

ESTRATEGIA PREVENTIVA EN SALUD MENTAL PARA DOCENTES CON ESTRÉS LABORAL

AUTORAS: Mayra Guerrero Ayala¹, María Nela Barba Téllez², Dayana Michael Ruiz Lomas³.

INSTITUCION: Universidad Regional Autónoma de Los Andes.

CORREOS ELECTRONICOS: marianelabarbatellez@gmail.com

ESTRATEGIA PREVENTIVA EN SALUD MENTAL PARA DOCENTES CON ESTRÉS LABORAL

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objeto de estudio la prevención de la Salud mental, donde se presenta como problema a investigar: cómo reducir el estrés laboral en los docentes. La investigación realizada permitió profundizar desde la teoría en los antecedentes y fundamentos del estrés laboral, lo que facilitó la elaboración de una propuesta de intervención en Salud mental dirigida a reducir el estrés laboral en los docentes. Para el estudio del estado real del problema antes y después de la aplicación de la propuesta, se recopiló información con la ayuda de la encuesta, la entrevista y la observación a los docentes, lo que permitió descubrir las causas y consecuencias del estrés laboral en los docentes y validar los resultados finales alcanzados. Entre los principales resultados alcanzados en el diagnóstico inicial, se pudo constatar que los docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” presentan desconocimiento respecto a las causas, efectos y consecuencias del estrés laboral y de las técnicas necesarias para su concientización, afrontamiento y autocontrol.

INTRODUCCIÓN

La Organización mundial de la salud (OMS 2005) define la salud como:

Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad y dolencia (OMS 2005).

La salud es más que la ausencia de la enfermedad mental, la OMS la describe como:

Un estado de bienestar en cual el individuo se da cuenta de sus propias actitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2005).

En este sentido, la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad.

Como se puede apreciar, según la OMS (2012) la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental y los trastornos mentales no son términos intercambiables, aunque tampoco son mutuamente excluyentes. Las acciones y estrategias para promover la salud mental de los trabajadores se orientan principalmente al empoderamiento, la

participación y la posibilidad de elegir. A nivel colectivo y de la organización se deben fortalecer los factores protectores y disminuir los factores de riesgo.

La palabra estrés apareció en el inglés medieval en la forma de *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), el que estableció el llamado síndrome general de adaptación (SGA) para explicar los cambios fisiológicos originados por el estrés, pues en aquel entonces el estrés se asumía como un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso del cuerpo. En este caso H. Selye (1956), no hace referencia al estímulo, peso o fuerza; sino a las repuestas del organismo ante el estrés. Este autor, utiliza el término estrés para describir la suma de cambios del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante. Para H. Selye las alteraciones orgánicas eran producto de un estrés biológico y esa la principal limitación de sus estudios en aquellos momentos.

Al continuar con sus investigaciones, logró integrar lo biológico y lo social en la interpretación del estrés, al plantear que no solo los agentes físicos nocivos actuando sobre el organismo son productores de estrés, sino que, además, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno que requieren capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

El término estrés se ha utilizado en múltiples resultados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo como para señalar los efectos producidos ante situaciones estresantes.

ESTRÉS: en psicología y fisiología se emplea con el sentido de sobrecarga impuesta en la persona creado por un estado de tensión originado por múltiples causas.

Esta reacción Roca (2010), la llamó al igual que H. Selye (1930), Síndrome de Adaptación General (SAG), lo que también fue confirmado por S. Folkman (2010), el que la denominó como estresor y la describió como un grupo de reacciones orgánicas y de procesos psicológicos originados como respuesta a una demanda ambiental-social.

En este sentido, los autores antes mencionados plantean que las reacciones del estrés tanto positivas como negativas tienen que ver con diferencias individuales y culturales; estos factores pueden determinar que un hecho sea sin transcendencia para una persona y para otras desencadenen violentas respuestas; ya que ambos factores (individuales y culturales) suponen cambios que exigen a cada persona adaptarse a las demandas ambientales.

A principios de los años cincuenta Selye publicó estos resultados investigativos en un manual titulado: *Report of Stress* (1950,1951,1956). En 1956, este trabajo fue incluido en un importante libro titulado: *The Stress of Life*.

Según Ramírez (2001) la palabra (estrés) en biología, se usa para indicar aquel estado que se produce en un ser viviente, como resultado de la interacción del organismo con estímulos o circunstancias nocivas, es un estado dinámico del organismo, no un estímulo, ataque, carga, símbolo, peso, ni aspecto alguno del entorno interno, externo, social, ni de ninguna otra clase.

Coincidimos con Ramírez, en el sentido de que el estrés es un estado que se produce en el hombre como resultado de la interacción con el medio social y circundante, y que desde el punto de vista biológico tiene determinadas reacciones en el organismo que son dinámicas, es decir cambiantes. Los sociólogos más contemporáneos han tendido a preferir el término *strain* en lugar de estrés, utilizándolo para describir formas de distorsión o desorganización.

Existen otros estudios que, a diferencia de los anteriores, (centrado en el estímulo) asumen que el estrés es fruto de la interacción del sujeto con el medio social, el máximo exponente de este enfoque es R. Lazarus (1986), quien enfatiza en los factores psicológicos que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dándole a la persona un rol activo en el surgimiento del estrés y en su enfrentamiento.

