

ALGUNAS CAUSAS DE ESTRÉS PSICOLÓGICO EN MAESTROS DEL MUNICIPIO ARROYO NARANJO, CUBA

SOME CAUSES OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN ARROYO NARANJO'S TEACHERS, CUBA

Lic. Arlene Oramas Viera ¹
Dr. Roberto Rodríguez García ²
DrC Pedro Juan Almirall Hernández ³
Téc. Julia Huerta Carmona ⁴
Téc. Adriana Vergara Barrenechea ⁴

RESUMEN

Este estudio explora algunos de los factores que inciden en el proceso del estrés en los maestros, concibiendo este proceso con un carácter relacional que incluye factores laborales, extralaborales e individuales. En una muestra representativa de maestros del Municipio capitalino de Arroyo Naranjo se aplicó el Inventario de estrés para maestros, el cuestionario de Vulnerabilidad al estrés y una Entrevista Psicológica estructurada. Aparecen factores organizacionales en el área laboral, del estilo de vida y extralaborales que forman parte de la red causal del estrés en estos maestros. Las conclusiones resultan pertinentes para la intervención en la disminución del estrés en estos maestros.

Palabras clave: Estrés, estresores, maestros, vulnerabilidad, estilo de vida

ABSTRACT

This study explores some factors that causes stress in teachers and considers this stress making process to be in relation not only to working factors but also individuals and out of work factors. A Stress for Teacher Inventory, a Vulnerability Questionnaire and a Psychological Interview was administered to a representative sample of teacher from Arroyo Naranjo Municipality. Work organization aspects, lifestyles elements and extralabor factors appear causing stress in this teachers. Results indicate the importance of intervention actions to cope stress in teachers.

Key words: stress, stressors, teacher, vulnerability, lifestyle

INTRODUCCIÓN

Está presente la idea entre los trabajadores de educación, en especial los maestros, de que su ocupación es estresante, lo cual coincide con la opinión de los investigado-

res en el tema. La labor de enseñanza es vista como una profesión altamente estresante, incluso más que otras; además, existen evidencias que indican las consecuencias que tiene esto para el desempeño de la profesión, la salud y el bienestar de estos trabajadores ¹.

Múltiples son los aspectos que propician el carácter estresante de la labor del maestro. Entre los estresores abordados se encuentran: las dificultades con los recursos, la disciplina en el aula, los conflictos y la ambigüedad de roles, la sobrecarga de trabajo, el bajo reconocimiento profesional y la interrelación con los otros maestros ^{2,3}. Las demandas de trabajo - multiplicidad de tareas, responsabilidades con el alumnado, la relación con los padres, etc.- y el comportamiento de los estudiantes - irrespetuoso, bullicioso, difícil - se destacan en una relación directa con el estrés en maestros ¹.

El clima organizacional de tensión también ha sido objeto de estudio como causa de estrés en los maestros ⁴. El proceso de crossover -irradiación- de la tensión del equipo de dirección hacia los subordinados y viceversa, puede desarrollar una reacción circular de tensión, lo que trae como consecuencia diversos síntomas de estrés en los miembros de la organización, en este caso los maestros. En un estudio más reciente ⁵, los autores asumen como estresores de la labor del maestro la carga de trabajo, considerando ésta una función directa de las condiciones del ambiente físico de trabajo -ruido, iluminación- y el mobbing o psicoterror laboral, el cual es visto como uno

¹ Licenciada en Psicología. Master en Psicología de la Salud. Investigadora Agregada. Departamento de Psicología. INSAT

² Médico especialista de I grado en Dermatología. Master en Salud de los Trabajadores. Investigador Agregado. Vicedirección de Atención Médica. INSAT

³ Licenciado en Psicología. Doctor en Ciencias Médicas. Investigador Titular. Vicedirección de Investigaciones y Docencia. INSAT

⁴ Técnicas auxiliares de investigación. Departamento de Psicología. INSAT

Correspondencia:

Lic. Arlene Oramas Viera
Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores
Calzada de Bejuca km 7½, Apartado 9064, CP 10900, Arroyo Naranjo, Ciudad de La Habana, Cuba
Email: insatpsi@infomed.sld.cu

de los mayores estresores psicológicos y que tiene incidencia en la aparición de síntomas físicos. Los resultados de este trabajo confirman la hipótesis de que ambas variables influyen en la reacción general de estrés del maestro. No obstante, es reconocido en la actualidad que las características personales pueden interactuar con la percepción del estímulo estresante, tanto que las respuestas de estrés varían entre los sujetos, aun cuando las condiciones externas sean las mismas. Cuando los sujetos son expuestos a estímulos estresantes, las disposiciones de la personalidad desempeñan un papel mediador en las reacciones del estrés⁶.

