



EL ESTRÉS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS

AUTORES:

Leonor Alexandra Rodríguez Alava¹

alexanroa32@hotmail.com
Universidad Técnica de Manabí

Ider David Bermello Cantos²

ldege69@hotmail.com
Universidad Técnica de Manabí

Eleticia Isabel Pinargote Macías³

epinargote@utm.edu.ec
Universidad Técnica de Manabí

Ulbio Colón Durán Pico⁴

uduranpico@gmail.com
Universidad Técnica de Manabí

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Leonor Alexandra Rodríguez Alava, Ider David Bermello Cantos, Eleticia Isabel Pinargote Macías y Ulbio Colón Durán Pico (2018): "El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2018). En línea: [//www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html)

Resumen

El propósito de la investigación radica determinar el impacto del estrés en la salud mental de los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, entendiéndose que el estrés está afectando a todos los individuos de la sociedad actual; en este estudio, se analiza lo que ocurre con los profesionales que se dedican a la docencia universitaria. La investigación cuanti - cualitativa, aplicó el test de Hamilton a 160 docentes de las diez facultades; como resultado se evidencia que el Las afectaciones que se pueden evidenciar en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, en mayor grado están las relacionadas a la variable reacciones psico psicosomática, de manera específica relacionadas con afectaciones en la salud como tensiones musculares, fatiga, alteraciones cardiacas, asociados a los síntomas con el trastorno del ánimo, debido a la carga de trabajo y las responsabilidades asumidas evidenciadas en la sensación de miedo sin aparente

¹ Licenciada en Psicología Educativa, Master en Desarrollo Educativo, Doctora en Ciencias Pedagógicas, Docente Principal de la Universidad Técnica de Manabí

² Egresado de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

³ Magister en Gerencia e Investigación, Docente de la Universidad Técnica de Manabí

⁴ Magister en Gerencia Educativa, Docente de la Universidad Técnica de Manabí

razón o causa que lo genera. Por lo que se deduce que para que el docente desarrolle sus actividades con mejores niveles de desempeño, resulta necesario que conozca mecanismos de manejo del estrés, así como el cuidado de los espacios físicos donde desarrolla su actividad y que la institución desarrolle espacios de prevención y promoción de la salud mental.

Palabras clave: estrés, factores estresantes, consecuencias del estrés, salud mental.

ABSTRACT

The purpose of the research is to determine the impact of stress on the mental health of teachers at the Technical University of Manabí, understanding that stress is affecting all individuals in today's society; In this study, what happens with the professionals who dedicate themselves to university teaching is analyzed. The quantitative - qualitative research applied the Hamilton test to 160 teachers from the ten faculties; as a result it is evident that the affectations that can be evidenced in the teachers of the Technical University of Manabí, to a greater degree are those related to the psycho-psychosomatic reactions variable, in a specific way related to health effects such as muscular tensions, fatigue, cardiac alterations, associated to the symptoms with the upheaval of the spirit, due to the load of work and the assumed responsibilities evidenced in the sensation of fear without apparent reason or cause that generates it. So it follows that for the teacher to develop their activities with better levels of performance, it is necessary to know stress management mechanisms, as well as the care of physical spaces where their activity develops and the institution to develop spaces for prevention and mental health promotion.

Keywords: stress, stressors, consequences of stress, mental health

Introducción

Las exigencias de la sociedad actual aumentan de manera vertiginosa, absorbiendo el tiempo y la tranquilidad de los individuos. La sociedad contemporánea parece acostumbrada a vivir en un clima de tensión y aceleración; sin embargo, esta atmósfera enfermiza, muchas veces letal, se agudiza en los grandes centros urbanos frente a estímulos variados. Los acontecimientos político-económicos, socio culturales, son sólo algunos de los que amenazan la salud (La Nación, 2013).

A lo anterior, se adicionan los efectos del uso de la tecnología en la cotidianidad familiar, laboral y social que la han modificado, convirtiéndose en fuente de estrés o a lo que algunos denominan Síndrome General de Adaptación (SAG); término acuñado por Hans Selye, donde refiere que, independientemente del estímulo que ataque al organismo, este responderá de manera estereotipada (movimientos coordinados) lo que representa un esfuerzo del organismo para adaptarse a la nueva condición a la que es sometido ; es decir, que cuando la demanda es

excesiva (distrés) se produce un desequilibrio sustancial percibido por el individuo, entre la demanda que se le plantea y la capacidad de respuesta que posee, o los recursos con los que dispone. Más allá de las innegables ventajas de las tecnologías, su uso acelera el ritmo de vida, pues en esta era de hiperconectividad, los vínculos se han tornado superficiales, descartables, volátiles, lo que encierra en sí que el individuo viva en soledad (La Nación, 2013), (Bértola, 2010).

A lo anterior, se suman los acuciantes problemas sociales: situaciones de violencia, desempleo, economía inestable, desastres naturales, sobrecarga laboral, y otros; lo que genera la acumulación de cargas físicas y emocionales; tanto así que sus niveles estresores no se evidencian o no se registran, de tal modo que puedan percibirse como signos de alerta; es decir, que la vida moderna, así como facilita muchas cosas, también tiene consecuencias en el psiquismo. El estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos (Casma, 2015) , (Banco Mundial, 2015).

Para (Catalán A. , 2010) el estrés está definido como demandas ambientales que recibe el individuo a las cuales debe dar una respuesta adecuada, y poner en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva, frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, que implican activación fisiológica; esta reacción de estrés, incluye una serie de reacciones emocionales negativas, entre ellas la ansiedad, lo que repercute de manera considerable en la salud física y mental de los individuos. Desde ese punto de vista, se determina que existen factores que pueden producir el estrés, a los que se denominan estresores, estímulos que ya sea de forma directa o indirecta, desestabilizan el equilibrio del organismo u homeostasis (Cano, 2012).

En relación a los factores anteriormente mencionados, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe refiere que anualmente mueren cerca de 7 millones de personas como consecuencia de problemas cardíacos, de los cuales 210 mil se asocian con el ruido excesivo originado por el tráfico, la música, los altavoces, los ruidos de las obras en construcción, entre otras. Estos datos los corrobora la revista New Scientist en el 2007 cuando indica que más de 600.000 años potenciales de vida sana se pierden todos los años en Europa por culpa de enfermedades y minusvalías relacionadas con el exceso de ruido (Coghlan, 2007).

En América Latina, la situación es un poco más complicada, sobre todo en las zonas de menos ingresos. De acuerdo a la Asociación Mundial de Psiquiatría, la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades mentales (Renato, 2003).

