



ISSN: 2448-6574

## **Estrés en profesores universitarios**

Hilda Cabrera Palafox  
Alicia Colina Escalante  
Universidad Autónoma de Tlaxcala  
hildacabrerapalafox@hotmail.com  
alicia.colina@gmail.com

Área temática: práctica curricular, docentes y alumnos los actores del currículo

### **Resumen**

En esta ponencia se presentan resultados parciales de una investigación documental que tuvo como finalidad identificar las aportaciones más relevantes de los estudios sobre el tema del estrés docente. La metodología a través de la cual se alcanzaron los objetivos planteados se conforma de tres etapas: la fase de búsqueda de información (heurística), de análisis e interpretación (hermenéutica) y la fase de integración (holística). Los resultados encontrados muestran mayor número de investigaciones de tipo cuantitativo, centradas principalmente en la medición del estrés con énfasis en su expresión crónica: *burnout*, también conocido como síndrome de quemarse en el trabajo y un número muy reducido de investigaciones cualitativas enfocadas a la relación de las prácticas curriculares y el estrés docente.

**Palabras clave:** Docentes, Nivel Superior, Burnout, Estrés.

### **Planteamiento del Problema**

En la actualidad, los cambios derivados del mundo globalizado han impactado todos los sectores de la actividad humana, a su vez, la profesión docente no ha sido la excepción. Este cambio en el rol del docente, enmarcado por las crecientes exigencias de la sociedad y de las políticas educativas, supone altos niveles de agotamiento. Especialistas en seguridad y salud de la Unión Europea han señalado que, “el estrés relacionado con el trabajo se ha convertido en uno de los riesgos emergentes más preocupantes” (Esteras, Chorot y Sandín, 2018, p. 9).

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.

Desde el 2004 la Organización Internacional del Trabajo (OIT) a través de la publicación “La organización de trabajo y el estrés” (Leka, Griffiths y Cox, 2004), advirtió sobre la relación que existe entre el elevado nivel de estrés y los efectos del mismo en la baja productividad de los trabajadores. Aunado a lo anterior, en una publicación más reciente de la OIT (2016), se señala que el desgaste laboral de los trabajadores se traduce en daños a la salud así como presencia de agotamiento (burnout), trastornos depresivos, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas. Para dicha organización “el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias” (OIT, 2016, p. 2).

Ante dichos señalamientos se realizó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles han sido los principales hallazgos relacionados con el estrés docente y su práctica profesional reportados en revistas científicas en los últimos diez años?

### **Fundamentación teórica**

Se reconoce que el término estrés no es un concepto nuevo, se tienen datos de ello desde el siglo XVIII. El uso del mismo fue utilizado por el físico Hocke (S. XVII) en el ramo de la construcción para referirse a la tensión que deberían soportar las estructuras de los puentes antes de romperse. Posteriormente el uso del término hizo su aparición en el área de la medicina (hospitales) para referirse a la experiencia de los agentes de salud (enfermeros y enfermeras principalmente) sobre la manera de reaccionar ante los elevados niveles de tensión propios de su práctica profesional (Otero-López, 2015, pp. 44).

Con el tiempo, el uso del término se ha popularizado en otras áreas de la vida profesional como el deporte y la industria. Hoy en día, es común escuchar el término estrés laboral o quemarse en el trabajo para referirse a la manera en que una persona reacciona ante la demanda que su profesión u oficio le demandan.

El estrés puede tener una dimensión positiva, “Selye (1980) ha puesto de relieve que no podemos asumir que el término y concepto de estrés sean automáticamente negativos, ya que podemos considerarlo un estimulante, y es un rasgo vital (...) el *eustrés*” (Travers y Cooper,



ISSN: 2448-6574

1997, p. 32), que se entiende como un nivel de tensión manejable y necesario para la creatividad y el afrontamiento. Los fines de esta revisión documental centran el interés por el aspecto negativo y perjudicial del estrés (*distrés*) y que puede ser conocido como estrés crónico, síndrome de quemarse en el trabajo (SQT) o *burnout*.

## Objetivos

El objetivo general de esta investigación documental es analizar los principales hallazgos que se han encontrado en la investigación del estrés en docentes universitarios y las metodologías que se han empleado para dichas investigaciones en los últimos diez años.

### Objetivos específicos

Identificar en qué países y con qué metodologías se han realizado estudios sobre el estrés docente en los últimos diez años

Analizar los principales hallazgos en las investigaciones sobre el estrés docente en los países de habla hispana en los últimos diez años.

