



IE Revista de Investigación Educativa de la
REDIECH
ISSN: 2007-4336
revista@rediech.org
Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C.
México

Síndrome de burnout en docentes

Rodríguez Ramírez, José Andrés; Guevara Araiza, Albertico; Viramontes Anaya, Efrén
Síndrome de burnout en docentes

IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14, 2017

Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C., México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Contenido

Síndrome de burnout en docentes

Burnout syndrome in professors

José Andrés Rodríguez Ramírez * andresraam19@gmail.com

Escuela Secundaria Técnica Número 52, México

Albertico Guevara Araiza ** aguevara@upnech.edu.mx

*Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua Campus
Delicias, México*

Efrén Viramontes Anaya *** efren8000@hotmail.com

Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, México

Resumen: Es una investigación que trata el fenómeno del estrés laboral y su manifestación más aguda: el síndrome de burnout. El estudio se desarrolló en docentes de una escuela secundaria mexicana. Se efectuó una indagación a profundidad a través del paradigma fenomenológico o interpretativo; el enfoque es cualitativo, realizado mediante un método de estudio de caso único; las técnicas empleadas fueron historia de vida, observación no participativa y la entrevista, y como instrumentos: el cuestionario y el diario de campo. Los principales resultados presentan un análisis de la problemática de este síndrome a través de cuatro categorías principales: el estrés laboral, el docente, el alumno y el ámbito institucional. En la primera se explica la esencia de cómo se percibe el síndrome; en los tres restantes se expone la percepción y vivencia del problema por el docente y sus actividades; el alumno y lo que le implica convivir con un maestro con este problema y, por último, la institución, en el sentido de cómo enfrenta lo que se vive al interior de la misma como consecuencia de la existencia de un docente con estas características.

Palabras clave: ambiente escolar, ambiente laboral, burnout, estrés laboral.

Abstract: It is an investigation that deals with the phenomenon of occupational stress and its most acute manifestation: Burnout Syndrome. The study was developed in Mexican high school professors. An investigation in Depth inquiry, was made through the phenomenological or interpretive paradigm, the qualitative approach, performed with a single case study method; the techniques used were life history, non-participant observation and interview, and as instruments: the questionnaire and field diary. The main results show an analysis of the problems of this syndrome through four main categories: work-related stress, the professor, the student and the institution. The first explains the essence of how the syndrome is perceived, the remaining three, outline the perception and experience of the problem of the professors and their activities; the student and what implies to share time to professors with this problem and, finally, the institution, in the sense of how it faces what lives inside of it as a result of having the existence of a teacher with these characteristics.

Keywords: burnout, school environment, work environment, work stress.

1. Introducción

Debido a los efectos negativos que trae para el individuo que lo presenta, el tema del estrés en la actualidad es un asunto que adquiere mayor importancia. Por los cambios que causa en él, identificar a un individuo que padece estrés es muy sencillo: la carencia de armonía tendrá una influencia dañina en su contexto social, familiar, personal y laboral.

IE Revista de Investigación Educativa de
la REDIECH, vol. 8, núm. 14, 2017

Red de Investigadores Educativos
Chihuahua A. C., México

Recepción: 16 Julio 2017
Aprobación: 02 Septiembre 2017

Redalyc: [http://www.redalyc.org/
articulo.oa?id=521653267015](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015)

CC BY-NC

Principalmente se ha investigado por los efectos que provoca, como trastornos emocionales y alteraciones en el comportamiento.

Una característica de las sociedades contemporáneas es el estrés laboral debido a las exigencias del entorno profesional. Esta situación puede causar saturación física o mental del trabajador. Bajo esta condición se generan diversas consecuencias que no solo perjudican la salud, sino también la relación con su entorno más próximo. El estrés laboral surge cuando las demandas del entorno sobrepasan la capacidad de la persona para enfrentarlas. Este trastorno se presenta de diversas formas. Los síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico.

Actualmente se ha manifestado un número considerable de docentes que muestran molestia hacia la institución en la que laboran por motivos diversos, entre los que se destacan las condiciones laborales y la presión a la que están expuestos diariamente. Esta condición trae como resultado la aparición de estrés, crisis psicológicas y falta de motivación, problema que incide directamente en la calidad educativa, pues provoca menor interés por los alumnos, ausentismo y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo. Todo esto obstaculiza el buen funcionamiento de una institución escolar.

1.1. El estrés laboral

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés laboral será la nueva epidemia del siglo xxi. En México se registran aproximadamente 19,000 infartos al año, causados por estrés laboral. Este padecimiento representa pérdidas entre un 0.5% y un 3.5% del producto interno bruto (PIB) de los países, de acuerdo con cifras reveladas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Una encuesta hecha por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) dio a conocer que México ocupa el primer lugar con más porcentaje de estrés relacionado al trabajo a nivel mundial. Esta situación ocasiona pérdidas que van desde 5,000 a 40,000 millones de dólares al año (OMS, 2009).

El estrés se ha convertido en una enfermedad que se presenta cada vez con mayor frecuencia. En los últimos años, las instituciones educativas se han visto afectadas por numerosos casos de estrés laboral en los docentes, debido a los cambios políticos y sociales de la actualidad, lo que deja secuelas, como problemas físicos, sociales y psicológicos. La presencia del estrés laboral en las escuelas es originada por los cambios en la sociedad y la política de la actualidad.

La educación de cada país es el reflejo de su comunidad y por ello queda expuesta a los problemas que surgen de esta. La base para crear cambios en una sociedad es la educación. En México, las instituciones educativas presentan efectos que influyen en el desarrollo de los individuos que se desenvuelven correctamente en la comunidad.

Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima,

compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al docente distanciarse más y más de sus alumnos.

Algunos autores clásicos, como Seyle (1978), han definido al estrés laboral como el estado que se manifiesta por un síndrome particular, consistente en cambios específicos incluidos dentro del sistema biológico. Se le llama estresor a todo agente negativo que cause un desequilibrio en el organismo. Desde el punto de vista de Lazarus y Folkman (1984), el estrés es un conjunto de relaciones entre la persona y una situación; cuando esta última supera la capacidad del individuo pone en riesgo su bienestar personal.

Sandín (2003) señala que el estrés es una condición compleja que implica estímulos y respuestas mediados por procesos psicológicos. Según el autor, la base del estrés es el sobreesfuerzo ocasionado por variables moduladoras y asociado a elementos predispositores (personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad, etcétera). En resumen, el estrés es la respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas de su contexto, los cuales superan la capacidad de resolverlo por parte del individuo; en consecuencia, se crea un desequilibrio psicofísico.

Las exigencias actuales obligan a las personas a hacer grandes esfuerzos, lo que puede ocasionar estrés laboral con los efectos que implica este estado. Desde la perspectiva de investigadores pioneros, como Cox (1978), Lazarus y Folkman (1984) y Mc Grath (1970), el estrés laboral es un proceso de interacción entre la persona y su entorno. Este proceso inicia cuando las demandas del contexto superan la aptitud para resolverlas; el sujeto entra en un estado de impotencia y fracaso, lo cual impacta negativamente en sí mismo. Cuando el individuo cambia su estado habitual de bienestar a causa del estrés laboral se le denomina síndrome de burnout.

Seyle (1978), aclara que los términos estrés laboral y síndrome de burnout son diferentes. El estrés es necesario para realizar ciertas actividades para la efectividad laboral; a esto se le conoce como estrés positivo (eustres), el que ayuda a la persona a estar alerta y en condiciones de enfrentar desafíos cuyo nivel de acción no genera trastornos en el organismo; el contrario y perjudicial es el estrés negativo (distres), que causa una serie de alteraciones físicas y psicológicas.