Se conoce de la existencia de diferencias individuales en la susceptibilidad al estrés. El estudio de la implicación de la valoración cognitiva como variable mediadora, es un ejemplo de esto⁷. Las características tipológicas del sistema nervioso (fortaleza/debilidad de los procesos de excitación e inhibición) condicionan la reactividad a los estímulos⁸. Sujetos con tendencias neuróticas, se ha encontrado que tienden a ser más susceptibles a las respuestas de estrés⁹.

Por lo tanto, resulta insuficiente abordar este fenómeno solo enfatizando un aspecto del proceso. El modelo transaccional parece ser el más integrador para la problemática del estrés en maestros. Al respecto, se considera que éste debe ser concebido como la combinación de efectos atribuidos a las características de los propios maestros y de la escuela, tales como: estresores potenciales en el ambiente escolar, estresores actuales, estresores ocupacionales percibidos, reacciones de estrés, síntomas y estado de salud, características de la personalidad y mecanismos de afrontamiento, así como también estresores relativos a áreas extralaborales¹⁰.

Este modelo teórico se concretó en nuestra investigación al realizar una exploración de cada uno de los factores descritos mediante técnicas e instrumentos psicológicos y clínicos.

La determinación de los estresores ocupacionales consideramos que es imprescindible para diseñar un procedimiento de intervención psicológica con el objetivo de disminuir los niveles de estrés en los trabajadores, pero esto sólo no resulta suficiente, pues en el individuo se integran de manera armónica la vida laboral y la extralaboral, expresándose de manera indiferenciada sus influencias en la salud y el bienestar. Por esta razón, decidimos incluir en este estudio la exploración de los estresores laborales y extralaborales que afectan al maestro cubano, lo cual nos permite orientar científicamente nuestro proceso de intervención.

MATERIAL Y MÉTODO

Se utilizó una muestra representativa ($\alpha=0.05$) de una población de 1746 maestros cubanos de las diversas enseñanzas, del Municipio Arroyo Naranjo. Se controlaron variables como la edad, el sexo y más de 1 año de experiencia como maestro.

Para abordar las condicionantes del estrés en estos maestros, se parte de la exploración de tres aspectos fundamentales: los estresores de origen laboral, los estresores

de origen extralaboral y algunos aspectos de la personalidad y del estilo de vida de los sujetos, que se reconocen en la literatura como potencializadores de una vulnerabilidad al estrés.

Para esto se utilizó una entrevista individual estructurada, el cuestionario de vulnerabilidad al estrés y el cuestionario de estrés para maestros.

El cuestionario de vulnerabilidad al estrés constituye un instrumento validado y utilizado en la población cubana por el Dr. Dionisio Zaldívar, Decano de La Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Es un instrumento que explora un conjunto de variables reconocidas como mediadoras del proceso del estrés¹¹, tales como aspectos del estilo de vida y el apoyo social.

El cuestionario de estrés para maestros explora, mediante 20 ítems, los estresores existentes en la labor del maestro. El mismo es una adaptación del Teacher Stress Inventory desarrollado por Gregory J. Boyle en 1979¹.

La entrevista se estructuró con el objetivo de obtener información sobre los estresores extralaborales; se combinaron preguntas abiertas y cerradas, manteniendo las condiciones propias de cualquier entrevista psicológica.

RESULTADOS

Para iniciar el análisis de los resultados de este estudio, comenzaremos con la información obtenida en el cuestionario de estrés para maestros, el cual nos permite abordar los estresores existentes en la labor del maestro. El 87,9% de los maestros refiere estar expuesto a estresores de origen laboral. Para comprender este análisis, recomendamos observar la tabla 1.

Como puede apreciarse, el trabajo burocrático o administrativo es algo que causa excesivo estrés en casi la totalidad de los evaluados, seguido del tener mucho trabajo para hacer, el déficit de recursos, las presiones de los superiores y el exceso de estudiantes por ausencia de maestros, los cuales causan un estrés codificado como de mucho o excesivo. Se reportan como causa de mucho estrés o estrés moderado el tener un alumnado numeroso, períodos cortos de receso, la pobre disposición al trabajo de los alumnos, el salario inadecuado y la falta de tiempo para atender individualmente a los alumnos.

Refieren como causa de un estrés de ligero a moderado, la falta de reconocimiento a la buena enseñanza, la responsabilidad con el resultado de los estudiantes y el bullicio de los alumnos. No constituyen causa de estrés importantes a considerar las pobres perspectivas de promoción profesional, el mantener la disciplina en la clase, la presión por parte de los padres, los programas mal definidos o mal detallados, las actitudes y comportamientos de los colegas, ni el comportamiento descortés e irrespetuoso de los alumnos.