Para R. Lazarus y Folkman (1986), el estrés tiene un origen en la interacción entre las personas y el entorno en el que se desarrollan, y que el sujeto evalúa como amenazante y de difícil afrontamiento.

Según los autores antes mencionados, el afrontamiento es un proceso a través del cual la propia persona maneja las demandas de su relación con el ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que en ello genera, y destacan que el afrontamiento se relaciona con la evaluación que la misma persona hace de esas relaciones estresantes. Para estos autores, el estrés no es más que una situación del ambiente el cual crea un estado de amenaza o tensión en el organismo, por lo que es necesario hacer un cambio o una adaptación en la conducta y así satisfacer las necesidades, ya que mientras haya estrés, el cuerpo se desgasta y produce un sin número de síntomas que perjudican el estilo de vida de una persona.

La autora de la presente tesis asume las concepciones R. Lazarus y Folkman (1986), por ser estas las que más se ajustan a los propósitos de la investigación.

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera:

“El estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional”.⁴

Modelos más recientes sobre el estrés, se han aplicado en diferentes ámbitos incluyendo en lo educativo Barraza (2007).

Según este autor el estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo y que se ha relacionado como variables el género, edad y profesión. En este plano se ha profundizado en el estudio del síndrome de Burnout, en este caso Maslach y Schaufeli (1993) intentaron una ampliación del concepto Burnout argumentando que en el mismo predominan más los síntomas mentales o conductuales más que los físicos y entre los síntomas más destacados señalan el cansancio mental o emocional, fatiga y depresión identificando a este síndrome como síndrome clínico laboral.

En este sentido se han realizado investigaciones en instituciones educativas para identificar la presencia del estrés en docentes, en este caso resaltan las investigaciones de Viera (2013) sobre el estrés académico y laboral y síndrome de burnout realizado con docentes cubanos de Enseñanza Primaria, en una muestra de 621 docentes en cuatro provincias cubanas, se utilizó el Inventario de estrés, la Escala sintomática de estrés y el Inventario de Burnout de Maslach. El estudio descriptivo, con un diseño transversal, reveló la presencia de estrés laboral en 88.24% de los docentes estudiados y del Burnout en 67.5%. El volumen de trabajo fue el estresor con más frecuencia identificado. El agotamiento emocional fue la dimensión del Burnout más afectada, con predominio de valores no deseables en el 64.4%. Se constató además una relación directa entre la edad y el estrés laboral, e inversa con el Burnout, también diferencias entre provincias y escuelas.

Existen otros estudios como es el caso de Verdezoto (2014), la investigación que realiza pertenece al campo de la Educación, así como también al de la Psicología, ya que se enfoca en explorar el nivel de agotamiento emocional y destrezas en inteligencia emocional en profesores de tiempo completo en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador –Sede Ambato y su relación con variables como estrés laboral y desempeño docente. Además, se analizan factores como salud, recuperación, satisfacción laboral y realización personal de los profesores universitarios.

Según Moreno (2015) refiere que el estrés laboral en México ya se sitúa a la cabeza del ranking mundial, superando por primera vez a China, que hasta ahora lideraba esta temida clasificación.

Según los estudios de este autor, el 75% de las personas que padecen estrés en México señalan que es el entorno laboral el origen, cifra que baja hasta el 73% en el caso de China, seguida de lejos por Estados Unidos, con un 59%.

Cerca de un 40% de los empleados mexicanos padecen las consecuencias del estrés laboral, es decir, sólo en México, aproximadamente 18,4 millones de personas conviven con este tipo de estrés. Llama la atención, que este mal está escalando posiciones en las economías emergentes, que parecen exigir un esfuerzo extra a sus trabajadores. Las estadísticas señalan que los varones tienen mayor probabilidad de sufrir estrés laboral que las mujeres. En lo que se refiere a la edad, los jóvenes de entre 18 y 30 años parecen ser los más propensos a sufrirlo.

En el caso de los estudios de Ana Lía Kornblit (2009), existen causas y consecuencias que implican tanto a docentes y alumnos. En el caso de los docentes se hace referencia a los problemas de la voz, garganta y/o faringe (13%), los problemas cardiovasculares / hipertensión (9%) y los problemas en piernas, columna y/o cervicales (7%). De estos problemas los cardiovasculares pueden vincularse con el estrés, lo que aumentaría el porcentaje de los que mencionan este tipo de perturbación que es del 66%.

Como parte de una investigación mensual que se realiza por parte del gobierno de México, Venezuela, Panamá y Colombia relacionada con el estrés laboral, se aplican cuestionarios cuantitativos de preguntas cerradas. Así, se pide a las personas que indiquen qué enfermedades han tenido en los últimos 15 días. Se les presenta una lista para que escoja las opciones. Según la lectura de los resultados de esta encuesta el estrés está asociado a diferentes enfermedades, como la gastritis, que tiene el 8%, cifra muy cercana al índice de estrés. (GFK, 2012)

Según estadísticas internacionales, mostradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2015, Panamá registra solo el 1% de estrés. Colombia tiene síntomas de males en la salud mental, es el país con mayor porcentaje de depresión: 9%, frente a Ecuador que tiene 2% en cambio mantiene tasas más elevadas en migrañas (18%), colitis (6%) e insomnio (7%).