1.2. El síndrome de burnout

El término burnout fue definido por Freudenberg (1974). Según el autor, se relaciona con el agotamiento y desgaste causado por un exceso de fuerza y/o demandas cada vez mayores de energía; esta situación sucede con un profesional, quien se “quema” (agota) y fracasa en su intento por alcanzar sus metas laborales. Maslach y Pines (1977) definen el síndrome de burnout como un estado de agotamiento físico y emocional que implica una pérdida de interés en el trabajo, actitudes negativas hacia sus compañeros y clientes y baja autoestima. Para Maslach y Jackson (1979), el síndrome de burnout ocurre con individuos que son empleados de otras personas; esta relación genera tensión. Según Edelwich y Brodsky (1980),

es una pérdida progresiva de la energía y del deseo de alcanzar objetivos, obstaculizadas por las condiciones de trabajo.

Desde una perspectiva psicosocial, Maslach y Jackson (1986) lo consideran una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar. Ellos elaboran el test Maslach burnout inventory (1996), compuesto de tres dimensiones: 1) realización personal en el trabajo, que aparece como una inclinación a evaluarse negativamente en relación con su persona y su labor; 2) agotamiento emocional, dimensión que hace referencia a un agotamiento de energía y de recursos personales emocionales como consecuencia al contacto diario con alumnos; y, 3) la dimensión despersonalización, que hace referencia a todas las actitudes y sentimientos negativos hacia otros, como el maltrato o el trato inhumano.

El síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona por su labor. Esta enfermedad se ha detectado como riesgo para las profesiones relacionadas al trabajo con individuos, como lo es la educación, salud y recursos humanos. Se reconoce el magisterio como una labor propensa a desarrollar este fenómeno, ya que implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar planeaciones curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización.

Si se combinan los factores mencionados anteriormente y se le suman las malas condiciones laborales, sobrecarga de alumnos en el aula y problemas de aprendizaje, todos estos componentes generan un excedente laboral, una de las principales causas del síndrome de burnout que se manifiesta con problemas físicos, psicológicos y sociales para el docente con cansancio crónico (con desgaste profesional).

1.3. El problema

El presente trabajo muestra un estudio sobre las incidencias del síndrome de burnout en docentes, enfermedad profesional que se manifiesta a través de altos niveles de ausentismo, falta de compromiso, baja autoestima, alto deseo de vacaciones y problemas que alejan al profesor de su labor. Son estos argumentos los que motivan a investigar: ¿cuáles son las principales manifestaciones del síndrome de burnout en un docente diagnosticado?

El propósito general de la investigación fue detectar las principales manifestaciones del síndrome de burnout en un caso de un maestro de nivel secundaria y sus implicaciones en los alumnos y la institución.

Los propósitos específicos que se consideraron fueron los siguientes:

1. Identificar las características en un caso diagnosticado de síndrome de burnout de un docente de educación secundaria.

2. Caracterizar las implicaciones del caso estudiado en los alumnos y en la institución donde labora.

3. Reconocer los efectos del síndrome de burnout en los maestros.

Como preguntas secundarias de investigación se plantearon:

a) ¿Cuáles son las características principales de un docente en educación secundaria diagnosticado con síndrome de burnout?

b) ¿Qué implicaciones tiene en los alumnos y en la institución donde labora el caso con síndrome de burnout?

c) ¿Cuáles son los efectos del síndrome de burnout en los maestros?

2. Apunte metodológico

A través de la recolección de información, con base en las tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) se identificó a un sujeto participante cuyas características permitieron estructurar un estudio de caso con la intención de conocer a fondo el fenómeno conocido como síndrome de burnout y la manera en que incide directamente en su desempeño docente y en la calidad educativa, debido a que, según la teoría, los docentes pueden mostrar disminución en el grado de interés en los alumnos, además de ausentismo y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, lo que puede obstaculizar el buen funcionamiento de una institución educativa.

El paradigma fenomenológico o interpretativo se considera más adecuado para el desarrollo de este estudio. El modelo busca la interpretación de los hechos y fenómenos; los principios se centran en la comprensión y descripción del sujeto; analiza las acciones, sensaciones y perspectivas de las personas; su propósito es comprender lo que está ocurriendo con el objeto de estudio. Este modelo obliga al investigador a adquirir una actitud subjetiva-objetivada para permitir que se identifique y caracterice la problemática a través de elementos que se encuentran presentes en todos los casos de maestros que padecen este síndrome, considerando para ello las afectaciones en ellos mismos, en los alumnos y en las instituciones.

El proyecto de investigación se desarrolló a través del enfoque cualitativo, por la necesidad de analizar información específica y a profundidad de un caso que ayudara a explicar lo que sucede con su práctica docente y actividades profesionales adicionales (Guzmán y Alvarado, 2009).

Según los aportes de Max Weber (1968), en el enfoque cualitativo se toma en cuenta lo subjetivo para el estudio de hechos y fenómenos sociales, pues no todo puede explicarse desde un panorama cuantificable; trata de entender el fenómeno de estudio en su ambiente; es interpretativo y descriptivo de acuerdo con la percepción del sujeto; genera hipótesis a partir de la investigación. En este enfoque, el investigador intenta reconocer la naturaleza profunda de la realidad. Para analizar el fenómeno que se estudia se basa en el constructivismo, con lo cual el investigador

obtiene datos abiertos, emergentes, con la intención principal de desarrollar temas a partir de datos.

El método utilizado, de estudio de caso, se fundamentó metodológicamente en las aportaciones de Stake (1999). En el estudio de caso se espera que se englobe lo complejo a partir de un caso particular; para ello se busca el análisis del fenómeno en su contexto natural. Se fundamenta en el razonamiento inductivo. Las hipótesis surgen a partir del análisis de los datos. Stake (1999) señala que con esta estrategia de investigación se puede estudiar una realidad a partir del análisis detallado de sus elementos y de la interacción que se produce entre ellos y su contexto; se trata de tomar al sujeto único o unidad social como un universo de investigación.

La técnica expone las estrategias que se aplican para obtener información y construir el conocimiento de lo que se indaga; propone el orden y las reglas del procedimiento de investigación; sugiere instrumentos de registro de datos y aporta los medios para llevar a cabo el método. En este estudio se emplearon las técnicas de investigación denominadas observación, entrevista e historia de vida (Del Rincón, 1995; Stake, 1999; Taylor y Bogdan, 1987; Lozano, 1994).

La entrevista es una técnica de investigación que permite obtener información significativa que refleja de manera oral y subjetiva los acontecimientos del informante. En la entrevista, el informante tiene la posibilidad de expresar y describir los elementos de su vida diaria. Durante el proceso, el entrevistado percibe otra perspectiva de su propia situación, lo que permite ampliar sus respuestas. Esta técnica se aplicó al caso seleccionado y a compañeros de trabajo (docentes, directivos, prefectos e intendentes); esto último para analizar de manera objetiva las observaciones de todos los elementos involucrados en el entorno del estudio de caso.

Para la entrevista que se aplicó al estudio de caso (docente de nivel secundaria) se elaboró un guion compuesto por 10 ítems, con los que se indaga la situación de sentirse fatigado emocionalmente por las exigencias del trabajo y busca reconocer actitudes o comportamientos insensibles que pueden hacer que se distancie de sus alumnos y compañeros (véase el apéndice al final del artículo).