En el contexto ecuatoriano, según la Asociación Ecuatoriana de Psiquiatría, las enfermedades mentales más comunes son las derivadas de las condiciones de estrés a las que están sometidas diariamente las personas. Así, la depresión, la ansiedad y también los trastornos por consumo de

sustancias psicoactivas predisponen y precipitan los trastornos de la mente. Cuando una persona está pasando por una de estas crisis, el cerebro libera una sustancia llamada cortisol, que comúnmente se conoce como adrenalina. Esta descarga desata una cadena de acontecimientos a nivel químico cerebral que produce ansiedad, depresión, y a veces desconexión con la realidad (El Comercio, 2014).

Según Russell (2012), el Magisterio Nacional Ecuatoriano ha sufrido cambios que se relacionan con los altos índices de estrés en los docentes. En esta misma población, se evidenció que el 62% de docentes visitan al médico únicamente en la enfermedad, entre otros factores debido a la dificultad de obtener turnos en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, conseguir el permiso respectivo por parte de las autoridades institucionales y la exigencia del pago de un remplazo, lo que ocasiona que no hagan uso de este derecho perjudicando no solo la salud física, sino la psicológica (UNE, 2012).

Lo anterior, se puede relacionar con las enfermedades laborales de origen ergonómico, tanto físicas como mentales, que según las estadísticas aumentan su índice. En Ecuador, las exigencias en todos los niveles educativos, de manera específica, en la educación superior, escenario de esta investigación, el docente se enfrenta con tareas adicionales a la gestión de aula, tales como la sistematización de información, trabajos de investigación y vinculación con la sociedad, lo que genera extenuación física, frustración, conflictos laborales y de relaciones interpersonales, aspectos que inciden en el desempeño laboral.

En la ciudad de Portoviejo- Manabí – Ecuador, un estudio realizado sobre el estrés en los docentes, concluyó que entre los factores que generan estrés a este profesional se consideran: la falta de motivación e interés por parte del alumnado, grupos numerosos a cargo, problemas de disciplina, problemas sociales en la escuela, condiciones físicas poco adecuadas para desarrollar la labor, entre otras; mismas que no se diferencian de las analizadas en este estudio (Pico, 2017).

En concordancia a lo indicado, esta investigación busca determinar las repercusiones del estrés en la salud mental de los docentes de la Universidad Técnica de Manabí. Para el análisis de la temática se presenta el sustento teórico sobre el estrés y la salud mental. La metodología utilizada, los resultados obtenidos con la respectiva discusión que permitió establecer las conclusiones.

Materiales y métodos

Este estudio cuali- cuantitativo, utilizó el método hermenéutico que permitió analizar, discutir y sintetizar los resultados, conservando la singularidad del contexto estudiado; participaron ciento cincuenta docentes de la Universidad Técnica de Manabí que pertenecen a diez facultades: Filosofía, Ciencias Humanísticas, Ciencias Matemáticas, Agronomía, Ciencias Administrativas y Económicas, Ciencias de la Salud, Ciencias Zootécnicas, Ciencias Informáticas; Ciencias Veterinarias y Ciencias Agrícolas. . La muestra fue no probabilística, intencional y voluntaria; se

escogió el mismo número de docentes en cada Unidad Académica, relacionada con el momento en el que se aplicó el test (en horario matutino y con los docentes que se encontraban en ese momento libres de actividades de docencia en el aula) debido a las características intrínsecas de la investigación; es decir, se requería de disponibilidad de tiempo y contestar sin presión alguna.

El instrumento para la recolección de información fue el test de Hamilton que corresponde al área del estrés, cuyas variables consideran: la percepción del estrés, los síntomas de trastornos del estado de ánimo y la variable relacionada con las reacciones psicósomáticas o somatizaciones, que incluye sub variables. Para analizar los datos se utilizó la escala propuesta por el autor del test, lo que permitió establecer la discusión y extraer las respectivas conclusiones.

Desarrollo

El estrés y sus afectaciones en la salud mental

El término estrés apareció en el inglés medieval como *distres*, que a su vez provenía del francés antiguo *destresse*, (estar bajo estrecha su opresión). El concepto de estrés, fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por el endocrinólogo canadiense H. Selye (1930), quien estableció el llamado Síndrome General de Adaptación (SGA) para explicar los cambios fisiológicos originados por el estrés; se asumía como un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso del cuerpo. Este autor, utiliza el término estrés para describir la suma de cambios del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante. (Roca, 2015).

Luego de varios estudios se redefine al estrés como demanda física o psicológica fuera de lo habitual, tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos; es decir, que provoca un estado ansioso en el organismo, lo que a su vez genera alteraciones tanto físicas como psicológicas en el individuo, y como afectaciones colaterales alteraciones en las relaciones sociales (Coduti, Gattás, Sarmiento, & Schmid, 2013).

Con el interés de profundizar un poco más en su definición; de acuerdo a la literatura consultada, numerosos autores dan sus aportaciones; así:

Para Conde, (2011) citado por (García, 2014) es una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúa de una forma adaptativa; mientras que para Rodríguez (2012) citado en (Gomez, 2014) es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturba el equilibrio emocional de la persona. Ambos autores lo

consideran como aquellas reacciones que da el organismo ante situaciones que de alguna manera altera su estado normal.

Desde una perspectiva social se define al estrés como la interacción entre un individuo y su ambiente, no pueden producirse sentimientos estresantes en ausencia de esta percepción o detección; aspecto que confirma las consecuencias colaterales que se mencionaron anteriormente (Márquez, 2006).

Para la (Organización Internacional de Trabajo, 2012) el estrés es un fenómeno natural, puede desencadenarlo cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio de una persona. Es un mecanismo de defensa que de muchas maneras ha garantizado la supervivencia de la especie humana. Sin embargo, cuando se prolonga puede convertirse en destructivo y debilitante; ya que este es un proceso de acontecimientos que alteran el equilibrio psicológico y fisiológico del cuerpo que ponen en riesgos la vida del individuo (Catalán & Barreda, 2012).

El estrés no es forzosamente un fenómeno negativo, en ocasiones es un proceso normal y necesario, donde el organismo ante una situación de alarma tiene que responder de inmediato; se activan una serie de sistemas que producen, entre otros: incremento de adrenalina en la sangre, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca; lo que provoca que llegue a los tejidos más cantidad de sangre, y como resultado el sujeto es capaz de responder de una forma rápida y que puede ser eficaz.