## Justificación

Conocer el estado de conocimiento que existe en relación al estrés del docente universitario permite abordar una nueva investigación con las bases del conocimiento que otros investigadores han aportado. De tal forma que la investigación documental que aquí se presenta permitirá construir nuevas preguntas para todos aquellos investigadores que se interesan por el tema y pretenden realizar estudios de casos.

## Metodología

La planeación de la investigación documental que aquí se presenta se realizó siguiendo la propuesta metodológica que para la construcción de un Estado del Arte propone Jiménez-Vázquez. Dicha propuesta abarca tres etapas: la heurística, la hermenéutica y la holística (2014).

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.



ISSN: 2448-6574

Para la fase de búsqueda de información se emplearon bases de datos, tales como Redalyc, IRESIE, EBSCO, DIALNET, SCIELO, SCOPUS, Además de los recursos anteriores, se consultaron la biblioteca digital de diversas universidades COLMEX, ISUE UNAM, FLACSO, UPAEP En la Tabla 1 se muestran la cantidad y los tipos de documentos que se analizaron.

Tabla 1 *Elementos revisados para la construcción del estado del arte.*

<b>Tipo de recurso consultado</b>	<b>Cantidad</b>
Artículos científicos	58
Informes de investigación	1
Tesis doctorales	2
Libros	4

*Fuente:* Elaboración propia.

Para la fase hermenéutica entendida como la interpretación de distintas posturas se realizó una matriz concentradora para clasificar la información en la cual se incorporaron los indicadores incluyendo autor, año de publicación y país de origen, título, objeto de estudio, escuela(s) o corrientes de pensamiento a la que responde, objetivos, tipo de investigación, sujetos, instrumentos utilizados, autores generales que guían la investigación, hallazgos y tendencias. Además de la matriz concentradora, se elaboraron cuadros y mapas conceptuales que permitieron analizar la información de los artículos científicos.

## **Resultados**

En este apartado, por razones de espacio, se presentan resultados parciales de la investigación documental realizada.

### **Espacios y contextos en la investigación del estrés docente.**

De los artículos revisados en los últimos diez años se identifica a España como el país que mayor número de investigaciones reporta en el tema del estrés docente. También se encontraron investigaciones hechas en países latinoamericanos, principalmente en: México, Chile, Colombia, Brasil, Venezuela, Ecuador, Argentina y Perú. Por su parte, México muestra un número elevado de producción científica respecto a tema.

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.



ISSN: 2448-6574

En Latinoamérica se han reportados diversos estudio sobre estrés, centrados principalmente en las condiciones del trabajo docente, factores de riesgo y consecuencias. En términos generales, los estudios otorgan importancia al estrés como resultado de las condiciones de trabajo, las exigencias institucionales y el impacto del estrés en el desempeño académico del profesorado.

La investigación en Latinoamérica reporta que el profesorado realiza su trabajo académico bajo condiciones estresantes y favorecedoras de estrés crónico: *burnout*, caracterizado por agotamiento, despersonalización y falta de realización personal (Maslach, & Jackson, 1986). Las exigencias institucionales como elevar la calidad de la enseñanza y la sobrecarga de trabajo son condiciones estresantes y vehículos para el desarrollo de estrés crónico. El estrés convertido en síndrome de quemarse en el trabajo tiene impacto en el desempeño docente.

Otra manera de entender la presencia del estrés en los docentes es desde el discurso del malestar docente, esto es, entender el *burnout* como síntoma de las organizaciones educativas que puede ser interpretado como evidencia del desajuste entre la demanda institucional y los recursos personales disponibles para afrontarla, que llevan al docente a “quemarse” como respuesta a la exigencia normativa.

En México se ha investigado el estrés docente desde diversos enfoques teóricos. Se han encontrado publicaciones de todos los niveles educativos. A nivel básico los estudios centran su atención en las condiciones de trabajo como la infraestructura y la demanda del estudiantado a sus problemáticas personales, mientras que en educación media superior, las investigaciones centran su atención en el efecto de los fenómenos sociales y su incidencia en el desarrollo de estrés crónico. A nivel superior los estudios focalizan su atención en la identificación de *burnout* y su relación contractual en la incidencia del desarrollo de estrés crónico.

El estudio del estrés laboral ha sido ampliamente investigado y lo ha sido principalmente en el ramo industrial. En el contexto educativo, el estudio del estrés en la docencia ha sido también abordado sin embargo, a diferencia de lo que se pudiera pensar, la investigación sobre el estrés docente en el medio universitario es menor que la realizada en los niveles básico y

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.