En la primera investigación 1995 (UNE y ONG) las patologías de preocupación son: estrés 42%, garganta 37%. Organización Panamericana de la Salud (2005) y corroborados por la Secretaría de la Mujer (2007) Estrés 48%, garganta 46%, gastritis 40%, gripe 34%, intestinales 41%.

En el caso de Ecuador los dolores de cabeza se ubican en el 49%, síntoma que también se asocia con el 10% del estrés y el 6% de la población que dice tener estreñimiento. Otro dato que resulta interesante, es que la hipertensión se considera entre las enfermedades que más muertes causan en Ecuador y que la misma tiene una estrecha relación con el estrés.

En un estudio del máster en comunicación organizacional Óscar Nieto (2011), solo en las industrias de Guayaquil, hay el 60% de casos de hipertensión, una de las principales enfermedades derivadas del estrés. Esta patología consiste en la estrechez de las arterias y es causada por la tensión que producen las situaciones difíciles. Un cuadro grave de hipertensión puede generar un infarto.

Según estadísticas internacionales, mostradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2015, Panamá registra solo el 1% de estrés. Colombia tiene síntomas de males en la salud mental, es el país con mayor porcentaje de depresión: 9%, frente a Ecuador que tiene 2% en cambio mantiene tasas más elevadas en migrañas (18%), colitis (6%) e insomnio (7%).

En la primera investigación 1995 (UNE y ONG) las patologías de preocupación son: estrés 42%, garganta 37%. Organización Panamericana de la Salud (2005) y corroborados por la Secretaría de la Mujer (2007) Estrés 48%, garganta 46%, gastritis 40%, gripe 34%, intestinales 41%.

En el caso de Ecuador los dolores de cabeza se ubican en el 49%, síntoma que también se asocia con el 10% del estrés y el 6% de la población que dice tener estreñimiento. Otro dato que resulta interesante, es que la hipertensión se considera entre las enfermedades que más muertes causan en Ecuador y que la misma tiene una estrecha relación con el estrés.

En un estudio del máster en comunicación organizacional Óscar Nieto (2011), solo en las industrias de Guayaquil, hay el 60% de casos de hipertensión, una de las principales enfermedades derivadas del estrés. Esta patología consiste en la estrechez de las arterias y es causada por la tensión que producen las situaciones difíciles. Un cuadro grave de hipertensión puede generar un infarto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que existen determinantes sociales de la salud mental. Muchos de estos estudios han mostrados las poderosas relaciones que existen entre la salud mental y la conectividad social Putnam (2001). Muchos autores afirman que existe una estrecha relación entre los factores personales, sociales y ambientales en relación con la salud mental. Con los avances del siglo XX habido una evolución acerca de los determinantes de la salud mental, Patel y Kleinman (2003). Estos factores que determinan la salud mental se pueden agrupar en tres temas principales:

- El desarrollo y mantenimiento de comunidades saludables: proporcionar un ambiente de protección y seguridad, buenas condiciones habitacionales, experiencias educativas positivas, empleo con buenas condiciones de trabajo y una infraestructura política de apoyo permite la autodeterminación y el control de la propia vida y proporciona apoyo

social, modelos de roles positivos y las necesidades básicas de alimentación, afecto y albergue.

□ La capacidad de cada persona para afrontar el mundo social a través de las destrezas de participación, tolerancia a la diversidad y responsabilidad mutua: esto se relaciona con experiencias positivas de lazos afectivos tempranos, apego, relaciones, comunicación y sentimientos de aceptación.

□ Los propios recursos de cada persona para afrontar el estrés, a partir del manejo de la propia vida y la resiliencia. Esta capacidad se relaciona con la salud física, la autoestima, la habilidad para manejar los conflictos y hacer frente a las adversidades de la vida y la capacidad para aprender.

Es necesario tener en cuenta que, al ser tan numerosos y variados los factores que condicionan la salud mental de las personas (determinantes sociales y personales) se hace más complejo el estudio del estrés.

En este sentido, se han realizado investigaciones sobre la influencia de los determinantes de salud mental en la aparición de estresores en docentes, según Noriega (2000), en una investigación realizada sobre las condiciones de trabajo del docente, el identifica como determinantes de salud mental:

- a) exigencias relacionadas con el tiempo de trabajo
- b) exigencias relacionadas con la calidad de trabajo
- c) esfuerzos físicos en la realización de tareas complejas

Otros autores como es el caso de Betancourt, O. (1999) en su investigación sobre salud y seguridad en el trabajo en docentes ecuatorianos plantea como determinantes de la salud mental a las condiciones materiales de la institución educativa, condiciones sanitarias no adecuadas, temperatura inadecuada, mobiliario inadecuado, la situación social de los alumnos en particular la violencia, la presión psicológica y el chantaje emocional hacia el docente, el bullying y el tema del salario.