Al estrés se lo ha clasificado en tres tipos principales: **estrés agudo**, que proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. Cuando el nivel es elevado puede presentar alteraciones psicosociales, desequilibrio emocional y sintomatología somática. **El estrés agudo esporádico**, es un estrés agudo con frecuencia, personas que están en constante apuro, agitados, y sus reacciones tienen consecuencia en un ambiente hostil y lleno de angustia; y el **estrés crónico**, es aquel que genera un importante agotamiento físico y mental, aparece aún más cuando las personas están sometidas a factores estresantes personales, laborales y ambientales, siendo este el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables (Herrera, 2012).

Por otro lado, existe una doble valoración del estrés: **Eustrés (estrés positivo)** como el buen estrés, es necesario en cantidad óptima, no es dañino y es esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia. Este tipo de estrés incentiva la vida y la obtención de metas, permite enfrentar retos, y la adaptación a cambios; y, el **distrés (estrés negativo)** es el estrés dañino, enfermo y patológico que no permite avanzar, se acumula de manera silenciosa y destruye al organismo. Al nivel cerebral mata las neuronas y puede producir enfermedades patológicas también acelera el proceso de envejecimiento (Camargo, 2016).

El estímulo o factor del medio exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos; estos estímulos o factores, son denominados estresores, tienen sus orígenes tanto en factores ambientales como en los individuales. Entre los desencadenantes ambientales se encuentran los factores intrínsecos al trabajo, familia, círculo social (condiciones físicas inadecuadas, jornadas extensas); el papel o rol a desempeñar (responsabilidad excesiva, exigencias acerca del comportamiento adecuado en el desempeño de la función); relaciones (presiones, falta de apoyo de los otros); desarrollo profesional y personal (falta de seguridad, jubilación precoz, frustración en el desarrollo profesional). Estructura del clima (amenazas a la libertad y la autonomía del individuo. En lo que respecta a los factores individuales, se incluyen rasgos de la personalidad, actitudes e indicadores culturales y demográficos) (Hoyos, 2010).

Desde otra perspectiva, se presenta que las demandas a las que se expone el individuo no siempre proceden del entorno, hay ocasiones en que los niveles de exigencias impuestas por uno mismo son muy elevados que posteriormente no se pueden conseguir, y ello produce estrés. El aspecto característico relacionado a este aspecto, y fuente desencadenante de estrés es el desajuste entre las necesidades, deseos o expectativas y la situación real. En este sentido Edwards ha planteado que esas discrepancias, en la medida en que superen determinados umbrales, acaban provocando experiencias de estrés (Edwards & Cooper, 1988).

En relación a las afectaciones que el estrés provoca en la salud mental, objeto de este estudio, la APA (American Psychological Association, 2008) manifiesta:

- El estrés se vuelve peligroso cuando interfiere en la habilidad de vivir una vida normal por un período extenso de tiempo; sentirse "fuera de control" y no tener idea de lo que se debe hacer, aún si la causa es relativamente insignificante. Esto a su vez puede desencadenar en estado de fatiga continua, poca concentración, irritabilidad en situaciones tranquilas. El estrés prolongado posibilita el aumento de cualquier problema emocional que haya surgido de eventos traumáticos en el pasado, e incrementar pensamientos suicidas.
- El estrés también puede afectar la salud física debido a los mecanismos internos de respuesta que tiene el cuerpo humano: sudar con tan solo pensar en una fecha importante, o sentir que el corazón se acelera mientras mira una película de miedo. Estas reacciones son causadas por hormonas que los científicos creen ayudaron a nuestros antepasados a lidiar con las amenazas e incertidumbres del mundo en que vivían.; por eso se las denomina reacciones naturales.
- Reacciones al estrés a largo plazo pueden alterar el sistema inmunológico del cuerpo en formas que están asociadas con otras condiciones de envejecimiento como son la fragilidad, descenso en funcionalidad, enfermedad coronaria, osteoporosis, artritis inflamatoria, diabetes mellitus tipo II, y algunos tipos de cáncer. Las investigaciones también sugieren que el estrés imposibilita la capacidad del cerebro de bloquear ciertas

toxinas y otras moléculas más grandes, potencialmente dañinas. Esta condición también es común en pacientes que sufren la enfermedad de Alzheimer; es decir, produce desgaste físico.

- Los puntos de presión identificados por el estrés excesivo, indican que puede empeorar factores de riesgo existentes como la hipertensión y altos niveles de colesterol. Las personas que reaccionan con coraje o que exhiben hostilidad frecuente, tienen un riesgo mayor de padecer una enfermedad del corazón, sentimientos de desesperación que fácilmente se tornan en depresión crónica, que, a su vez, aumentan el riesgo de ataque al corazón, obesidad y disfunción renal; también repercute en la habilidad de recuperación en caso de una enfermedad seria.
- Entre las alteraciones psicológicas, se registran la preocupación excesiva, falta de concentración y control, desorientación, olvidos frecuentes, consumo de fármacos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, incapacidad de decisión, trastornos del sueño, adicción, trastornos afectivos, de alimentación; así como cambios de personalidad, miedos, fobias, suicidios.

Estas alteraciones podrían dar lugar a las siguientes alteraciones de conducta: temblores, tartamudeo, hablar rápido, imprecisión para expresarse, falta de apetito, bostezos frecuentes, conductas impulsivas, comer excesivamente, risa nerviosa, precipitaciones a la hora de actuar, deterioro familiar, deterioro de la amistad (Comín, Albarrán, & Galve, 1999).

Como se puede evidenciar el estrés incide en la denominada salud mental de los individuos, que de acuerdo a la (Organización Mundial de la Salud, 2016), se entiende como un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y enfrenta el estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental incluye el bienestar físico, psicológico y social, que va más allá del esquema biomédico, donde abarca la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo (Oblitas, 2010).

Por otra parte, resulta necesario resaltar que, como parte de las respuestas al estrés, se debe tener en cuenta la idiosincrasia individual: incertidumbre, sobrecarga en los canales de conocimiento, conducta; así como las demandas del medio, habilidades específicas, entre otras (Rodríguez, Lino, & Escobar, Estrés académico en psicólogos clínicos en formación, 2017)

El estrés en los docentes universitarios

Todas las profesiones tienen sus particularidades, y por ende sus respectivas exigencias; sin embargo, para la (OMS, 2001) las profesiones de servicio o asistenciales son especialmente

sensibles, debido a la responsabilidad con la gente; entre estas profesiones se encuentra la docencia, que incluye en la categoría a los profesionales en el área, como a quienes con otra profesión la ejerzan.