En resumen, podemos decir que aparecen como estresantes en la vida laboral de los sujetos, aspectos relacionados en primer lugar, con la organización del trabajo y las condiciones en que éste se realiza; los aspectos directamente vinculados con el contenido de la tarea resultan menos estresantes. Esta información resulta interesante desde la perspectiva de la intervención encaminada a la promoción

de la salud y del bienestar del docente, pues transformar factores potencializadores de estrés inherentes a la tarea que se realiza es de reconocida dificultad, lo más factible es atenuar su impacto y para esto generalmente se concentran los esfuerzos y recursos en mejorar las condicio-

nes en que se realiza la tarea y realizar cambios en la organización del trabajo.

Para continuar con este análisis, pasamos a los estresores de origen extralaboral. El 76% de la muestra refiere estar expuesto a estresores extralaborales (tabla 2).

TABLA 1
ESTRESORES LABORALES EN EL MAESTRO

ÍTEMS	MEDIANA
1. Pobres perspectivas de promoción profesional	1
2. Alumnado difícil	2
3. Falta de reconocimiento a la buena enseñanza	2
4. Responsabilidad con los estudiantes (con el éxito en los exámenes, etc.)	2
5. Bullicio de los alumnos	2
6. Períodos de receso muy cortos	2
7. Pobre disposición al trabajo por parte de los alumnos	2
8. Salario inadecuado	2
9. Mucho trabajo para hacer	3
10. Tener un alumnado numeroso	2
11. Mantener la disciplina en la clase	1
12. Trabajo burocrático/administrativo (llenar informes)	3
13. Presión por parte de los padres	1
14. Programas mal definidos o poco detallados	2
15. Falta de tiempo para atender a los alumnos individualmente	2
16. Déficit de recursos materiales y escasez de equipos y de facilidades para el trabajo	3
17. Actitudes y comportamientos de otros maestros	2
18. Comportamiento descortés o irrespetuoso de los alumnos	2
19. Presiones de los superiores	3
20. Tener estudiantes extras por ausencia de maestros	2

Fuente: Cuestionario de estrés para maestros

TABLA 2
DISTRIBUCIÓN DE SUJETOS SEGÚN ESTRESORES EXTRALABORALES

ESTRESORES EXTRALABORALES	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
Presencia	206	76.0
Ausencia	65	23.9
Casos perdidos	16	5.9

Fuente: Entrevista individual estructurada

En la tabla 3 puede encontrarse la distribución de los valores medios y medianos para cada fuente de estrés extralaboral explorada. Como puede apreciarse, las tres primeras fuentes de estrés extralaboral las constituyen, en

este mismo orden, la situación económica, los problemas de salud propios y los problemas de vivienda, seguido de los conflictos familiares, en específico con la familia de origen, con la pareja y los hijos en este mismo orden.

TABLA 3
FUENTES DE ESTRÉS EXTRALABORAL

ÁREAS	MEDIA	MEDIANA
Pareja	3.5	2
Parental	3.8	2
Hijos	3.3	2
Relaciones interpersonales	2.3	1
Situación económica	5.7	5
Situación ambiental	3.9	3
Conflictos legales	1.6	1
Ciclo vital	3.2	1
Salud	4.4	3

Fuente: Entrevista individual estructurada

El 54,7% de los sujetos evaluados son vulnerables al estrés y un 7,2% seriamente vulnerable. No vulnerables en-

contramos el 37,9% (tabla 4).

TABLA 4
DISTRIBUCIÓN DE SUJETOS SEGÚN EL CUESTIONARIO DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

RESULTADOS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
No vulnerable	104	37.9
Vulnerable	150	54.74
Seramente vulnerable	20	7.29
Casos perdidos	13	4.74

Fuente: Cuestionario de vulnerabilidad al estrés

Como puede apreciarse, los resultados de este instrumento merecen particular atención; por esta razón, se realizó un análisis por ítems en la tabla 5. Este instrumento nos brinda información sobre algunos elementos del estilo de vida de los sujetos que pueden hacerlo más o menos re-

sistente a las situaciones estresantes. Resulta necesario explorar cuáles de estos elementos están haciendo vulnerables a los maestros estudiados y cuáles actúan como protectores de la personalidad ante el estrés.