ISSN: 2448-6574

medio superior. Además, las investigaciones sobre el estrés se han enfocado principalmente en conocer la naturaleza del mismo en el alumnado y no así en el profesorado, esto de antemano, abre una ventana de oportunidad para la investigación en este nivel educativo.

### **Estrés y burnout docente. Tendencia a la medición.**

El estrés producto del trabajo docente es una condición que está afectando a los profesores en todos los niveles educativos. En el pasado quedó la profesión docente libre de riesgos y estrés para convertirse hoy en día en una de las actividades profesionales con mayores niveles de agotamiento físico y psíquico según la revisión de la literatura citada en el presente documento.

Hoy en día los docentes afrontan altos niveles de exigencia laboral, ante esta demanda, la respuesta de muchos ha sido el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, características propias del llamado SQT (síndrome de quemarse en el trabajo). El estrés crónico o *burnout* son respuestas que los docentes asumen para afrontar las demandas que le exige el trabajo académico, confirmando por qué la mayoría de las investigaciones se enfocan principalmente en la medición del mismo.

### **Afrontamiento y consecuencias del estrés.**

El estrés en el profesorado, es una respuesta a la demanda que día a día viven los docentes en sus centros de trabajo, en consecuencia los docentes hacen uso de diferentes maneras de afrontarlo. Al hacerlo, algunos profesores buscan desahogarse, desconectarse, consumir drogas y otros optan por actitudes de negación o pasividad (entendida como indiferencia). Por otro lado, están los docentes que buscan contención mediante planificación, búsqueda de apoyo instrumental y búsqueda de apoyo social, esto ha sido probado en el estudio "Diagnóstico de *burnout* y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile" Quaas (2006).

Otro énfasis sobre el afrontamiento, es mediante el uso de recursos personales que funcionan como mediadores ante el estrés como son: el optimismo, autoestima, la autoeficacia profesional y las habilidades emocionales, características presentes en la investigación de Extremera et al., (2010).

### **Modelos teóricos que explican el estrés en profesores**



ISSN: 2448-6574

Siguiendo a Otero-López (2015) sobre el estrés docente se identifican dos paradigmas que ayudan a entender el funcionamiento del estrés, estos son el “Paradigma: Estímulo – Respuesta” representado por los trabajos de Selye (1936) quien afirma que hay tres fases en las que se produce el estrés: alarma, resistencia y agotamiento. Por otro lado se encuentra el “Paradigma Estímulo - Organismo – Respuesta”, representado principalmente por los trabajos de Lazarus y Folkman (1986), en el que plantea un modelo al que llamó procesual – interaccional – relacional en que intervienen variables moduladoras tales como: procesos interpersonales, sistemas de apoyo social, recursos de afrontamiento y evaluación cognitiva (pp. 47-48).

Por tanto, se identifica que el estrés puede ser analizado como resultado (respuesta), como causa (estímulo) y como una relación entre ambas, mediada por características personales que hacen la función mecanismo modulador. Los estudios revisados en su mayoría cuantitativos han centrado su atención en el estrés como respuesta.

### **Paradigmas en la investigación sobre estrés docente**

Derivado de las investigaciones reportadas sobre el estrés del profesorado, se identifica que prevalecen los estudios de corte cuantitativo (75% de estudios revisados), en menor cantidad se encuentran las investigaciones de tipo cualitativo (23%) y solo una investigación integró ambos tipos de investigación (2%).

De las investigaciones revisadas se destacan las realizadas mediante el paradigma cuantitativo con prevalencia en el tipo de estudio transversal, hermenéutico, correlacional, y observacional, del tipo de investigación cualitativa prevalece el tipo de estudio fenomenológico o interpretativo y respecto a la investigación mixta destaca el estudio transversal en una primera fase del estudio y posteriormente se hace uso de entrevistas a profundidad para recuperar la información cualitativa.

Sobre el estudio del estrés docente resulta innegable que en todas las investigaciones con métodos cuantitativos, el uso del instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI) de Maslach & Jackson (1986) se considera una referencia obligada en la medición del *burnout* docente además de ser ampliamente citada por su aporte teórico sobre el tema.

### **Conclusiones**

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.



ISSN: 2448-6574

El mundo globalizado ha impactado todos los espacios, entre ellos el educativo. La función docente se ha modificado con el propósito de hacer frente los altos niveles de exigencia que supone el trabajo académico. Hoy la docencia sigue siendo una profesión altamente gratificante, sin embargo, las condiciones en que se desarrolla ponen a prueba en la actualidad la vocación del docente como en ningún otro momento.