La observación, según el papel que adopte el observador, se divide en participante y no participante. La primera ocurre cuando el investigador forma parte del grupo, hecho o fenómeno que se analiza para obtener información desde dentro. La observación no participante ocurre cuando quien la emplea solo contempla el hecho en su contexto; en consecuencia, este no se involucra con los individuos estudiados. Por ello se hizo uso de esta última técnica, dirigida al docente que fue el estudio de caso único.

Las observaciones fueron realizadas por estudiantes durante las clases, a los que se les encargó la actividad en forma rotativa y con indicadores específicos para focalizar la conducta del docente durante su práctica profesional.

En la historia de vida, el objetivo es comprender los hábitos y las experiencias de los sujetos; brinda un panorama más amplio de la vida del

sujeto. Según Lozano (1994), la historia de vida es un espacio de contacto que permite interpretar fenómenos y procesos sociales de manera verbal. Su propósito es analizar el testimonio de manera personal a partir de la valoración que hace el individuo de su misma existencia. Esta técnica de investigación cualitativa consiste en la crónica que realiza una persona sobre sucesos y hechos de su propia vida.

El estudio de la historia de vida supone un análisis, a través de entrevistas y pláticas entre el protagonista y el indagador, de la manera de ver el mundo y su realidad, relacionado con la situación que se analiza. Para Taylor y Bogdan (1987), la historia de vida se comprende como una autobiografía singular que se construye a través de la entrevista etnográfica en profundidad y que implica reiterados encuentros cara a cara entre investigador y participante.

Para la elaboración de preguntas para la obtención de datos cualitativos existen diversos procedimientos. Uno de ellos, que se empleó en la presente indagación, plantea formular preguntas abiertas relacionadas con el suceso que se estudia, con la posibilidad de realizar preguntas adicionales para esclarecer la información y profundizar en los detalles relevantes del tema.

Por otra parte, un instrumento de investigación es el soporte por el cual se recolecta la información necesaria relacionada con las categorías de análisis. Desde la perspectiva de Hernández et al. (2006), un instrumento idóneo es el que registra datos observables que simbolizan las variables que el investigador planteó en el estudio. Para esta investigación se consideran el cuestionario y el diario de campo.

El Maslach burnout inventory (MBI), instrumento aplicado, es un cuestionario compuesto por 22 ítems dividido en las tres dimensiones del estrés laboral: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

La dimensión de agotamiento personal mide la situación de sentirse fatigado emocionalmente por las exigencias del trabajo. La escala de despersonalización valora el nivel que cada maestro reconoce actitudes o comportamientos insensibles que lo hacen distanciarse de sus alumnos y compañeros. Por último, el factor que hace referencia a la realización personal, que mide una autoevaluación de eficacia en el trabajo. El análisis de cada dimensión se realiza de manera independiente; utiliza la valoración numérica; se establecerá en tres categorías: alto, medio y bajo.

El diario de campo se usó como instrumento de registro. Se trata de un cuaderno de anotaciones utilizado exclusivamente en la observación y la entrevista. Es una narración minuciosa y periódica de las experiencias vividas y los hechos observados por el investigador. Se elabora con base en los datos e información recogida directamente en el campo de los hechos.

El diario de campo es el principal instrumento de registro del proceso y procedimiento de investigación en el que, desde los primeros momentos del estudio, se anotan las acciones del fenómeno que se analiza. Dada la fragilidad de la memoria humana, el diario, como instrumento, se convierte en la memoria del investigador. No solo muestra datos formales y precisos de la realidad concreta, sino preocupaciones, decisiones,

fracasos, sensaciones y valoraciones del investigador en el proceso de analizar las situaciones.

Se garantizó la validez de los datos a través de la triangulación de informantes: como participante, el docente que padece síndrome de burnout; como informantes, alumnos, otros docentes y personal de apoyo. Asimismo, se optó por utilizar diversos instrumentos, como el cuestionamiento escrito y el diario de campo; a través de este último se registró cómo se sentía el docente que padece la enfermedad en estudio y las perspectivas, tanto de alumnos como de sus compañeros de trabajo; de esta manera se buscaron las diferencias y similitudes entre lo expresado por los tres tipos de participantes y se interpretaron los resultados de manera objetiva para comprender las incidencias del fenómeno estrés laboral y su manifestación extrema: el síndrome de burnout.

El participante del estudio de caso surgió a través de la aplicación del cuestionario Maslach burnout inventory (MBI) a 226 docentes de la zona escolar 9 de secundarias técnicas de la región centro-sur del estado de Chihuahua, México, con cabecera en el municipio de Delicias. El análisis de los resultados permitió identificar a un docente que se diagnosticó con el síndrome de burnout. En esta investigación, los alumnos, otros docentes y parte del personal de apoyo son informantes.

3. Resultados

Los datos recabados a través de los diarios de campo redactados por los alumnos, las entrevistas tanto al participante como al personal de la Secundaria Técnica No. 52 y la historia de vida se sometieron a análisis diversos para la identificación de categorías y subcategorías.

En la exposición de los resultados se diseñaron redes ilustrativas para estructurar todos los aspectos involucrados con la metodología del fenómeno llamado estrés laboral en docentes y definir cuáles son aquellos que se deben tomar en cuenta para analizar las incidencias de dicho trastorno, y con ello poder cumplir con los objetivos planteados para esta. Dichas redes se clasifican en cuatro categorías: el alumno, el docente, ámbito institucional y el estrés laboral (como se muestra en la fig. 1).

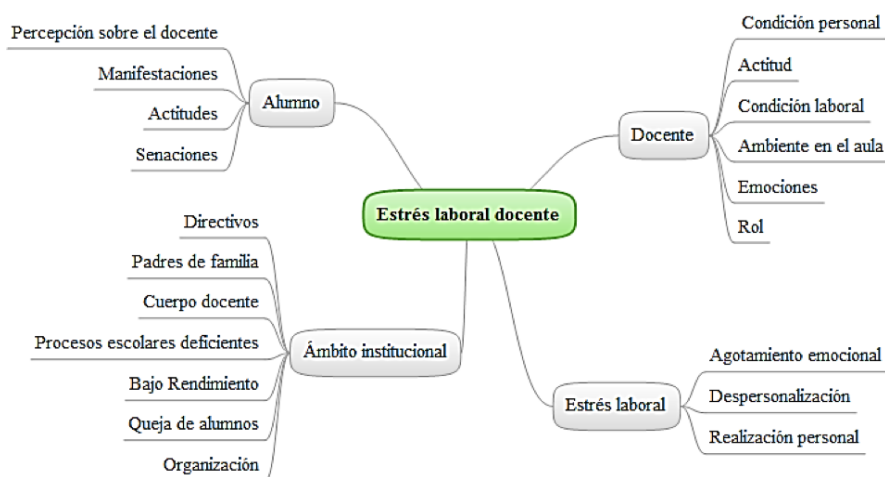


Fig. 1.
Categorización general

Cada una de las categorías tuvo que ser analizada y fundamentada teóricamente para una mejor interpretación, como se muestra en las figuras 2, 3, 4 y 5.