En la provincia de Pichincha, específicamente en Cayambe se ha constatado que existen factores estresores en los docentes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo dadas en irritabilidad, fatiga, tensión nerviosa, disminución del rendimiento docente, pérdida de la motivación entre otros, lo que se ha corroborado por la autora de la presente tesis en observaciones realizadas a los docentes y a la institución en forma general, donde se constató que existen deterioros en algunos determinantes de salud de los docentes entre ellos los de mayor afectación son: las condiciones de trabajo, papel de desempeño, factores profesionales y relaciones hogar-trabajo.

A partir de la problemática anteriormente descrita, en el presente artículo se pretende reflexionar en las vías para disminuir el estrés laboral en los docentes ecuatorianos a

partir de una experiencia desarrollada en la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” de la ciudad de Cayambe, en la provincia de Carchí, Ecuador.

DESARROLLO

La investigación se desarrolló en base a la investigación cuantitativa y cualitativa, ya que se realizaron observaciones participativas y análisis de la información, la misma se realizó en función de sus objetivos, desde la perspectiva de la hermenéutica, que incluyó una investigación de campo y una investigación documental bibliográfica con un enfoque sistémico estructural.

Se utilizó la investigación de campo, la que permitió la recopilación de información mediante la aplicación de diferentes instrumentos de investigación.

En el desarrollo de la investigación se utilizó una bibliografía amplia referente a las diferentes investigaciones que a nivel nacional e internacional se han desarrollado sobre el problema investigado.

Por su alcance la investigación realizada es una investigación Exploratoria. Se utiliza este tipo de investigación debido a que se describe y se analiza los resultados obtenidos por medio de la encuesta y la entrevista con el fin de recopilar información.

Se incluye además la Investigación Descriptiva. La misma se usó para observar los aspectos que se generan en la recolección de datos para exponer y resumir la información. De manera cuidadosa y analizar minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas con el fin de analizar conocimientos y actitudes en los maestros al tema de estrategias para reducir el estrés laboral en el grupo de docentes del Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la Ciudad de Cayambe.

La Investigación Correlacional. Se utilizó para determinar el grado de relación existente entre las dos variables la dependiente relacionada con la salud mental y la independiente, lo que nos permitió reunir la información necesaria, y la Investigación Explicativa. Nos permitió acercarnos al problema, y encontrar las causas del mismo.

En la presente investigación, la población está determinada por los 18 docentes de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo de la Ciudad de Cayambe.

Intervenciones

Observación científica: para conocer las condiciones de trabajo de los docentes e identificar los determinantes de salud mental y factores estresores en el contexto donde se desenvuelven los docentes.

Análisis documental: para profundizar en las normas establecidas para cada puesto de trabajo y sus condiciones, revisar las evaluaciones de los docentes y la bibliografía pertinente en el estudio de este tema.

Encuesta: permitió determinar el nivel de preparación que tienen los docentes sobre el estrés laboral.

La observación a los docentes: para conocer sus estados de ánimos, y hacerle seguimiento a su comportamiento.

Entrevista a los docentes: para conocer cuáles son sus estresores, y vías de afrontamiento.

Resultados

Mediante la encuesta realizada a los 18 docentes que imparten clases de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo se corroboró que hay desconocimiento de la problemática como es el estrés laboral y manejo de las técnicas de relajación en la jornada de trabajo, además muestran desconocimiento acerca del manejo de sus recursos emocionales en situaciones laborales estresantes y no piden la ayuda psicológica necesaria ante situaciones de este tipo.

Se pudo comprobar, además, que la mayoría no practican las técnicas de relajación antes de entrar a un salón de clases o desarrollar cualquier actividad docente.

Análisis e Interpretación de la encuesta aplicada en los docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo”.

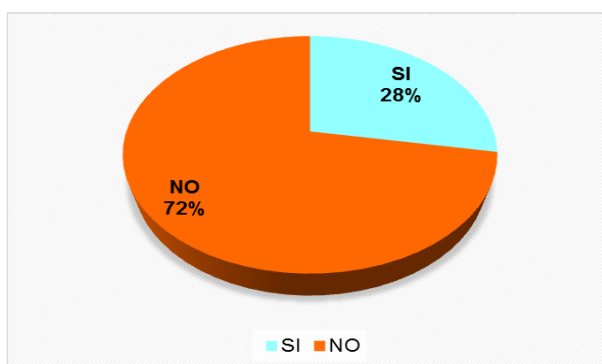


Gráfico N° 1. ¿Sabe usted que es el estrés laboral?

Fuente: Investigación de campo. Elaborado por: Dayana Ruiz.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que hay conocimiento de la temática en una pequeña parte de los docentes y que en su mayoría muestran desconocimiento del tema, lo que demuestra que es necesario capacitar a los docentes en este sentido.

