontaines, T., y Urdanteta, G. (2009). Aptitud resiliente de los docentes en ambientes universitarios. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 10(1), 163-180.
- Gaxiola-Villa, E. (2014). Bienestar psicológico y desgaste profesional (DP) en amas de casa docentes universitarias. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 79-88.
- González-Arratia, N. I., y Valdez, J. L. (2013). Resiliencia: Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955.
- Gutiérrez, R. E. y Guido, P. (2017). *Inventario de salud mental, estrés y trabajo*, México: Manual Moderno
- Moral, J., González, M. T., y Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(2), 123-143.
- Pereyra, M. (2017). Estrés y enfermedad. En L. A. Oblitas, *Psicología de la salud y calidad de vida* (págs. 131-157). México: Cengage Learning.
- Rodríguez, L. (2005). Estudio de caso en México. En UNESCO, *Condiciones de trabajo y salud docente* (págs. 137-170). Santiago de Chile: Oficina Regional de Educación UNESCO.
- Rodríguez, M., y Ramírez, P. (2004). *Psicología del mexicano en el trabajo*. México: Mc Graw Hill.
- Váldez, J. L. (2011). Los roles contemporáneos de los hombres y las mujeres en México. En R. Díaz-Loving, *Etnopsicología mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero* (págs. 96-120). México: Trillas.
- Vera, S. (2014). Las alumnas universitarias: modelo de resiliencia. *Internacional Journal of Develomental and Educacional Psychology*, 6(1), 143-150.