El docente universitario de hoy, adicional a la gestión de aula, debe desarrollar actividades de investigación, de vinculación con la comunidad, de supervisión de prácticas pre profesionales, de tutorías, entre otras. Enseñar, es un trabajo mentalmente muy estresante, aunque físicamente no lo sea tanto, no sólo por las características intrínsecas del sistema educativo, sino también por las condiciones donde éste se desarrolla; por este y otros aspectos se incluye el enseñar dentro de las ocho ocupaciones más estresantes, asociadas como las de ser médico, paramédico o enfermera (Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América, 2013).

A finales de los años setenta en Norteamérica se realizaron diversas investigaciones relacionadas con la salud y el estrés de los docentes, estas se vincularon con el síndrome de burnout; se demostró que los estresores tienen un efecto a largo plazo en todos los sistemas biológicos del cuerpo. El docente estresado es aquel que se siente fatigado y sin energía, insatisfecho con su trabajo, muy crítico con su entorno laboral, pero a la vez muy resistente al cambio, con sentimientos de impotencia, frustración y pesimismo.

Estudios sobre las manifestaciones y consecuencias comunes que padecen los maestros en relación al estrés, tienen en común lo siguiente:

<i>Manifestaciones</i>	<i>Consecuencias</i>
Falta de competencia.	Frustración laboral.
Falta de esfuerzo.	Monotonía.
Carencia de expectativas.	Ausencia laboral.
Insatisfacción laboral.	Abandono de la profesión.
Mala relación de trabajo.	Problemas de salud (migraña, dolor de cabeza ...)
Insatisfacción económica.	Problemas emocionales (temor, desequilibrio...)
Siente que no es reconocido.	Violencia física en el aula.
Falta de seguridad laboral.	Conflictos ideológicos,
Fatiga física y emocional.	Aislamiento social.

El resultado final del estrés en los maestros, es que muchos hombres y mujeres con talento, que tienen altas expectativas de progreso, acaban desmoralizados y desilusionados. Algunos abandonan la profesión, otros permanecen en ella, pero les asalta la multitud de manifestaciones físicas, emocionales y de comportamiento que están relacionadas con el estrés (Milstein y Golaszewski, 1985); síndrome que, en los últimos tiempos, ha tomado auge, considerándola como área prioritaria en las políticas estatales relacionadas con la salud mental; tal como lo expresa la (Ministerio De Salud Pública, 2014) de Ecuador, donde establece que la orientación actual de esta área procura enfocar su quehacer a nivel comunitario, siendo consecuente con una demanda sentida de la población, que requiere de estrategias para identificar, abordar y superar los distintos problemas y fenómenos psicosociales que se presentan cada vez con más frecuencia, para ello es necesario emprender estrategias de prevención y promoción de la salud mental de los individuos y grupos.

Resultados y Discusión

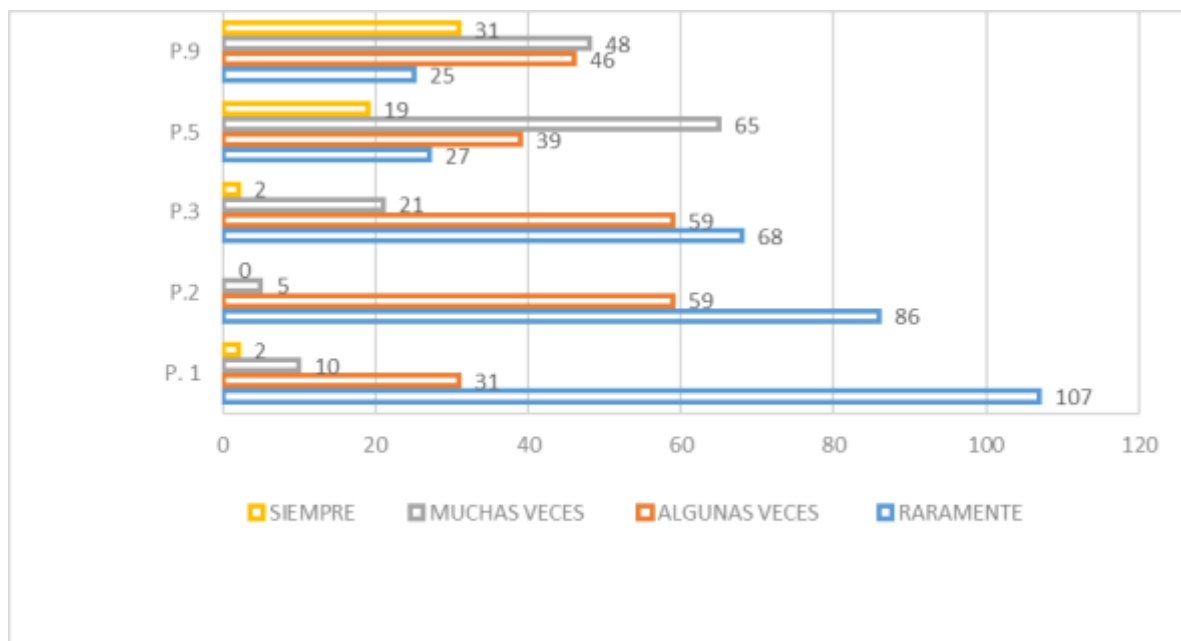
VARIABLE: SINTOMAS DEL TRASTORNO DEL ANIMO

En el gráfico 1, se muestran datos relacionados a los trastornos del ánimo, que considera como indicadores a signos síntomas asociados a nerviosismo, ansiedad, temor, ira, negatividad; donde los docentes manifiestan en las preguntas: siento miedo sin ver razón de ello (59%) algunas veces y me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor (59%), datos que revelan que existe una tendencia de la influencia de estresores en el estado de ánimo que repercute en su salud mental y física; aspecto que se corrobora en el estudio realizado por (Encalada, Zegarra, & Uribe, 2013), quienes encontraron que las causas del estrés son: la sobrecarga de trabajo, presión del tiempo, ambigüedad de roles, clima organizacional, inestabilidad laboral, problema de interrelación con el equipo multidisciplinario, lo que afecta en el desempeño laboral y disminuye la calidad de los cuidados y la productividad; aspecto que no se aleja de la realidad de los docentes universitario

Gráfico 1
SÍNTOMAS DE TRASTORNOS DEL ÁNIMO

PREGUNTAS DEL TEST

p 1: Me siento más nervioso y ansioso de lo normal
p 2: Siento miedo sin ver razón de ello
p 3: Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor
p 5: Siento que todo va bien y nada malo puede suceder
p 9: Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente.