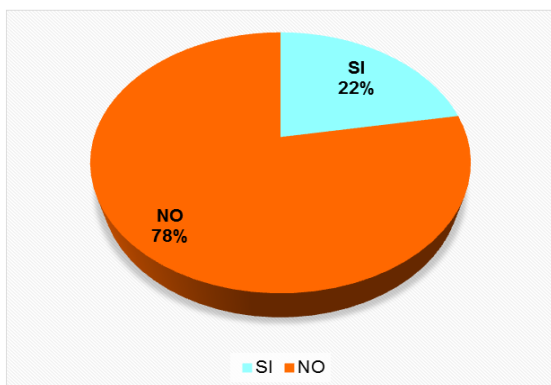


Gráfico N° 2. ¿Conoce las causas por las que se produce el estrés laboral?

Fuente: Investigación de campo. Elaborado por: Dayana Ruiz.

Análisis e Interpretación:

De los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría desconoce las causas del estrés lo que demuestra su falta de preparación en este sentido.

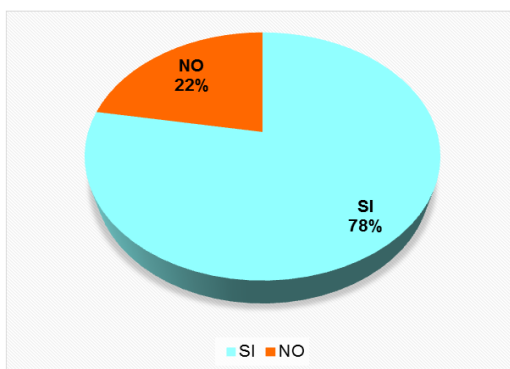


Gráfico N° 3. ¿Tiene dolores de cabeza, fatiga, depresión, irritabilidad o dificultad para concentrarse?

Fuente: Investigación de campo. Elaborado por: Dayana Ruiz.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de los Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría afirman tener dolores de cabeza, fatiga, depresión, irritabilidad o dificultad para concentrarse, que son varios los síntomas que presentan y que afectan su conducta y sus modos de actuación.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de los Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría afirman tener dolores de cabeza, fatiga, depresión, irritabilidad o dificultad para concentrarse, que son varios los síntomas que presentan y que afectan su conducta y sus modos de actuación.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que en su mayoría manifiestan tener efectos propios del estrés laboral asumiendo actitudes de afrontamiento de estos síntomas.

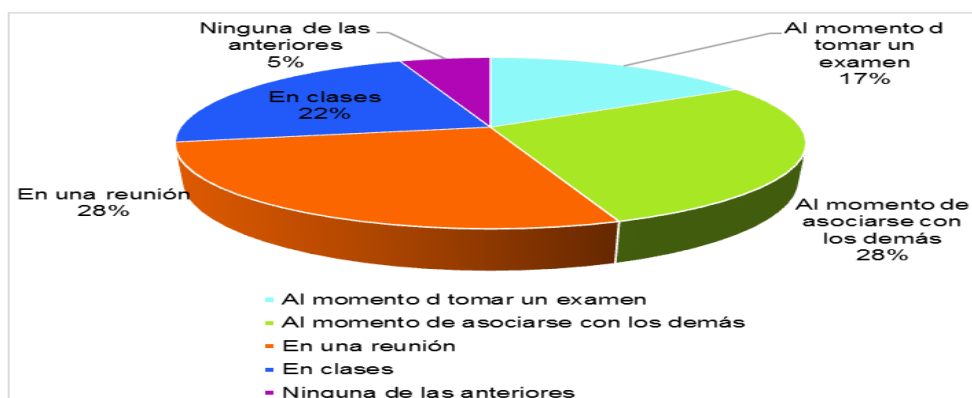


Gráfico N° 4. ¿En qué situaciones el estrés se hace presente?

Fuente: Investigación de campo. Elaborado por: Dayana Ruiz.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría presenta estrés al tener una reunión y al momento de asociarse con los demás, esto repercuten en el trabajo de equipo y por lo tanto se entiende que se debe mejorar las relaciones entre compañeros en el trabajo para obtener mejores resultados y en si alcanzar los objetivos propuestos.

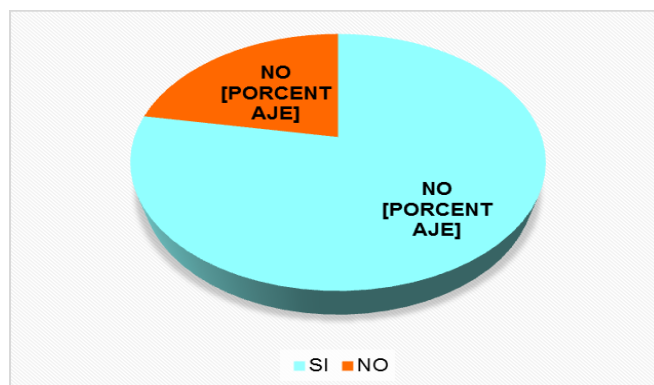


Gráfico N° 5. ¿Al final de la jornada de trabajo se siente cansado física y mentalmente?

Fuente: Investigación de campo. Elaborado por: Dayana Ruiz.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría se sienten cansados física y mentalmente al finalizar la jornada de trabajo esto se debe a la manera con que enfrentan los problemas, su forma de pensar y la actitud que tiene cada uno de ellos frente al problema.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría creen que las técnicas de respiración no les permiten manejar el estrés debido al desconocimiento de que la respiración permite la oxigenación más profunda en el organismo y con la cual se puede alcanzar un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Análisis e Interpretación: de los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría manifiestan que ellos no practican ejercicios de relajación para evitar el estrés durante la jornada académica debido a que no tiene conocimiento de ello, ni tiempo disponible.