3.1. Categoría: el docente

La labor docente ha estado expuesta a diferentes exigencias según el tiempo y espacio, y con respecto a la sociedad, la forma de gobierno y el rol que debe desempeñar. El estrés es la respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas de su contexto cuando superan la capacidad de resolverlo por parte del individuo; en consecuencia, se crea un desequilibrio psicofísico, lo cual produce un desequilibrio de su comportamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Maslach (1982) afirma que las mujeres son más propensas a sufrir mayor fatiga emocional que los hombres. Según Abraham (1984), el sexo femenino presenta mayor vulnerabilidad hacia el estrés laboral debido a que desempeña dos papeles con funciones diferentes: el del trabajo y la casa. Esta situación hace que el rol del maestro se vea desvalorado por constantes tensiones debido a los problemas que enfrenta diariamente al estar frente a los grupos.

En la actualidad, la función del docente demanda habilidades y compromisos para el logro de las múltiples actividades que implica su función dentro y fuera de la institución, para lo que emplea tiempo y energía que deberían estar destinados para el descanso y recreación de sí mismo. De esta manera, no se puede dejar de lado que esta profesión no es como cualquier otra, pues las exigencias son variadas y numerosas. La relevancia de su profesión impacta directamente en los adolescentes, porque, simultáneamente, es un modelo a seguir y una autoridad.

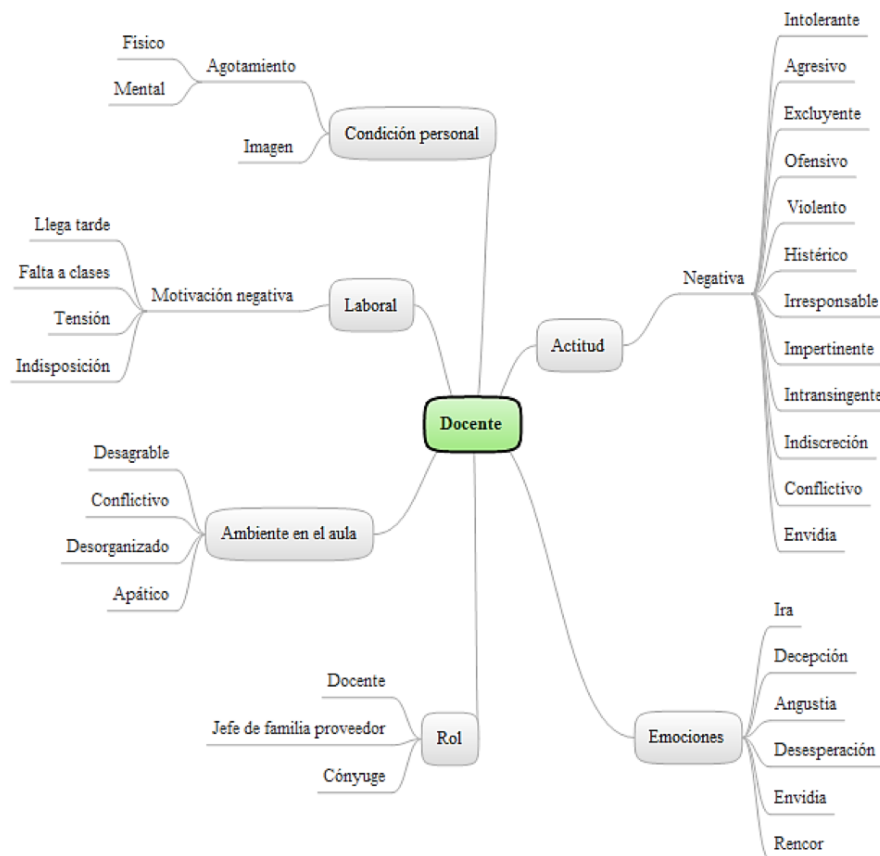


Fig. 2
Categorización del docente diagnosticado

El estrés laboral hace que el individuo sienta que no es valorado en su trabajo. Según Ford (1992), se desarrolla un déficit motivacional, lo que favorece la aparición de expectativas negativas con relación a sus capacidades como maestros y sensación de ser poco competentes, además de emociones negativas con respecto al desarrollo de su actividad frente al grupo y no tiene control en sus labores diarias.

El impacto que genera el estrés laboral repercute en la salud física y mental del maestro debido a las condiciones en las que se trabaja: grupos numerosos, nivel escolar, tipo de familia, contexto social, entre otros. Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan comúnmente con las siguientes patologías: dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Este problema incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando: menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa.

El dolor de cabeza recurrente que manifestó el caso pudo haber sido provocado por varios factores, como el clima, tipo de salón y diversidad de alumnos, además de situaciones de indisciplina escolar, lo que repercute en que el docente se presione. Los trastornos del sueño pueden presentarse por alteraciones fisiológicas y psicosomáticas; este problema incide de manera directa en la calidad educativa a través de menor interés en los

alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo.

La motivación que el docente debe favorecer en sus alumnos tiene que ser positiva; actuar por medio de agresiones y violencia, en lugar de beneficiar al estudiante lo perjudica. Por ello, el docente debe fomentar el interés en los adolescentes e invitarlos a que sean parte de su propio proceso de aprendizaje. Al interior del aula, lo ideal es que se genere, entre docente y alumno, un entorno de convivencia sana y pacífica; así se realizarán las actividades de manera positiva.

El desempeño en la labor docente se refleja en que se logre que todos los estudiantes alcancen, en la medida de sus posibilidades, los aprendizajes esperados; así debe fungir como guía y despertar su interés. La actitud es la condición de ánimo que manifiestan las personas de manera buena, tranquila o amenazadora, entre otras opciones; en general se clasifica positiva o negativa. Constantemente los maestros expresan lo que piensan y sienten por medio del lenguaje corporal y verbal; todo esto impacta en los alumnos y produce en ellos respuestas positivas o negativas con respecto a su aprendizaje.

Se observó que las situaciones negativas perjudican no solo al maestro, sino también impactan en el funcionamiento de toda la comunidad escolar. Según Smylie (1999), el proceso de relación entre el maestro y su entorno genera tensión, que hace al individuo más propenso a la manifestación de estrés; en consecuencia, surgen situaciones dañinas, falta de autoridad dentro del aula, problemas con padres de familia y carencia de autonomía en la toma de decisiones, lo que hace que el alumno se aleje de su principal función. Así, el alumno no aprende características positivas de un docente estresado; caso contrario, percibe a un modelo a seguir negativo, ya que no se esfuerza, lo que genera malos hábitos.

Según refieren los alumnos, el docente presenta características específicas que a continuación se presentan:

- Muy recurrentemente mostraba eventos de irritabilidad excesiva, como gritos y golpes al escritorio, por detalles muy simples.
- Esta serie de eventos de irritabilidad eran considerados por los alumnos de los grupos como agresiones hacia ellos o hacia elementos específicos que frecuentemente focalizaba.
- Se deslindaba de cualquier responsabilidad, evidentemente suya, culpando a otras personas o instancias de la escuela, como prefectura, trabajo social y directivos, principalmente.
- Cuando al interior el grupo se presentaba un aparente problema que, aunque no era considerado grave, el docente remitía al estudiante con el maestro tutor del grupo para que corrigiera la supuesta mala actitud o conducta, aun cuando el tutor tuviera clase en ese momento.
- Se observaba cansado.
- Falta a clases una o dos veces por mes.
- Llegaba tarde constantemente.
- Frecuentemente tenía problemas con los grupos que atendía.
- Dejaba salir al grupo 5 o 10 minutos antes de la hora, porque ya no los aguantaba.

- Platicaba sus problemas personales con los alumnos.
- Era conflictivo con sus colegas. Estaba muy pendiente de los errores de sus colegas y de lo que hacían para usarlo negativamente.
- Disfrutaba de los problemas ajenos.