Fuente: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores

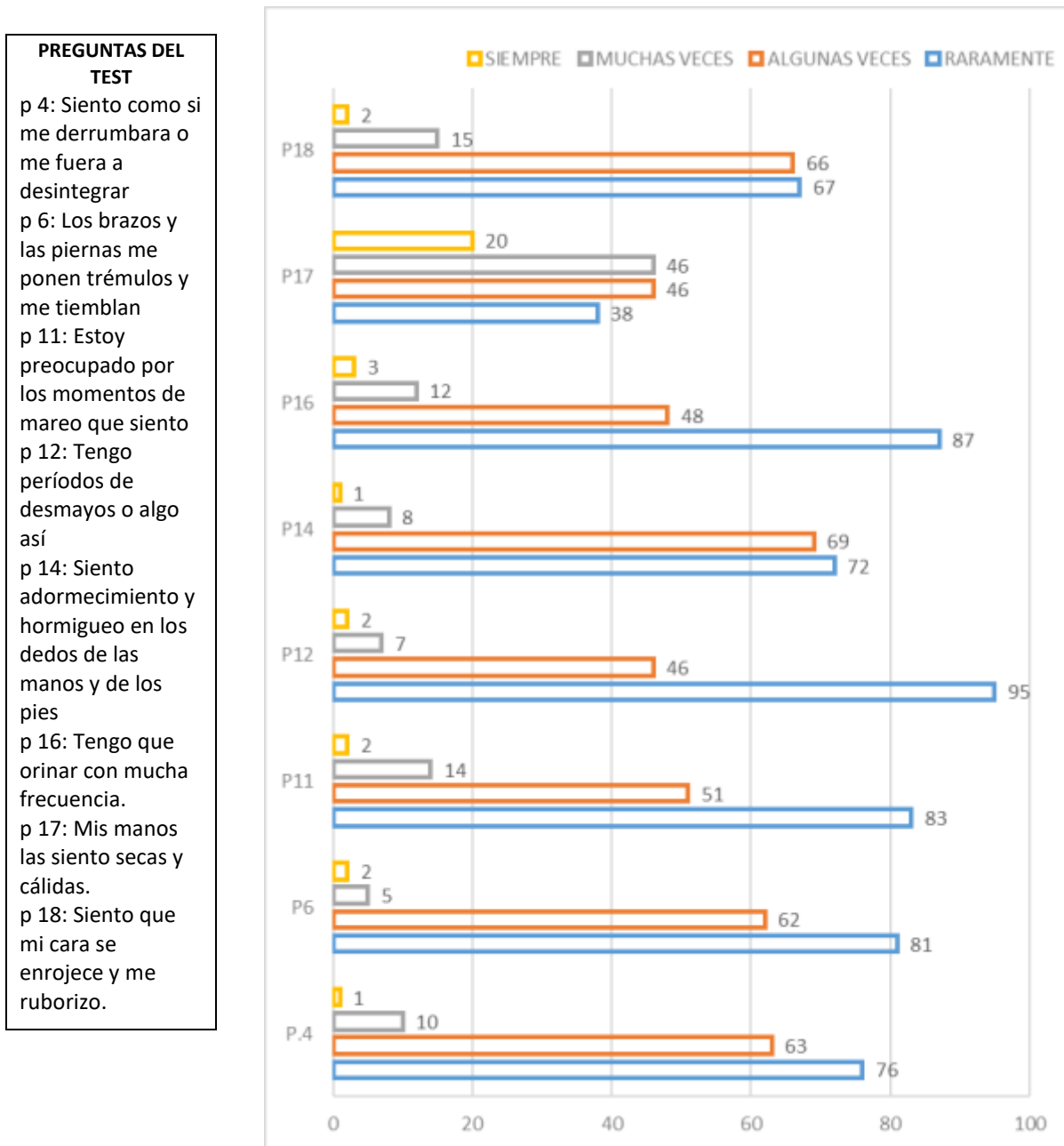
VARIABLE: REACCIONES PSICOMATICAS
SUB VARIABLE: PSEUDO NEUROLÓGICO

En el gráfico 3 se evidencian las reacciones psicósomáticas, de la sub variable pseudo neurológico, que experimentan los docentes de la Universidad Técnica de Manabí; si bien es cierto la frecuencia con mayor porcentaje es raramente; sin embargo, al revisar las opciones de algunas veces, muchas veces y siempre, y si se suman los mismos los aspectos toman relevancia, lo que a criterio de los autores, se puede considerar como un aviso que requiera intervención inmediata en temas de prevención de salud mental; considerando que aspectos como sentir mareos, temblores, padecer de desmayos, hormigueos en las extremidades, entre otros, son síntomas que si se presentan sin causa biológica aparente se asocian fácilmente a los estragos del estrés.

En relación a esto (Vialfa, 2010) manifiesta que al hecho de que se produzca un cambio en las causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial que han desplazado a enfermedades tradicionales en este colectivo: problemas en la voz, esquelético-musculares, infecciosas", aspectos que confirman lo anteriormente mencionado.

La promoción y prevención es de vital importancia, ya que aporta a la reducción del estigma de las personas que se encuentran afectadas por algún trastorno; en relación a esto, los enfoques de salud pública argumentan que el dirigirse al público en general es más efectivo y contribuye a un mayor bienestar mental y aumentan la calidad de vida a nivel individual y comunitario. Se pueden mejorar considerablemente estas intervenciones y es necesario que estudios de investigación continúen descubriendo cuáles son los elementos que aportan a la eficacia de las prácticas preventivas (Jané-Llopis, 2004)