Análisis e Interpretación: según las respuestas por los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría dice tener la facilidad de dominar el estrés, ya que depende de sí mismos realizar las actividades personales y del trabajo de manera coordinada para no estresarse.

Análisis e Interpretación: De los 18 docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” se pudo determinar que la mayoría creen que las técnicas para prevenir el estrés laboral son solo la realización de ejercicios físicos y dietas sanas, dormir lo suficiente y distraerse.

Análisis e Interpretación de la entrevista aplicada a docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo”

Entrevista dirigida a los docentes

¿Los directivos se preocupan del bienestar de los docentes dentro de la institución?

En este sentido los directivos no se percatan del bienestar de su cuerpo docente, en este sentido los síntomas del estrés laboral suelen pasarse por alto, ya que algunos directivos los asocian con recursos de los mismos para no trabajar, pero en realidad es una situación grave que no sólo afecta el desempeño, sino la salud de quien la padece y de su entorno.

Los resultados alcanzados tanto en la entrevista, como en la encuesta demuestran la existencia del problema a investigar y la necesidad de implementar estrategias de intervención para reducir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo”.

Reflexiones acerca de las estrategias preventivas en salud mental

Estrategia preventiva: Es aquella que está dirigida a desarrollar acciones en toda la población independientemente del nivel de riesgo a que está sometida.

“Dirigidas al público en general, sin factores de riesgo identificados”. (Haggerty, 1994)⁵
Se lleva a cabo mediante la promoción de la salud para crear conocimiento y orientar sobre la problemática del consumo de sustancias y para las formas de prevención.

Selectiva: Estrategia preventiva que desarrolla acciones dirigidas a un segmento de población concreto que, por características personales, del entorno social, familiar, socio-cultural y de relación, se hallan expuestos a diversos factores de riesgo capaces de generar problemas.

Se enfoca a desarrollar intervenciones para grupos de riesgo específico donde se han identificado factores biológicos, psicológicos y ambientales que sustentan la vulnerabilidad. Asimismo, se coadyuva a la atención a grupos específicos.

Indicada: Estrategia de prevención orientada a menores de edad que ya están haciendo consumos sistemáticos de drogas y con importantes trastornos de conducta y autocontrol

La intervención se dirige a grupos de la población con sospecha de consumo y/o de usuarios experimentales, o de quienes exhiben factores de alto riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar la adicción.

Niveles de Prevención de la Salud mental

La salud mental parte del principio de que todas las personas tienen necesidades y no sólo aquellas a las que han sido diagnosticadas condiciones de salud mental.

Nivel individual - Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, el asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.

Nivel comunitario - Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en la ciudad.

Nivel oficial - El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden. (Villegas, 2013)

La prevención de la salud mental parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental y no sólo aquellas a las que han sido diagnosticadas condiciones de salud mental por lo tanto concierne esencialmente a la realidad social en la que todos se sientan comprometidos con el bienestar mental.

Según Level y Clark, la atención a la Salud mental opera en tres niveles.

Prevención primaria: La atención primaria, es el punto idóneo (por ser el punto de entrada de los pacientes a la sanidad) para la detección precoz y el inicio de la intervención inicial de los trastornos mentales que aparecen las personas. En la presente tesis se asume esta clasificación de prevención, y es por ello que se enfatiza en la prevención primaria del estrés laboral.

En este nivel se tiene como finalidad disminuir la incidencia de un trastorno mental o emocional en la comunidad y actúa contra los factores sociales que pueden originar problemas de salud mental, mediante una acción efectiva y oportuna en la promoción y protección específica de la misma. (UNEFA, 2009)

La prevención primaria es muy diferente a la prevención secundaria, la diferencia radica en que en esta última se intenta disminuir la intensidad de trastorno o enfermedad mental instaurada, tal y como aparece en la siguiente definición:

Prevención secundaria: La prevención secundaria, como se aprecia en la definición anterior, se orienta hacia el mantenimiento de la población activa que ya padece algún tipo de problema de salud (mental).

Implica disminuir la prevalencia de un trastorno mental disminuyendo el número de casos existentes mediante el diagnóstico precoz, la detección sistemática y el tratamiento eficaz inmediato; durante la edad preescolar se presentan varios factores que originan alteraciones crónicas del sueño, la alimentación, y posteriormente pueden ocasionar conductas autísticas con severos síntomas fóbicos y obsesivo-compulsivos o

trastornos psicofisiológicos como el asma y las dermatitis entre otros, los cuales están relacionados con estados de ansiedad infantil. (UNEFA, 2009)

Prevención terciaria: En el caso de la prevención terciaria se incluyen intervenciones posteriores a los trastornos de salud, para prevenir las recaídas, y evitar interrupciones en los tratamientos.

