



Julio 2019 - ISSN: 1989-4155

## **LA DOCENCIA Y EL ESTRÉS LABORAL. TEACHING AND WORK STRESS.**

**Lic. Gianella Cecilia Huacón Coello**

Instituto Tecnológico Superior Babahoyo

ceci\_giane@hotmail.com

Licenciada en educación mención idiomas – docente de inglés

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Gianella Cecilia Huacón Coello (2019): "La docencia y el estrés laboral", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (julio 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/07/docencia-estres-laboral.html>

### **RESUMEN**

El objetivo de este artículo es dar una mirada a cómo ha evolucionado la educación y la docencia en los últimos siglos y como la aparición del término estrés ha cambiado las formas y estilos de vida de las personas, dar a conocer como se relacionan los avances tecnológicos con el estrés laboral en las instituciones educativas.

A más de mostrar como una educación moderna, vanguardista reflejada en el primer mundo, no solo beneficia a los estudiantes sino también a los docentes y por último como la influencia del estado puede beneficiar o perjudicar la educación de un país.

### **PALABRAS CLAVES**

Educación, docente, estrés laboral, tecnología, estilo de vida y reformas estatales.

### **ABSTRACT**

The aim of this article is to give a broad look at how teaching has evolved in recent centuries and how the appearance of the term stress has changed the ways and lifestyles of people, make known how technological advances relate to work stress in educational

institutions.

In addition to showing how modern, vanguard education reflected in the first world benefits not only students but also teachers and how the influence of the state can benefit or harm the education of a country.

## **KEY WORDS**

Education, teacher, work stress, technology, lifestyle and state reforms.

## **INTRODUCCIÓN**

La educación a lo largo del tiempo ha sido víctima de reformas, cambios y evoluciones, y junto a ella sus principales actores estudiantes y docentes se han visto afectados, para bien o para mal estos cambios han permitido que grandes masas se levanten en protesta del bien común y es que la estructura educacional que se vive actualmente es el fruto de luchas constantes por parte de los primeros maestros.

La modernidad de los tiempos ha creado nuevas y novedosas formas de transmisión de conocimientos la mayoría acompañadas de tecnología y de nuevas enfermedades, nuevos problemas, nuevos procesos y sobre todo nuevos términos como el famoso estrés.

Por ejemplo hoy en día es muy fácil aprender un nuevo idioma sin necesidad de viajar al país de origen, es tan fácil como hacer un clip. Pero no todo es favorable en cuanto al uso de la tecnología, puesto que ha traído consigo una serie de patologías que van desde las adicciones a los aparatos tecnológicos hasta traumas y trastornos que están poniendo en riegos la vida humana.

## **DESARROLLO**

### **CONCEPTOS DE EDUCACIÓN**

Educar es templar el alma para las dificultades del futuro. (Pitágoras, )

La educación es el proceso de transmisión de saberes que permite al hombre tomar conciencia de otras verdades. **(Platón ,1992)**

Para **(Jean Piaget, 1980)** la meta principal de la educación era crear hombres que puedan innovar y no ser repetitivos, a más de crear mentes críticas que den su apreciación, cuestionen y no acepten un todo como verdad absoluta. Incentivando a buscar una comunicación educativa bilateral que permita que el docente no solo enseñe sino que también este abierto a aprender de las experiencias y opiniones de sus estudiantes.

## **EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN**

El sistema educativo ha ido evolucionando a la par con el desarrollo tecnológico, en una mirada a los inicios de la humanidad cuando la caza y la pesca eran las únicas fuentes de alimentación ya se vivía el aprendizaje por parte de los primeros humanos y a su vez la transmisión de estos conocimientos a sus generaciones, más adelante maestros como Sócrates, Aristóteles, Platón y Aristófanes se encargaron de dejar a las nuevas generaciones grandes pensamientos y teorías a aplicar. **(Durkheim, 1922)**

Aunque ilógico, estos pensamientos y teorías a la par con actuales innovaciones tecnológicas dan resultados increíbles, y es que una Tablet o un teléfono móvil con acceso al internet abren la puerta a un inmenso mar de información.