El trabajo del maestro de secundaria estudiado fue causa de alteraciones en la salud relacionados con actividades propias de su profesión. Los daños se manifestaron de diferentes maneras que afectaban negativamente a los alumnos, ya que un individuo que no se siente bien consigo mismo es proclive a afectar de manera significativa el desarrollo de sus educandos. El estudio de caso presenta actitudes nocivas que perciben los estudiantes: se muestra irritado, inconforme con su trabajo y malhumorado; así produce un ambiente conflictivo y de repulsión. Por ello, el impacto en los alumnos y en la interacción institucional es negativo para el desarrollo académico y personal en general.

3.2. Categoría: el alumno

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se conoce como la transición entre la niñez y la adultez; implica una gran variedad de importantes cambios físicos, biológicos, cognoscitivos, psicológicos y sociales. Debido a la magnitud de esos eventos y a la poca experiencia vital de los adolescentes, es que se caracteriza por ser una etapa difícil, ya que dichos cambios pueden alterar el carácter de los individuos y tener diversos efectos psicológicos, mismos que repercuten en sus relaciones y actividades.

Dicha etapa ofrece oportunidades para crecer, no solo en relación con las dimensiones físicas, sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad. Aquellos jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva (Youngblade et al., 2007).

Igual que en la escuela primaria, factores como las prácticas de crianza, la posición socioeconómica y la calidad del ambiente familiar influyen en el curso del logro escolar en la adolescencia. Otros factores incluyen el género, el origen étnico, la influencia de los pares, la calidad de la educación y la confianza de los estudiantes en sí mismos.

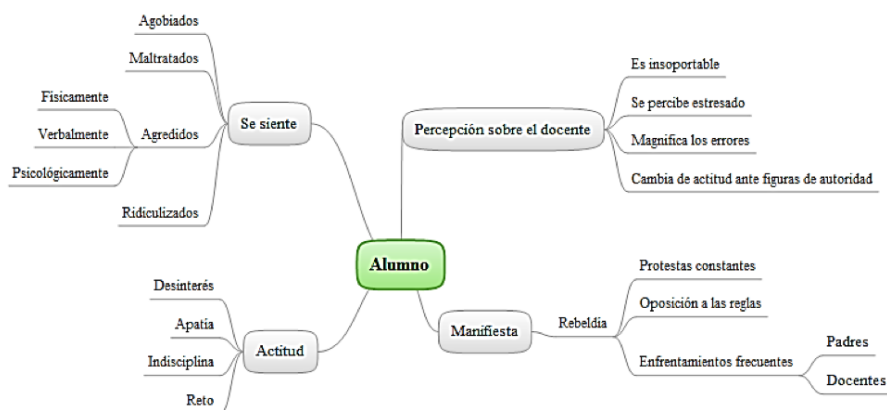


Fig. 3
Categorización del alumno

Una buena escuela tiene un ambiente ordenado y seguro, recursos materiales adecuados, un personal docente estable y un sentido positivo de comunidad. La cultura escolar destaca los resultados académicos y fomenta la creencia de que todos los estudiantes pueden aprender. Los maestros confían, respetan y se preocupan por sus alumnos, depositan grandes expectativas en ellos y se fían en su propia capacidad para ayudarlos a triunfar (Eccles, 2004).

Se dice que los adolescentes se sienten más satisfechos con aquella escuela que le hace sentir el apoyo de sus maestros y compañeros, y así el proceso de enseñanza- aprendizaje es significativo, representan un reto apropiado y coinciden con sus intereses, nivel de destreza y necesidades.

En la situación del trabajador docente, su profesión demanda una buena relación con sus alumnos para que realmente obtengan un aprendizaje significativo. Este vínculo es una condición necesaria para la formación de habilidades, compromisos, saberes y actitudes en los educandos. En la actualidad, se espera que el docente sea un modelo guía o tutor; esto demanda más compromiso en la situación social, emocional, académica, personal y familiar del alumno. Cualquier trastorno que origine la relación maestro-estudiante impactará de manera negativa, porque los jóvenes son afectados por las actitudes del profesor.

En cuanto al estudio de caso, los estudiantes refieren que con este docente se sienten:

- Agobiados.
- Maltratados.
- Agredidos físicamente (los toma del brazo y los jala, sacándolos del salón).
- Agredidos verbalmente.
- Agredidos psicológicamente.
- Ridiculizados con frecuencia frente a sus compañeros.
- Falta de respeto hacia ellos.

Además, señalan que en presencia de otras personas (docentes, directivos, prefectos, padres de familia) cambia su actitud, disfrazándose de agradable y comprensiva. Expresan que:

- Lo consideran insoportable.
- Se percibe estresado.
- Magnifica los errores.

El trabajo docente exige una relación muy estrecha con los estudiantes, que se identificaron en la investigación como los principales agentes estresores, considerando las situaciones propias de la edad: la rebeldía, que se manifiesta a través de protestas constantes, oposición a las reglas y enfrentamientos frecuentes con docentes y padres. Esta condición característica de los estudiantes de secundaria potencia la posibilidad de detonar el estrés en el maestro.

3.3. Categoría: estrés laboral

El estrés, como respuesta natural y obligatoria para sobrevivir, predispone al organismo para enfrentar retos y desafíos, aunque cada individuo reacciona de diferente manera a las situaciones que se presentan en el trabajo o en el hogar, dependiendo de la personalidad, entorno y frecuencia del fenómeno (NIOSH, 1999).

El ritmo acelerado en el estilo de vida cotidiano, las nuevas tecnologías, la industrialización moderna y la creación de programas de productividad son factores causantes de estrés. Según Achim (1982), el estrés dispara una alarma en el cerebro, que responde preparando el cuerpo para una acción defensiva, necesaria para resolver problemas que se presentan. Sin embargo, cuando la presión del entorno supera la capacidad de enfrentarla, el estrés es capaz de ocasionar desequilibrio en el individuo: lo hace más propenso a padecer problemas de salud, mismas que se producen cuando las exigencias del trabajo no se ajustan a las propias capacidades.

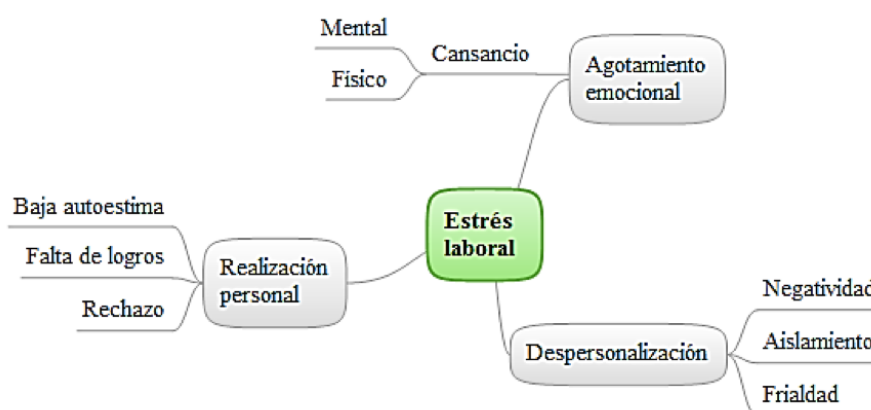


Fig. 4
Categorización del estrés laboral

Cuando el individuo cambia su estado habitual de bienestar a causa del estrés laboral se le denomina síndrome de burnout. Desde una

perspectiva psicosocial, Maslach y Jackson (1986) lo consideran una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, una actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar. Ellos elaboran el Maslach burnout inventory (1981).