La meta de la prevención terciaria es la reducción de los efectos residuales que se presentan después que los trastornos de salud mental han sido controlados. Se entiende por efecto residual a la reducción en la capacidad del individuo para contribuir a la vida social y ocupacional de la comunidad. (UNEFA, 2009)

La prevención terciaria es una función de los centros de rehabilitación en salud mental, los que están llamados contribuir a la vida social y ocupacional de la comunidad.

En la estrategia preventiva de salud mental para reducir el estrés en los docentes, se asumen las posturas científicas asumidas por diferentes autores en la interpretación del estrés H. Selye, Roca, Susan L, Fred L, R. Lazarus, Folkman, Homes, Rahe, Maslach y Schaueli, lo que permitió establecer conclusiones en relación a que el estrés tiene una connotación biopsicosocial, donde juegan un papel fundamental los determinantes de la salud mental, los factores estresores, y los recursos personales de afrontamiento del estrés.

El término estrés se introdujo por primera vez por Hans Selye en el año 1926, lo definió como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. Uno de los principales estudios de estrés fue, R. Lazarus (1993). Para este autor las causas no pueden buscarse de manera aislada en el ambiente ni en el individuo, sino que concierne a la interacción entre ambos factores, concepción que también asume la autora de la presente tesis.

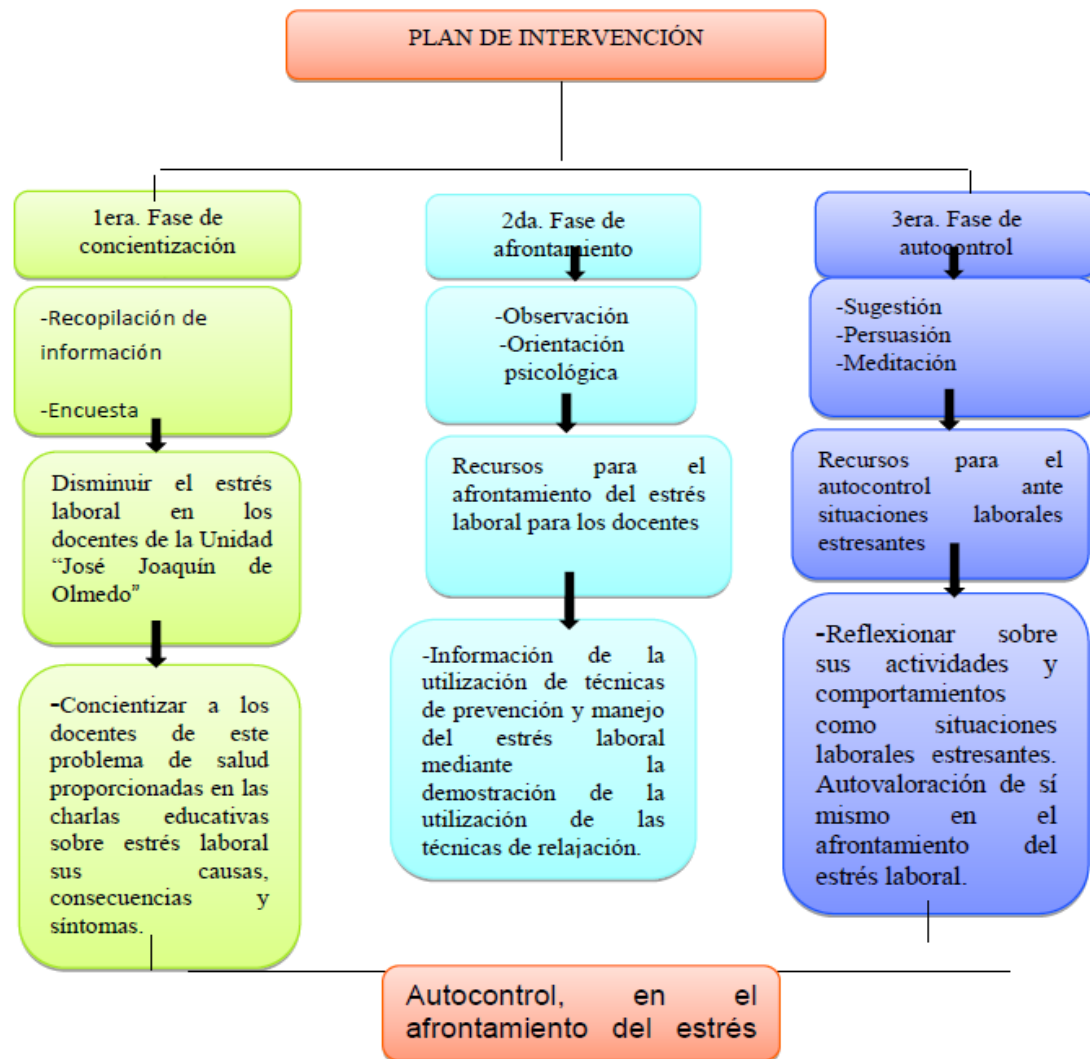
En esta tesis se asume el estrés psicológico no solo como estímulo del medio social o respuesta del organismo, sino como fruto de la interacción entre el sujeto y el medio social.

Objetivo de la Propuesta

Disminuir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo”.