Gráfico 2
REACCIONES PSICOMATICAS - PSEUDO NEUROLÓGICO



Fuente: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores

VARIABLE: REACCIONES PSICOMATICAS
SUB VARIABLE: SINTOMAS DOLOROSOS

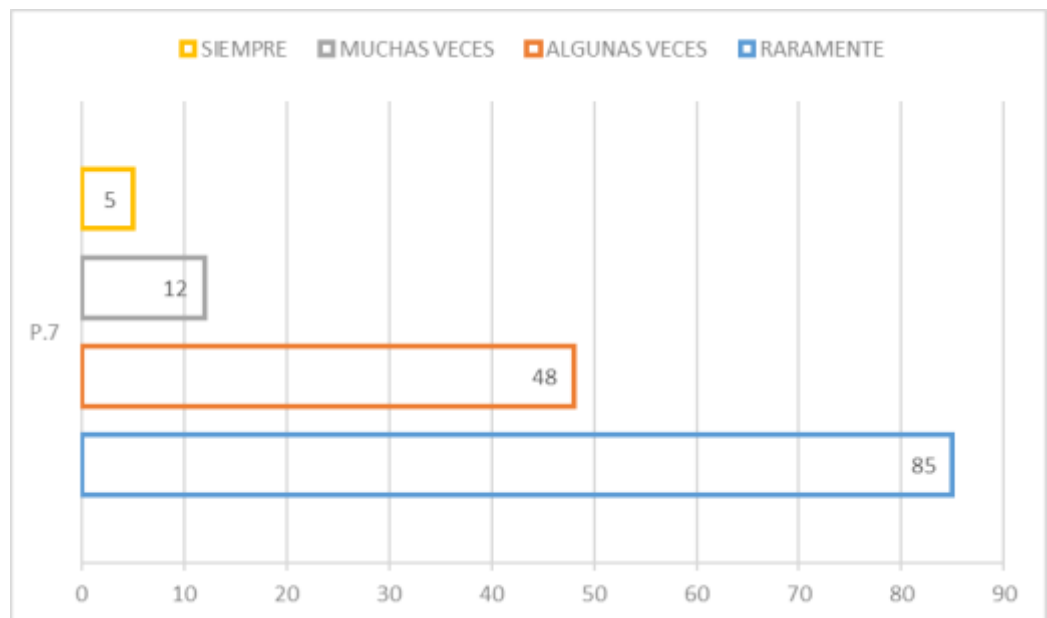
(Russek, 2014) en su estudio indica que entre las consecuencias del estrés se encuentran: incapacidad para desconectar del trabajo, los problemas de sueño, cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias que están relacionados en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, abuso de café, tabaco, alcohol y otras drogas. Signos y síntomas que si no son tratados a tiempo pueden perjudicar la salud física y psicológica de los docentes universitarios, tal como se demuestra en el gráfico 3 relacionados a los síntomas dolorosos que manifiestan padecer.

Gráfico 3

REACCIONES PSICOMATICAS – SÍNTOMAS DOLOROSOS

**PREGUNTAS
DEL TEST**

P7: Me
siento
molesto por
los dolores
de cabeza,
cuello y
espalda.



Fuente: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores
VARIABLE: REACCIONES PSICOMATICAS
SUB VARIABLE: TRASTORNOS DEL SUEÑO

En el gráfico 4, las reacciones psicósomáticas relacionadas a la subvariable trastornos del sueño, se muestra que con la frecuencia algunas veces, los docentes se cansan y se sienten débiles, aspecto que se puede inferir como consecuencias del estrés que enfrentan, frente a los desafíos que en los actuales momentos significa ser educador. Este profesional requiere de una nueva cultura para lograr excelencia en su desempeño, una cultura que promueva su actualización conforme al contexto social (Rodríguez, 2013)

Por su parte (Fernández, Siegrist, Rodel, & Hernández, 2013) manifiesta que el cuerpo humano, ante cualquier amenaza reaccionará, se pondrá alerta y lo hará de la siguiente forma: sentimientos de profunda tristeza interior sin razón aparente, llorar sin razón, cambios repentinos, alejarse de las relaciones familiares, patrones de sueño anormales, sueños intensos, desorientación física, incremento de las "conversaciones con uno mismo", entre otras, lo que en cierta medida se evidencia en algunos docentes,

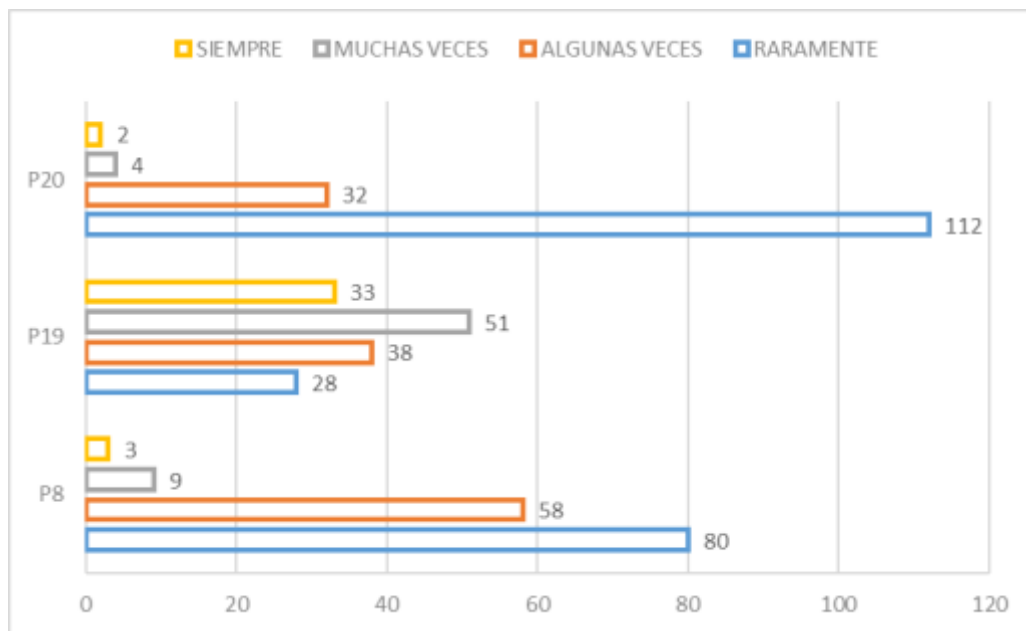
Gráfico 4
REACCIONES PSICOMATICAS – TRASTORNOS DEL SUEÑO

PREGUNTAS DEL TEST

p 8: Me siento débil y me canso con facilidad

p19: Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente

p 20: Tengo pesadillas.