La docencia es considerada como una profesión de gran riesgo para padecer síndrome de burnout debido a que demanda habilidades y compromisos para realizar diversas actividades dentro y fuera de la institución, utilizando tiempo que debería ser para descanso y recreación de sí mismos.

El estrés laboral, en el caso estudiado, se manifiesta a través de tres síntomas: realización personal en el trabajo, agotamiento emocional y despersonalización. El docente presenta despersonalización al tratar a los alumnos con actitudes frías y negativas, al grado de llegar a las ofensas y agresiones. Se identificó también que exhibe fatiga física y mental; se refleja en la falta de compromiso con la institución y las diferentes actividades extraescolares propias de la escuela. Por último, cabe resaltar que debido a los factores mencionados anteriormente, el maestro cae en una situación de impotencia y fracaso, por lo que delega su responsabilidad en otras personas.

3.4. Categoría: institución

La dimensión institucional hace referencia a la organización educativa en la que el docente desempeña sus funciones; un espacio donde comparte conocimientos, experiencias y creencias; también es un lugar donde el maestro enfrenta retos día a día. En este proceso de interacción queda expuesto a diferentes factores causantes de estrés.

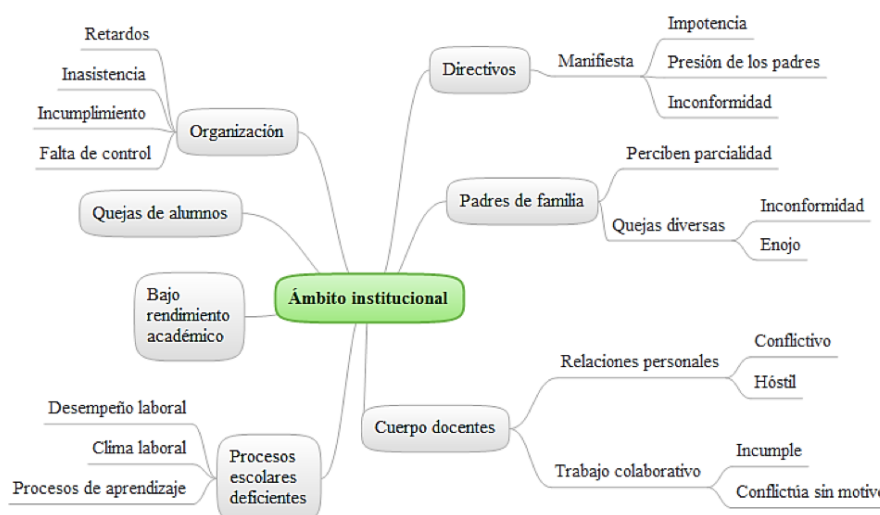


Fig. 5

Categorización de la institución

En la institución, el profesor interactúa constantemente con personas que forman parte de la escuela, tales como: colegas docentes, prefectos,

directivos, intendentes y padres de familia. No es lo mismo trabajar con objetos que con personas. La situación emocional y de afecto que se producen en dichas relaciones es un elemento que se debe tomar en cuenta a la hora de catalogar los riesgos y demandas en los docentes y cómo impactará en su salud en un futuro.

Con la existencia de uno o más docentes con síndrome de burnout la institución se afecta en sus procesos escolares, tanto de docencia como de organización. Los primeros, en el sentido de que el rendimiento académico de los estudiantes se perturba por no estar en condiciones psicológicas para realizar el trabajo, mínimamente con un rendimiento promedio. En lo que corresponde a los procesos de organización institucional es común que los compromisos establecidos administrativamente y los contraídos en los consejos técnicos no sean atendidos en tiempo y forma, argumentando la saturación de trabajo, la dificultad para hacerlo, la falta de recursos, la falta de tiempo, etcétera.

En la interacción laboral entre pares, el docente genera comentarios superfluos sin fundamento que afecta la relación que tiene con los demás maestros de la escuela, así como la relación que tiene los maestros entre sí. Esto genera condiciones de trabajo muy incómodas en el ámbito del compañerismo y de la falta de solidaridad entre ellos.

- Causa problemas con sus colegas afectando el clima de trabajo institucional.
- Constantemente tiene quejas y problemas con padres de familia; se manifiestan inconformes con la actitud negativa que tiene ante los alumnos.
- El desempeño laboral es deficiente.
- Quejas constantes de alumnos por maltrato.
- No tiene discreción en el trato de los problemas personales de sus alumnos.
- Se niega al diálogo con los padres inconformes; cuando los atiende cambia de actitud a otra más positiva.
- No reconoce sus errores o deficiencias docentes y administrativas.

El docente estresado se ve inmerso en una pérdida gradual de profesionalismo. Este fenómeno afecta su comportamiento de manera negativa, pues perjudica la relación maestro-alumno, maestro-maestro y maestro-institución.

Las organizaciones educativas deben tomar en cuenta la importancia del papel del maestro en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lo que se observó en el estudio es que la institución no procura condiciones idóneas y justas para el desarrollo de la labor docente. A nivel organizacional no se cuenta con políticas y canales de comunicación pertinentes para mejorar y prevenir oportunamente el estrés laboral.

Como se puede apreciar en la figura 4, la profesión docente está sujeta a una serie de cambios debido a las demandas de la sociedad; esta posición ocasiona constantes tensiones. Si se le suman los problemas personales, se provoca deterioro de la calidad de vida, se enfrenta diariamente a conflictos y problemáticas relacionadas con la conducta,

aulas inadecuadas, ambientes de trabajo, necesidades económicas y burocracia. Esta situación repercute en la salud y ocasiona daños que se manifiestan en una variedad de enfermedades y síntomas relacionados con su labor diaria, lo cual hace al maestro distanciarse de sus alumnos. Se ha considerado la docencia como trabajo de alto riesgo para desarrollar estrés laboral.

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

Las demandas del contexto actuales exigen cambios en las condiciones de trabajo. El nuevo modelo de productividad y los avances tecnológicos buscan mayor competitividad y profesionalización. Este orden en el proceso global incide en el maestro de secundaria, perjudicando su salud tanto física como mental. Todos estos agentes estresores desgastan su rendimiento laboral.

El estrés laboral se ha identificado como un peligro latente para los trabajadores de la educación, ya que su labor diaria implica trabajar con personas. Este fenómeno se manifiesta cuando las demandas del contexto sobrepasan la capacidad del individuo para enfrentarlas. El maestro día con día realiza actividades dentro y fuera de la institución; utiliza parte de su tiempo libre para llevarlas a cabo, mismo que debería ser destinado a descansar y relajarse. Las tareas del maestro son diversas; van desde la interacción con todas las personas que conforman la escuela, trabajo administrativo, participación en actividades extraescolares, trabajar sobre el currículo, entre otras funciones, sumándose los problemas personales, como necesidades económicas y básicas insatisfechas que cualquier persona puede tener, las malas condiciones en que se trabaja, ambientes laborales conflictivos, la burocracia y la falta de reconocimiento social.

Todos los factores mencionados anteriormente conforman una sobrecarga laboral. Esta situación repercutirá en la salud de los profesores; no únicamente repercute en él, sino en las personas que le rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo y alumnos. Por lo tanto, el estrés laboral no solo afecta al docente en su ámbito de trabajo, sino también en las relaciones interpersonales y su salud. Las principales manifestaciones de esta patología se centran en los siguientes síntomas: fatiga, depresión, baja autoestima, irritabilidad, frustración, actitudes frías, alteraciones del sueño, gastrointestinales, desórdenes alimenticios, dolores musculares, obsesión. Esto puede ocasionar todo tipo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como afecciones cardiovasculares, respiratorias, diabetes y cáncer. Los individuos que padecen este malestar llegan al punto de hacerse daño a sí mismos para ponerle fin a los problemas que le aquejan.