TABLA 5
COMPORTAMIENTO POR ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

AFIRMACIONES	MEDIANA
1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día	1
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas	2
3. Doy y recibo afecto regularmente	2
4. En 50 millas a la redonda poseo, al menos, un familiar en quien puedo confiar	2
5. Por lo menos 2 veces a la semana hago ejercicios hasta sudar	5
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	1
7. Tomo menos de 5 tragos (bebidas alcohólicas) a la semana	1
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	3
9. Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales	4
10. Mis creencias religiosas me hacen fuerte	5
11. Asisto regularmente a actividades sociales	3
12. Tengo una red de amigos y conocidos	2
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiar mis problemas personales	2
14. Tengo buena salud	3
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	3
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos (tareas del hogar, dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que viven conmigo	1
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	3
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	2
19. Tomo menos de tres tazas de café (té, cola) al día	2
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	4

Fuente: Cuestionario de vulnerabilidad al estrés

El apoyo social es un elemento que está presente, es decir, la población estudiada refiere contar con una red de amigos y familiares con los que pueden comunicarse, por lo que esto deviene como potencializador de resistencia al estrés (ítems 3, 4, 12 y 16). La forma en que organizan el tiempo, los hábitos de alimentación y descanso y las adicciones al tabaco, al alcohol y al café, no constituyen aspectos tampoco que apunten a serlos más vulnerables. (ítems 1, 2, 6, 7, 18 y 19).

Sin embargo, entre los elementos que debilitan la resistencia al estrés en esta población evaluada, se encuentran

el déficit de recreación y disfrute personal (ítems 11, 17 y 20), los problemas de salud (ítem 14), las dificultades económicas (ítem 9) y la falta de capacidad para exteriorizar los sentimientos negativos (ítem 15). Además, esta población se caracteriza por no practicar ejercicios físicos que actúen como liberadores de la tensión, ni practican creencias religiosas que puedan fortalecerlos ante situaciones estresantes (ítems 5 y 10).

Podemos plantear que el apoyo social es un elemento de la individualidad de estos sujetos que actúa como protector, mientras que algunos aspectos del estilo de vida pue-

den estar haciéndolos vulnerables al estrés.

La información obtenida con este instrumento se complementa con el resto. Los problemas de salud aparecen nuevamente como factores estresantes, lo cual merece una particular atención. Las dificultades económicas se reiteran aquí y puede inferirse, además, que se relacionan con el problema de la recreación. Desde la perspectiva de la intervención para disminuir el estrés en los maestros, esta información nos parece válida en el sentido de que no sólo resulta suficiente centrar las acciones en las condiciones de trabajo y aspectos organizacionales, sino también es recomendable potencializar recursos psicológicos en los maestros que disminuyan la vulnerabilidad al estrés, y en este sentido los programas de educación para la salud encaminados a desarrollar estilos de vida saludables donde se complementen alternativas de desarrollo personal con hábitos potencializadores de salud física y mental, devienen como complemento insustituible.

CONCLUSIONES

1. El 87% de los maestros evaluados refiere estar expuesto a estresores laborales y el 76% a estresores extralaborales.
2. Existen condiciones de trabajo que provocan excesivo estrés en los maestros, localizadas en problemas organizacionales y organizativos, principalmente. Se destacan entre estas condiciones el trabajo burocrático o administrativo, el exceso de trabajo, el déficit de recursos, las presiones de los superiores y el exceso de estudiantes por ausencia de maestros.
3. Cuestiones propias de la actividad del maestro, como mantener la disciplina en clases, el mal comportamiento de los alumnos, la presión por parte de los padres, la mala definición de los programas y las actitudes de los colegas, no constituyen factores estresantes para los maestros evaluados.
4. Las primeras fuentes de estrés extralaboral son el déficit económico, los problemas de salud y los problemas de vivienda.

5. Predominan en el estudio los sujetos vulnerables al estrés. En esta vulnerabilidad influyen el déficit de recreación y disfrute personal, los problemas de salud, las dificultades económicas y las limitaciones para expresar sentimientos negativos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Boyle GJ, Borg M. A Structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology* 1995;65:49-67.
2. Kyriacou C. The nature and prevalence of teacher stress. En: Inm C, Walker S. *Teaching and stress*. Milton Keynes: Open University Press; 1989.
3. Cooper CL, Kelly M. Occupational stress in head teachers: a national UK study. *British Journal of Educational Psychology* 1993;63:130-43.
4. Westman M, Etzion D. The crossover of strain from school principals to teachers and vice versa. *Journal of Occupational Health Psychology* 1999;4(3):269-78.
5. Van Dick R, Wagner U. Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology* 2001;71:243-59.
6. Eysenck HJ, Boyle GJ. Personality, stress and disease: an interactionist perspective. *Psychological Inquiry* 1994; 2:221-32.
7. Lazarus R. Theory-based stress measurement. *Psychol Inquiry* 1990;1:3-13.
8. Strelau J. Temperamental dimensions as co-determinants of resistance to stress. En: M.P. *Individual Differences, Stress and Health*. Psychology. New York;1988. p. 146-69.
9. Schmitz PG. Personality, stress-reactions and disease. *Personality and individual differences* 1992;13:683-91.
10. Brenner SO, Bartell R. The teacher stress process: accross cultural analysis. *Journal of Occupational Behavior* 1984;5:183-95.
11. Lazarus R, Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos*. España: Mtnz. Roca; 1986.