



RUBÉN OMAR SIGALA*
ALBERTO ESCOBEDO PORTILLO**
LORENA ARAGÓN MACÍAS***

El estrés y las enfermedades comunes en la práctica docente a nivel medio superior

Resumen

El objetivo de esta investigación bibliográfica fue identificar las enfermedades más comunes que se desarrollan durante la práctica docente a nivel medio superior, las cuales se pudieran detonar a partir del estrés. También se busca describir la relación que existe entre la profesión docente, el profesional de la educación, la salud física y emocional, y el trabajo, viendo al maestro como un asalariado con derechos y obligaciones. Esto debido a que algunas enfermedades se gestan dentro de las instituciones, por lo cual es importante detectarlas a tiempo, por medio de herramientas como la psicología organizacional, con la finalidad de disminuir el desgaste físico y emocional que la labor docente representa. En este artículo se reflexiona en torno al nivel medio superior, la historia de la medicina hasta los tiempos modernos, las teorías del malestar docente, principios educativos de Jean Piaget, Vygotsky en su teoría sociocultural, estadísticos de compa-

ración con otros países y estrategias para el manejo y/o control de enfermedades, que llevan a concluir el impacto que tiene la docencia en la salud de los maestros, al tiempo que se recomienda la revisión en los roles que desempeña dentro de la institución.

Palabras clave: Educación, salud, trabajo, nivel medio superior, estrés.

Abstract

The main objective of this bibliographical research was to identify the most common diseases that are developed during the teaching practice in the upper middle level and could be detonated from stress. It also pretends to describe the relationship among the teaching profession, the undergraduate education, physical and emotional health, and work, seeing the teacher as a salaried employee with rights and obligations. This is because some diseases are generated within institutions, so it is important to know them in time, through tools

* Claustro Universitario de Chihuahua

** Universidad La Salle Chihuahua

*** Claustro Universitario de Chihuahua



such as organizational psychology, in order to reduce the physical and emotional strain that the teaching work represents. In this article we reflect on the upper middle level, the history of medicine until modern times, theories of burnout teachers, educational principles of Jean Piaget, Vygotsky in his sociocultural theory, comparative statistics with other countries and strategies for the management and / or control of diseases, leading to the conclusion of the impact of teaching on teachers' health, while recommending a review of their roles within the institution.

Keywords: Education, health, middle school, stress, burnout.

Introducción

En el entorno de la educación moderna, es común observar que los maestros realizan actividades multidisciplinares, de vinculación, docencia, tutorías, e investigación, desempeñando los roles de psicólogo, consejero, e incluso padre o madre. Esto ocasiona estrés en distintas medidas, por ser una situación cotidiana que trasciende el aula, y permea en las relaciones interpersonales y familiares del docente, aunado a que, ante todo, los maestros son empleados asalariados, sujetos a un conjunto de obligaciones y responsabilidades laborales. Con base en la experiencia de los autores, se puede mencionar que los grupos en el nivel medio superior son numerosos, de entre 50 y 60 alumnos por cada sesión de clase, en jornadas de trabajo de 6 a 8 horas diarias. Asimismo, la motivación de los alumnos varía, ya que hay quienes buscan "pasar la materia" solamente, y otros, los pocos, que anhelan el conocimiento significativo.

La carga de trabajo alta en los docentes fuera de horario, se distribuye en asesorías, tutorías y revisiones (de tareas y exámenes) y, de

igual manera, es común encontrar maestros con dos o más trabajos; en países desarrollados, y en América Latina hay países que no incluyen tiempo en la carga docente para planificar las clases, por lo que es necesario realizarla fuera de la escuela (Vaillant y Rossel, 2006). No obstante, de acuerdo a la Ley del Trabajo de Servidores Públicos al Servicio del Estado y Municipios (1992), cada hora, después de ocho horas de jornada, se debería de contar como extraordinaria, pero en la práctica esto no se aplica en el caso de los profesionales de la educación.

Por otra parte, en este texto también se reflexiona en torno al apoyo que ofrecen las instituciones de educación superior en el tema de las incapacidades, según el Artículo 154 de la Ley Federal del Trabajo: "La dependencia está obligada a dar seguimiento a todas aquellas situaciones en las que los docentes presenten alguna enfermedad profesional y no profesional o cualquier accidente dentro del trabajo, que resulte en una incapacidad parcial o total." (Infoem, 1998, "Titulo primero de las disposiciones administrativas").