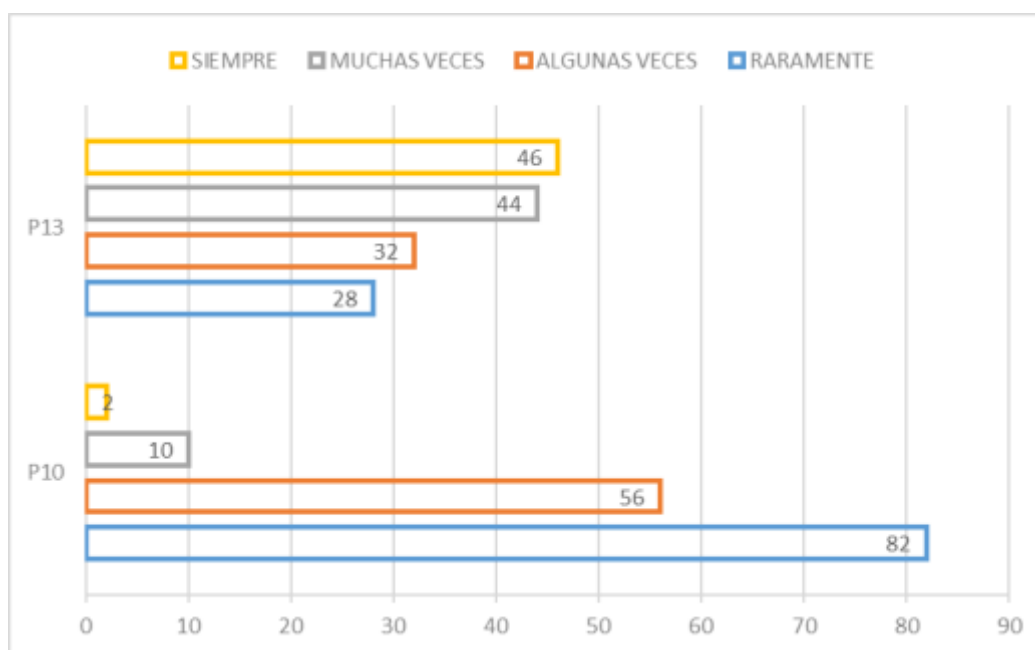
Fuente: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores
VARIABLE: REACCIONES PSICOMATICAS
SUB VARIABLE: CARDIOPULMONAR

En el gráfico 5 se registran las reacciones psicósomáticas relacionadas con el área cardiopulmonar de los docentes universitarios donde un porcentaje considerable manifiesta dificultades (algunas veces) de la respiración, y en la misma escala los latidos del corazón; signos y síntomas relacionados con el estrés, tal como lo expresa (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009) cuando indican que el estrés puede influir negativamente sobre la salud, por los múltiples cambios de hábitos que provocan; por las alteraciones que puede sufrir, tanto en el Sistema Nervioso como en el Inmunológico, así como en lo cognitivo y conducta del individuo.

Gráfico 5
REACCIONES PSICOMATICAS – CARDIOPULMONAR

P 10: Siento que mi corazón late con rapidez

P 13:
Puedo
o
respirar
bien,
con
facilidad



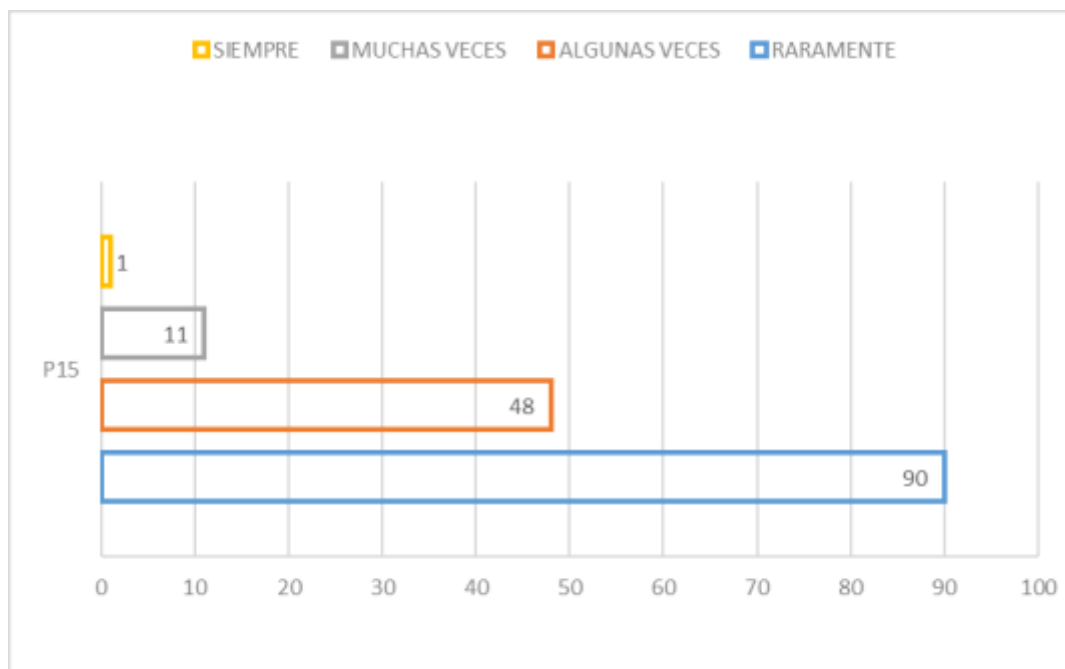
nte: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores

VARIABLE: REACCIONES PSICOMATICAS
SUB VARIABLE: GASTROINTESTINAL

El gráfico 6 refleja los aspectos relacionados con las alteraciones gastrointestinales que fruto del estrés pudiera producir en los docentes universitarios, donde de algunas a muchas veces padecen de molestias por dolores de estómago y digestiones; aspecto que se relaciona con lo manifestado por la (OMS 2015) cuando indica que la estadística registra que Ecuador tiene un 2% de personas que sufren estrés, la tasa aumenta con síntomas de migrañas, colitis e insomnio. Adherido a estos datos, la Organización Panamericana de la Salud (OPS 2005) y la Secretaría de la Mujer (2007) ubican a este país con un 49% de dolores de cabeza, síntoma que también se asocia con el 10% del estrés. Otro dato que resulta interesante es que la hipertensión en los trabajadores de las industrias se registra en un 60% de casos, la que está considerada entre las enfermedades relacionadas con el estrés que más muertes causan (Barba, Guerrero, & Ruiz, 2015) , (UNE, 2012).

Gráfico 6
REACCIONES PSICOMATICAS – GASTROINTESTINAL

P 15: Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones.



Fuente: Docentes de la Universidad Técnica de Manabí
Elaborado por: Investigadores

Conclusiones

Una vez realizada la investigación tanto bibliográfica como de análisis de resultados estadísticos, se llegan a las conclusiones siguientes:

- Las afectaciones que se pueden evidenciar en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí, en mayor grado están las relacionadas a la variable reacciones psico somática, de manera específica relacionadas con afectaciones en la salud como, tensiones musculares, fatiga, alteraciones cardiacas, entre otras.
- La salud mental de los docentes puede verse afectada sino se despliegan estrategias de promoción y prevención que consideren los síntomas asociados con el trastorno del ánimo evidenciadas en la sensación de miedo sin aparente razón o causa que lo genere, producto de la carga de trabajo, las responsabilidades asumidas y por las exigencias propias de la docencia universitaria.
- Para que el docente desarrolle sus actividades con mejores niveles de desempeño, resulta necesario que conozca mecanismos de manejo del estrés, así como el cuidado de los espacios físicos donde desarrolla su actividad , y que la Universidad Técnica de Manabí considere en su agenda actividades de prevención y promoción de la salud mental, así como el manejo del estrés en sus docentes, a fin de evitar complicaciones en la salud física y mental de los docentes.