## **LOS AVANCES TECNOLÓGICOS Y EL CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA**

Despertar, tomar un baño desayunar, ir a clases o al trabajo eran parte de la rutina de un 90% de la población mundial, hasta que apareció ese pequeño aparato móvil que roba tanto tiempo productivo, actualmente al despertar, al desayunar o al realizar cualquier otra actividad lo que no puede faltar es revisar el teléfono móvil. **(López, 2018)**

Esta dependencia día a día está cobrando más víctimas, ya no solo sufren de distracción sino también se ocasionan lesiones al caminar o conducir, pero que está pasando, ¿paso de ser un bien a ser un mal necesario? Y es que aunque muy útiles estos avances

tecnológicos también se han vuelto muy perjudiciales, cada vez hay más delitos cibernéticos, estafas, secuestro, divulgación etc.

Pensar que el mundo de oportunidades de comunicación, innovación, creación y desarrollo que nos ofrecían estos avances cambiaron por completo las reuniones familiares, las relaciones interpersonales y la educación. Ya no es necesario ir a visitar a mamá con una video llamada se puede saber de ella, por que viajar para estudiar en el exterior si existen las clases online, y ni que hablar de reunirse con amigos es más fácil crean un grupo en alguna red social y hablar con ellos. **(Coca y Valero, 2011)**

## **EL ESTRÉS LABORAL**

El estrés laboral es la afectación negativamente de la salud psicológica y física de un trabajador, este disminuye la eficacia de sus labores. (OMS, 2014)

En el Ecuador no se ha evidenciado un alto índice de docentes que hayan sufrido algún tipo de patología a causa del estrés laboral, pero en otros países desarrollados el índice es muy alto tal como lo evidencia el estudio del International Business Report (IBR) de Grant Thornton en el que se enlista a China con 76% como el país con mayor causa de enfermedades y muerte por estrés laboral seguido por México con 74%, Turquía con 72%, Vietnam con 72% y Grecia con 68%. **(Betancourt, O. 1999).**

Para **Kyriacou y Sutcliffe (1978)**, el estrés en los docentes son aquellas emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos.

## CONCLUSIÓN

Un mal medico mata a un paciendio, pero un mal docente mata toda una generación, una premisa con un tinte un poco fuerte pero muy realista, y es que el docente por mucho tiempo ha sido desvalorizado no se le ha dado la importancia que merece una persona que día a día adquiere conocimientos no solo para su crecimiento personal sino para ayudar a crecer a los demás.

## RECOMENDACIÓN

La docencia es una de las áreas más complejas por ende se debe de cuidar de sus actores principales, empleando un plan de distribución de carga horaria basado en recreos cortos, que tenga momentos de distracción educativa y sobretodo que les permita el desarrollo psicomotriz, con esto se lograra que los docentes puedan impartir clases más lúdicas y experimentales.

## BIBLIOGRAFÍA

Vásquez E. (1969): *"Historia de la educación"*. Editorial universitaria, Texas.

Böhm W. (2010): *"La historia de la pedagogía de Platón hasta la actualidad"*. Editorial eduvim, Argentina.

Trilla J. Cano E. Gonzales J. (2001): *"El legado pedagógico de siglo XX para la escuela del siglo XXI"*. Editorial grao, México.

Durkheim E. ( 2001): *"Emily Durkheim on the family"*

Yépez V., Eduardo (1977). 150 años de la Facultad de Medicina 1827 – 1977. Ed. Universitaria. Quito Ecuador, 333p.

Calera, Afonso; Esteve, Lola; Mar a Roel; Valeria Uberti Bona (2002). *"La salud laboral en el sector docente"*. Alicante. Ed. Ediciones Bomarzo e ISTAS. En:

<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd30/docente.pdf>

Betancourt, Oscar (1999). *"Para la enseñanza y la investigación de la Salud y Seguridad en el trabajo"*. FUNSD OPS. 501p.

KYRIACOU, CHRIS (2003) *“Anti - estrés para profesores”*. Barcelona: Octaedro.