Este trabajo de investigación permitió analizar las causas y efectos del estrés laboral en docentes. El estudio de caso se llevó a cabo en una escuela secundaria de Ciudad Delicias, Chihuahua. El tema es de gran relevancia en el ámbito educativo, ya que no solo afecta al docente, sino también a

su entorno y a la gente que lo rodea, específicamente a sus alumnos y a la institución.

Surge como planteamiento importante el conocer las incidencias del estrés laboral en docentes, el déficit que genera en la calidad educativa, entender los diferentes síntomas que provoca en las personas este fenómeno, sus efectos sociales, económicos y personales. La carga emocional y afectiva en esta profesión es muy demandante, ya que se trabaja con personas. Es momento de valorar las consecuencias de este malestar y las secuelas para la salud que esto conlleva.

Una preocupación latente en esta investigación ha sido indagar en qué consiste realmente el estrés laboral en maestros, conocer sus síntomas y características, que van disminuyendo la calidad educativa; por ello se busca obtener información sustentada y enriquecedora para mejorar el trabajo docente.

Actualmente en México se le da muy poca importancia a las circunstancias de peligro en el proceso de la actividad laboral en el profesor.

Uno de los principales propósitos del estudio fue conocer las consecuencias del estrés laboral en docentes, que desata una serie de síntomas negativos, entre los que destacan enfermedades originadas por la exposición a las demandas diarias del contexto laboral. Las causas y consecuencias del estrés son variadas, diversas y pueden ser exclusivas; es decir, lo que perjudica a un individuo no necesariamente daña a otro de igual manera.

Al término de la investigación se valora como importante que los docentes trabajen en condiciones convenientes y relajantes para que den lo mejor de sí mismos, se comprometan con la institución, exploten su creatividad y se relacionen mejor con sus alumnos. Una vez que las escuelas estén informadas sobre las consecuencias del estrés laboral, pueden generar estrategias para prevenir y manejar esta problemática. Algunas de las medidas que pueden emprender son las siguientes: desarrollar programas para el manejo del estrés laboral, capacitaciones en el ámbito de las relaciones humanas, mejorar las condiciones laborales y disminuir la carga administrativa.

Del proceso de investigación se obtienen las siguientes conclusiones:

1. El trabajo del maestro de secundaria permite el desarrollo intelectual y emocional de las personas; no obstante, es causante de perturbaciones en la salud debido a una serie de factores que obstaculizan su labor diaria.
2. El estrés es necesario para realizar las actividades diarias; ayuda a los individuos a estar alertas y enfrentar los desafíos del entorno; empero, cuando las demandas del contexto superan las capacidades de la persona para enfrentarlos comienzan a presentarse alteraciones físicas y psicológicas.
3. Trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva la relación maestro-alumno.
4. La profesión docente es una labor muy demandante; exige habilidades y competencias intelectuales, lo que implica una

responsabilidad muy grande: son un modelo a seguir, son formadores de sus alumnos y su desempeño tiene injerencia en el desarrollo de su país. Los factores anteriores hacen que su proceso de trabajo sea más complejo y estresante.

5. La presencia del estrés hace al individuo más vulnerable a sufrir problemas de salud que se manifiestan con diferentes síntomas, como los son: fatiga física y mental, dolores de cabeza, insomnio, problemas gastrointestinales y cardíacos, irritabilidad, poco autocontrol, frustración y problemas respiratorios.

6. En México no se le ha dado la importancia justa al problema laboral en docentes, su impacto en la educación y en la salud de quienes lo padecen.

7. Las reformas en materia educativa han puesto en evidencia nuevos riesgos que afectan la salud de los maestros por la excesiva carga laboral en este nuevo paradigma de educación.

8. El magisterio es considerado como una profesión de alto riesgo en padecer síndrome de burnout, por las diversas demandas en sus actividades cotidianas.

9. El estrés laboral no solo afecta a la persona que lo padece, sino a todas las que le rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo, alumnos y padres de familia.

10. Las instituciones educativas deben reconocer el rol tan importante de los maestros y procurar mejores condiciones laborales para elevar los niveles educativos.

4.2. Recomendaciones

La escuela debe emprender acciones para desarrollar condiciones apropiadas y justas para que se desarrolle la labor docente, pues un ambiente de trabajo relajado y armonioso impulsará a los trabajadores a dar el máximo y formar un compromiso y sentimiento de pertenencia con relación a la institución. Las ganancias de poner situaciones idóneas para el maestro se reflejarán en el desarrollo de sus capacidades y dará lo mejor de sí mismo para favorecer a sus estudiantes y cumplir con las metas de la educación en México. Es importante que las instituciones educativas se sensibilicen y tomen las medidas pertinentes para prevenir y manejar el estrés laboral en docentes; por ello se proponen, como recomendaciones para afrontar este problema:

- a) Realizar estudios de personalidad y bienestar emocional en el área educativa, ya que hay muy poca información en este ámbito sobre el estrés y sus consecuencias.
- b) Realizar estudios de estrés laboral y síndrome de burnout en las instituciones educativas, para tomar medidas de prevención y manejo de este malestar.
- c) Ofrecer ayuda psicológica a los maestros que padecen estrés laboral.
- d) Desarrollar programas de entrenamiento sobre control y manejo de estrés, para brindar las herramientas necesarias para enfrentarlo.

e) Mejorar las condiciones laborales para los maestros; estos, a su vez, desarrollarán mejor su trabajo en el proceso enseñanza-aprendizaje.

f) Las escuelas deben administrar la carga laboral de los profesores para evitar su desgaste físico y mental.

g) Promover hábitos saludables entre los docentes para mejorar sus condiciones de vida; de esta manera tendrán una mejor postura para afrontar el estrés.

h) Fomentar el desarrollo de programas de apoyo emocional y afrontamiento de los retos diarios.

i) Evaluaciones continuas sobre la situación física y mental de los docentes.

j) Solicitar apoyo a las autoridades educativas pertinentes para mejorar la infraestructura de las escuelas.

De todo lo anterior surge la necesidad informar y alertar al gremio magisterial sobre los riesgos en su práctica y para tomar las medidas pertinentes, toda vez que con una prevención apropiada se puede evitar la aparición de este fenómeno y la consecuencia frecuente de que el docente se aleje de sus labores. Se sugiere que la práctica docente se desarrolle en un ambiente agradable, tanto dentro, como fuera del aula.

Referencias

- Aceves Lozano, J.E. (1994). Práctica y estilos de investigación en la historia oral contemporánea. *Historia y Fuente Oral*, (12): 143-150.
- Achim, T. (1982). El estrés y la personalidad (col. Biblioteca de psicología). España: Editorial Herder.
- Cox, T. (1978). *Stress*. Londres, Inglaterra: Macmillan.
- Eccles, J.S. (2004). Escuelas, motivación académica y el ajuste al medio ambiente. En R.M. Lerner y L. Steinberg (eds.), *Manual de psicología del adolescente* (2a. ed., pp. 125-153). Hoboken, N.J., Estados Unidos: John Wiley and sons. Recuperado de <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/eccles04c.pdf>
- Eccles, J.S. y Davis Kean, P.E. (2005, noviembre). Influencias de la educación de los padres sobre los logros educativos de sus hijos: el papel de padre e hijo, percepciones. *London Review of Education*, 3(3), 191-204. Recuperado de <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/eccles05i.pdf>
- Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping profession*. Nueva York, Estados Unidos: Human Science Press.
- Ford, M.E. (1992). *Motivating humans. Goals, emotions and personal agency beliefs*. Newbury Park, California, Estados Unidos: SAGE Publications.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, (18-47).
- Guzmán Arredondo, A. y Alvarado Cabral, J. J. (2009). *Fases y operaciones metodológicas en la investigación educativa*. Durango, México: Asociación de investigadores en ciencias de la educación.
- Hernández de Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a. ed.). México: Mc-Graw-Hill.