Referencias bibliográficas

- American Psychological Association. (julio de 2008). *Salud Mental. Corporal estres*. Obtenido de Salud Mental. Corporal estres: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>
- Banco Mundial. (28 de Diciembre de 2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Obtenido de Banco Mundial: <http://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Barba, M., Guerrero, M., & Ruiz, D. (10 de Julio de 2015). Estrategia preventiva en Salud Mental para docentes con estrés laboral. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 1(2), 15-32.
- Bértola, D. (Abril de 2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143.
- Cabeza, K. (abril de 2014). Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento/ Common stress factors in chilean high-performance athletes and their respective coping strategies. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central de Chile.*, 1(5), 97-123. Obtenido de <http://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/viewFile/154/150>
- Camargo, B. (2016). ESTRÉS, SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN O REACCIÓN GENERAL DE ALARMA/ STRESS, GENERAL ADAPTATION SYNDROME OR GENERAL

- ALARM REACTION. *Revista Médico Científico*, 17(2), 78-86. Obtenido de <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Cano, A. (2012). *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y Estrés*. Obtenido de https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm
- Casma, J. C. (21 de Diciembre de 2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. *El País*.
- Catalán, A. (Octubre de 2010). Qué es el estrés. *Reflepciones; Revista Psicológica*(23), 3-21. Obtenido de http://www.lulu.com/items/volume_69/9600000/9600803/1/print/Reflepciones_2010_023_Octubre.pdf#page=12
- Catalán, A., & Barreda, M. (2012). *Técnicas y métodos para controlar el estrés docente*. España: Universidad de Jaime I. Obtenido de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77014/-serveis-scp-publ-jfi-xviii-psicopedagogia-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Coduti, P., Gattás, Y., Sarmiento, S., & Schmid, R. (2013). *Enfermedades Laborales: Cómo afectan el entorno organizacional*. San Rafael, Mendoza. Argentina: Universidad Nacional del Cuyo.
- Coghlan, A. (22 de Agosto de 2007). Morir por algo tranquilo: la verdad sobre la contaminación acústica. *New Scientist*. Obtenido de <https://www.newscientist.com/article/mg19526186.500-dying-for-some-quiet-the-truth-about-noise-pollution/>
- Comín, E., Albarrán, I., & Galve, A. (1999). *EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD*. Zaragoza: MAZ. Departamento de prevención. Obtenido de <https://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Edwards, J., & Cooper, C. (1988). Investigación en estrés, afrontamiento y salud: cuestiones teóricas y metodológicas/ Research in stress, coping, and health: theoretical and methodological issues. *Medicina Psicológica*, 18(1), 15-20. Obtenido de https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/1438B7534FBC3A2673F1E04060FAB854/S0033291700001847a.pdf/research_in_stress_coping_and_health_theoretical_and_methodological_issues1.pdf
- El Comercio. (2010 de Octubre de 2014). El estrés, la causa principal de los trastornos mentales en el Ecuador. *El Comercio*.
- Encalada, A., Zegarra, R., & Uribe, M. (2013). *Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral*. Hill Interamericana Editores,S.A.
- Fernández, J., Siegrist, J., Rodel, A., & Hernández, R. (2013). *El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo qué sabemos y podemos hacer?* España.
- García, A. (2014). *Agentes Estresores Psicológicos que inciden en los vendedores de empresas de alimentos nutritivos al norte S.A. de Cobán Alta Verapaz*. Facultad de Humanidades. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Gomez, M. (2014). *Nivel de Estres Laboral en los bomberos voluntarios de la XI Compañía de Retalhuleu*. Facultad De Humanidades. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

- Herrera, L. (2012). *Relación del estrés con el desempeño del trabajador según su edad, en el departamento de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas*. Guatemala: UNIVERSIDA RAFAEL LANDIVAR.
- Hoyos, J. A. (2010). *ESTRÉS LABORAL. Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo*. Malaga- España: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Obtenido de http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/estres_laboral_informe_pslt.pdf
- Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América. (2013). *El estrés laboral en docentes de educación básica. Factores desencadenantes y .consecuencias*. Venezuela: Benito Juárez del SNTE. Obtenido de http://www.snte.org.mx/digital/064_00_opt.pdf
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 67-77.
- La Nación. (10 de Noviembre de 2013). El estrés y la vida moderna. *La Nación*.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *redalyc.org*, 6(2), 359-378.
- Ministerio De Salud Pública. (2014). *Política Nacional de Salud Mental*. Ecuador: MSP.
- Oblitas, G. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Mexico.DF: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.
- Organizacion Internacional de Trabajo. (2012). *Guía de información, Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo*. Obtenido de <http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2012/471811.pdf>
- Pico, S. (2017). *El Estres y sus consecuencias Psicológicas en los docentes*. Facultad de Ciencias Humanísticas y SocialeS, Escuela de Psicología Clínica. Portoviejo: Universidad Técnica De Manabí.
- Pico, S. (2017). *El Estres y sus consecuencias Psicológicas en los Docentes De la Unidad Educativa "Luis Dueñas Vera"*. Facultad de Ciencias Humanísticas y SocialeS, Escuela de Psicología Clínica. Portoviejo: Universidad Tecnica De Manabí.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (Diciembre de 2009). Emociones negativas y su impacto en la Salud Mental y Física. *redalyc.org*, 16(2), 85-112. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Renato, A. (Febrero de 2003). *Salud mental y atención de salud mental en América Latina*. EE.UU: Departamento de Psiquiatría y Psicología. Obtenido de <http://europepmc.org/articles/pmc1525063>
- Roca, A. (fbrero de 2015). Hans Selye y la Endocrinología Social. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*, 2(1), 1-4. Obtenido de Hans Selye y la Endocrenología Social.
- Rodríguez, A. (2013). La relación escuela – familia y las competencias del docente. *Rev. SINAPSIS*, 3(2).
- Rodríguez, A., Lino, A., & Escobar, M. (2017). Estrés académico en psicólogos clínicos en formación. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*, En línea. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

UNE. (05 de Noviembre de 2012). *Union Nacional de Educadores*. Obtenido de <http://www.une.org.ec/index.php/2012-07-08-04-19-37/2012-07-08-04-22-19/2012-07-11-23-27-24/151-investigacion-sobre-salud-laboral-docente>

Vialfa, C. (11 de marzo de 2010). Obtenido de <http://salud.kioskea.net/faq/293-las-3-fases-del-estres>.