El estrés docente es entendido como la una forma de afrontar la tensión producto del ejercicio profesional, esta manifestación tiene características conductuales, biológicas y cognitivas. La mayoría de investigaciones respecto al estrés del profesorado se centran en la medición del mismo, en las condiciones de trabajo y las consecuencias de experimentar estrés crónico, expresado en síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). Se concluye que hay una relación estrecha entre el estrés y el burnout.

Aunque el interés de este estudio no se centra en el nivel básico, medio y medio superior, la amplia investigación sobre esos niveles ha permitido conocer cómo se da esta condición. Las investigaciones indican que los docentes viven altos niveles de desgaste físico y emocional producto de las condiciones laborales donde se desenvuelven.

No hay datos concluyentes que fijen una tendencia respecto al tipo de respuesta que da un docente ante un estímulo o demanda en particular. Se sugiere pensar que algo característico en la cognición del profesorado hace que un estímulo sea interpretado como algo amenazante y en otras ocasiones como algo motivante, de ahí la noción de estrés positivo (maneja) y negativo (perjudicial). Esto permite concluir que entre el estímulo y la respuesta hay un mediador y este mediador es propio y determinado por la cultura. Es decir que el profesor va a reaccionar de manera específica dependiendo de su propia construcción de la realidad.

Es la investigación cuantitativa apoyada del uso de diversas escalas y cuestionarios de las que destacan el *Maslach Burnout Inventory* (MBI) la que prevalece en el estudio del estrés docente. Sin embargo, cabe destacar que se ha probado la fiabilidad y validez de constructo del MBI en solo una de sus tres dimensiones para población latinoamericana, lo que sugiere considerar el uso de entrevistas que destaquen el discurso del profesorado.





ISSN: 2448-6574

El estrés docente es la respuesta a las demandas del quehacer educativo. En este sentido, los estudios se han dedicado a medir el nivel en que el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal afecta al docente en su intento por hacer frente a esas exigencias. Esta tendencia coloca al estrés crónico como una problemática personal (individual) que se padece y expresa en síntomas de malestar físico y mental. Una minoría de estudios ha colocado el interés en el reverso de esta tendencia. Investigaciones motivadas por el malestar docente expresadas en el discurso, sugieren pensar al estrés crónico como una manifestación sintomática de la organización educativa y por tanto un problema social que obliga a pensar en las condiciones de trabajo como elementos generadores de estrés crónico o *burnout*.

Diversos enfoques, métodos y técnicas se han empleado en el estudio del estrés docente. Se identifican orientaciones teóricas con enfoques psicológicos, educativos y psicosociales. Aunque no se puede generalizar, algunas investigaciones sugieren que el profesorado de universidades públicas tiende a presentar mayor riesgo de vivir estrés crónico que los de universidades privadas. Del mismo modo, algunos estudios muestran que los docentes contratados por hora clase tienden a presentar mayor agotamiento que los docentes con contrato definitivo o tiempo completo. Esto pone en evidencia el papel que juega la relación contractual entre el profesorado y la institución educativa para la que trabaja.

Esta revisión ha permitido una aproximación al estudio del estrés del profesorado universitario. Los estudios aquí presentados han revelado las ventajas y limitaciones de los paradigmas de investigación, lo que sugiere pensar que la unión de ambas metodologías puede ser la ruta adecuada para realizar un estudio profundo del estrés en este grupo de académicos.

## Referencias bibliográficas

- Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2018). El síndrome de burnout en docentes, 117.
- Extremera, N., Durán, A., & Lourdes, R. (2010). *Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria*.



ISSN: 2448-6574

- Jiménez-Vázquez, M. S. (2014). El objeto de estudio y el estado de arte. Un proceso interrelacionado de construcción para la investigación. En Á. Díaz-Barriga, & A. B. Luna Miranda, *Metodología de la Investigación educativa* (págs. 69-108). México: Díaz de Santos.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales además para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*, 3, 1–37. Recuperado de [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). The Maslach Burnout Inventory Manual (3rd ed.), (January). Recuperado de <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2007471917300285>
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. Ginebra.
- Otero-López, J. M. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. España: Diaz de Santos.
- Quaas, C. (2006). Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. En *PsicoPerspectivas* (Vol. 5, pp. 65–75). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol5-Issue1-fulltext-35>
- Travers, C., & Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. España: Paidós.