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (1999). El estrés en el trabajo. Recuperado de <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lozano, J. (1994). Práctica y estilos de investigación en la historia oral contemporánea. *Historia y Fuente Oral*, (12), 143-150. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/27753451>
- Maslach, C. y Pines, A. (1977). The Burnout syndrome in day care setting. *Child Care Quart.*, 6(2), 100.
- Maslach, C., Jackson, S.E. y Leiter, M.P. (1996). Maslach burnout inventory manual. Palo Alto, California, Estados Unidos: Consulting Psychologists Press.
- McGrath, J.E. (1970). Stress and behavior in organizations (1351-1395).
- Organización Mundial de la Salud. (2009). Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Seyle, H. (1978). The Stress of Life. Nueva York, Estados Unidos: McGraw.
- Smylie, M.A. (1999). Teacher stress in a time of reform. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (eds.), *Understanding and preventing teacher Burnout* (pp. 59-84). Cambridge, Estados Unidos: Cambridge University Press.
- Stake, R.E. (1999). Investigación con estudio de casos (2a. ed.). Madrid: Morata.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona, España: Paidós.
- Weber, M. (1968). Basic sociological terms. En G. Roth and C. Wittich, *Economy and society* (pp. 3-62). Berkeley, California, Estados Unidos: University of California Press. Recuperado de <http://anthropos-lab.net/wp/wp-content/uploads/2011/12/Weber-Basic-Sociological-Terms.pdf>
- Youngblade, L.M., Theokas, C., Schulenberg, J., Curry, L., Huang, I.C. y Novack, M. (2007, febrero). Factores de riesgo y promoción en familias, escuelas y comunidades: un modelo contextual de desarrollo positivo de los jóvenes en la adolescencia. *Pediatría*, 119(suplemento 1:S47-S53). Recuperado de http://pediatrics.aappublications.org/content/119/Supplement_1/S47

Apéndice

Las siguientes preguntas y la justificación de cada una de ellas son elementos que ayudan a interpretar parte del contenido probable de las respuestas.

1. ¿Qué opinas de los retos? Justificación: respuestas positivas dan a entender que se está listo para resolver problemas y responder a las situaciones que se le presenten en el contexto escolar, lo cual reduce la posibilidad de presentar estrés laboral. Este ítem valora el sentimiento y la competencia.

2. ¿Que sientes cuando trabajas bajo presión? Justificación: trabajar bajo presión inspira a algunas personas a desarrollar habilidades de manera rápida; en otros individuos infunde desesperación y frustración, haciéndolos más propensos a padecer estrés.

3. ¿Qué porcentaje le pondrías a tu gusto por la profesión? Justificación: al poner porcentajes altos hace referencia a que den un mayor rendimiento a su profesión, preocupándose por una buena educación para sus alumnos; aunque no se debe descuidar la vida personal, el trabajo no lo es todo. Porcentajes bajos reflejan un bajo interés por el trabajo, lo que hace más difícil la vida diaria.

4. ¿Tiene malestares después de terminar la jornada de trabajo? Mencione cuáles. Justificación: en el caso de los docentes, es muy común el dolor de garganta y de cabeza; el primer malestar se da como consecuencia de hablar constantemente para dar clases y a eso se le suma que si los alumnos tienen mala conducta se tiene que alzar la voz. El dolor de cabeza puede ocurrir por varios factores, como el clima, tipo de salón y el tipo de alumnos; si estos últimos son indisciplinados, el docente frecuentemente les llama la atención, lo que favorece que el docente se sienta presionado.

5. ¿Después de cuantos años laborados ha sentido que es más cansado su trabajo? Justificación: los primeros años de trabajo es cuando se tienen ideas innovadoras, pero con el tiempo el medio las absorbe y no las realizan, generando un estado de frustración por no conseguir lo que desean en el ámbito profesional.

6. ¿Cuáles son sus mayores problemas en el aula actualmente? Justificación: el problema más recurrente de un docente es la indisciplina en clase; esto se da debido a la insatisfacción en el trabajo, falta de compromiso, fatiga física, autoestima baja, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al maestro distanciarse más de sus alumnos.

7. ¿Cada cuándo tiene problemas de salud? Justificación: la respuesta más común en un docente es que se enferma de dos a cuatro veces al año; no obstante, un maestro que sufre estrés se enferma constantemente, ya que al padecer este fenómeno hace que bajen las defensas del cuerpo y se vuelva vulnerable ante distintas enfermedades.

8. ¿Con quién tienes problemas constantemente (padres de familia, compañeros de trabajo, alumnos, familia)? Justificación: los conflictos con cualquier individuo ocasionan que el docente desarrolle estrés, por lo que cambia conductas en clase por problemas externos e internos a la institución.

9. ¿De qué manera te ha afectado el estrés en clases? Justificación: este ítem es muy importante, porque el docente reconoce la presencia del estrés y cómo afecta a su vida laboral.

10. Un profesor con varios años impartiendo clases, ¿qué crees que le suceda? Justificación: las principales respuestas son que mejore su productividad o que baje, depende del grado de estrés del docente; con la edad se gana experiencia, pero también el estrés hace que merme su desempeño frente al grupo.

Notas de autor

- * Jose# Andrés Rodríguez Ramírez. Profesor de la Escuela Secundaria Técnica Número 52 de Ciudad Delicias, Chihuahua, México. Es licenciado en administración de empresas por la Universidad Autónoma de Chihuahua y maestro en educación, campo práctica docente, por la Universidad Pedagógica Nacional. La producción académica principal la ha realizado en el tema del estrés laboral en docentes.
- ** Albertico Guevara Araiza. Profesor-investigador de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua Campus Delicias, México. Tiene estudios como licenciado en educación primaria por la Escuela Normal Rural Gral. Matías Ramos Santos, licenciado en enseñanza de las matemáticas por la Escuela Normal Superior Profr. Jose# E. Medrano R., maestro en educación por la Universidad Pedagógica Nacional y doctor en educación por la Universidad de Durango Campus Chihuahua. Es miembro fundador de la Red de Investigadores Educativos Chihuahua. Su principal producción académica la ha realizado en los temas de evaluación de los aprendizajes y formacio#n docente.
- *** Efre#n Viramontes Anaya. Profesor-investigador de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Mago#n de Saucillo, Chihuahua, México. Es licenciado en educacio#n primaria por la Universidad Pedagogo#gica Nacional, licenciado en educacio#n media en la especialidad de matema#ticas, maestro en educacio#n por la Universidad Pedagogo#gica Nacional y doctorado en ciencias de la educacio#n por el Instituto Pedagogo#gico de Estudios de Posgrado. La produccio#n acade#mica principal la ha realizado en el tema de formacio#n docente y ensen#anza-aprendizaje de la lengua.