Plan de intervención

La estrategia de prevención está compuesta por un plan estructurado en etapas (concientización, afrontamiento y autocontrol) para disminuir el estrés laboral, donde se parte de la identificación de los factores estresores, y la recuperación de los determinantes de salud mental de los docentes, así como de los recursos personales que estos disponen para el enfrentamiento del estrés. Este estudio por primera vez se realiza en la ciudad de Cayambe.



CONCLUSIONES

El estrés laboral se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como cognitivas y emocionales, que se manifiestan cuando las demandas del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Es un problema a nivel mundial que afecta negativamente a la salud mental y la eficacia de las instituciones por lo que se debe dar intervención rápida.

El diagnóstico permitió constatar que los docentes la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” presentan desconocimiento respecto a las causas, efectos y consecuencias del estrés laboral y de las técnicas necesarias para su concientización, afrontamiento y autocontrol.

A partir de la propuesta de intervención realizada, se considera que una estrategia de intervención que tenga en cuenta la concientización de los docentes del tipo de estrés que posee, los recursos

para su afrontamiento, y el autocontrol ante situaciones estresantes puede disminuir el estrés laboral en los mismos.

La aplicación de la estrategia de intervención para reducir el estrés laboral en los docentes presupone de la creación de un clima laboral agradable, de buenas relaciones interpersonales entre los docentes y los directivos de la institución, así como de una mejor autoestima por parte de todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alegre, D.G. (2013). Psicofisiología del estrés. Recuperado de <http://dorisblo.blogspot.com/2013/10/psicofisiologia-del-estres.html>.

Ana Lía Kornblit, A. M. (2009). El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la ciudad de Buenos Aires. 7 Congreso Nacional de Estudios del Trabajo.

Anadón, D.E. (2011). El estrés y el riesgo para la salud (pág. 25)

Antonio, A.J. (2014). Profesión docente y estrés laboral. Una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Iberoamericana de Educación.

Bages, N. (1990). Estrés y salud: El papel de los factores protectores. Comportamiento. Universidad Simón Bolívar Venezuela.

Barona, E.G. (2015). Malestar docente. Recuperado de <http://www.estres.edusanluis.com.ar/>.

Barquet, Ó.N. (2011). El estrés laboral puede causar daños psicológicos y físicos en el trabajador. el universo.

Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. Psicología Científica.com.

Betancourt, O. (1999). Salud y Seguridad en el Trabajo. Cap. VII. Ecuador. Funsad-OPS/OMS.

Brito, D.J. (2012). Programa de intervención para disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería . Tesis.

Cayetana, G. (2010). El Estrés en el Docente y en el Estudiante Universo UP. Revista universidad de padres.

Corsino, E.L. (2000). Stress concept, causas y control. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.

Díaz, H. (2011). SaludenFamilia.com-Estrés. Recuperado de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514>.

Ferrand, L.C. (2009). Estrés un producto del s.XX. Estrés.

Gfk. (2012). En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés. expreso.ec.

González, P. (2010). monografias.com- Historia de la psiquiatría. Recuperado. "<http://www.monografias.com/trabajos11/hispsiq/hispsiq.shtml>" \ | "ixzz4ARLmnWgV" <http://www.monografias.com/trabajos11/hispsiq/hispsiq.shtml#ixzz4ARLmnWgV> .

Hidalgo, M.V. (2015). Prezi. Recuperado de <https://prezi.com/dfsflvzuhfjh/efectos-fisiologicos-del-estres/>.

Jaume (2011). Univerditat. Recuperado de <https://www.uji.es/bin/serveis/prev/docum/psicosoc/queson.pdf>.

Kleinman, N. (1990). Violencia social: interrogantes de investigación sobre experiencias locales y respuestas globales. Archivos de Psiquiatría general 56: 978-979.

Lazarus, R. (1966). Psychological stress and the coping process. New York.

Lazarus, R. Y Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Leonardo, M. (2013). Educarchile - Como prevenir el estrés del docente. Recuperado de <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=73326>.

Levav, L. (1992). Temas de Salud Mental en la Comunidad. Washington D.C. Organización Panamericana de Salud.

Martínez, S.Y. (2013). Estrés laboral en el magisterio. Recuperado de <http://atlante.eumed.net/estres-laboral-magisterio/>.

Moreno, J.C. (2015). Estrés laboral. Info-Estrés laboral en México. Recuperado de <http://www.estreslaboral.info/index.html>.

Mrazek&Haggerty. (1994). Prevención en salud mental. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/18569719/prevencion-en-salud-mental>.

Natalbe (2016). WEBCONSULTAS. Recuperado de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652>.

Noriega (2000). Salud y Seguridad en el Trabajo. Cap. VII. Ecuador. Funsad-OPS/OMS.

OMS. (2005). Prevención en salud mental. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/18569719/prevencion-en-salud-mental>

OMS. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Resultado de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf.

OMS. (2012). Salud mental. Recuperado de "http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/menuitem.084224e92eb1cbede435b197280311a0/?vgnnextoid=aa1991802a6f4310VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=71bdc4b793cc4310VgnVCM1000008130110aRCRD"