Método

La investigación es de tipo cualitativo con apoyo cuantitativo, bajo una justificación práctica. Asimismo, el alcance es descriptivo, ya que se reflexiona en torno a una problemática docente causada por diversos factores. Por otra parte, el modo es bibliográfico y/o documental, ya que basa su contenido en la literatura y, con base en publicaciones científicas y libros, sustenta afirmaciones que fomentan la discusión y proporcionan elementos de análisis.

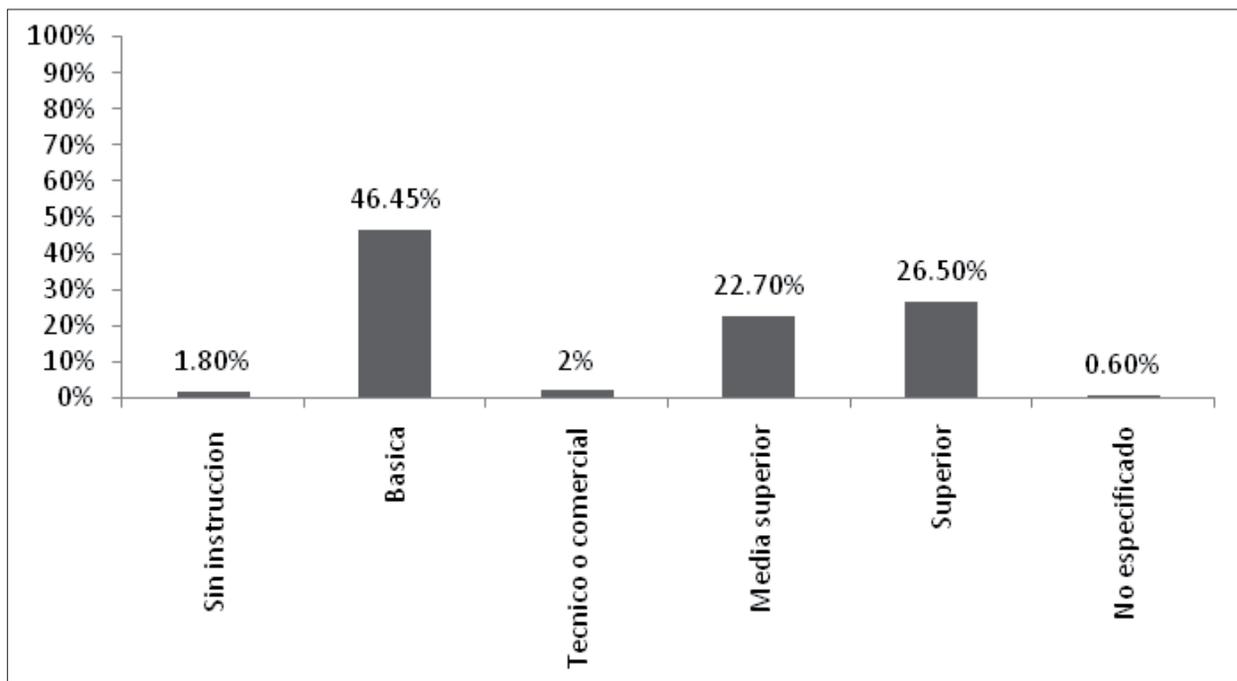
Desarrollo

La Educación Media Superior

La Educación Media Superior (EMS) es el nivel de educación que ofrece todos aquellos elementos que ayudan al individuo en su formación académica, como base de los estudios de nivel superior, a través de diferentes especialidades, para brindarle la oportunidad de integrarse al campo laboral (Secretaría de Educación Pública, 2008; Acuerdo Secretarial 444, México DF). Según datos estadísticos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2010), 23 de cada 100 habitantes cursó el nivel medio superior (ver Figura 1).

le permiten al individuo obtener y apropiarse del conocimiento para llevarlo a la práctica, con la disposición de desenvolverse en cualquier ambiente (SEP, 2008). A su vez, el Estado mexicano, al ser parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), debe procurar y asegurar la calidad de la educación como un factor de desarrollo interno del país, pero a la vez, con proyección hacia el ámbito internacional (Mejores políticas para un desarrollo incluyente). Siguiendo con este pensamiento, la oferta educativa en México se clasifica en tres modalidades: escolarizada, no escolarizada y mixta, en las cuales

Figura 1. Porcentaje de distribución de la población de 15 años y más según Nivel de Escolaridad en Chihuahua (INEGI, 2010)



La EMS se apoya en la enseñanza por competencias, la cual se define como la integración de conocimientos, aptitudes y habilidades, que

se debe garantizar la calidad de la educación a través del dominio de competencias (SEP, 2008). Como dato de referencia, el Estado de



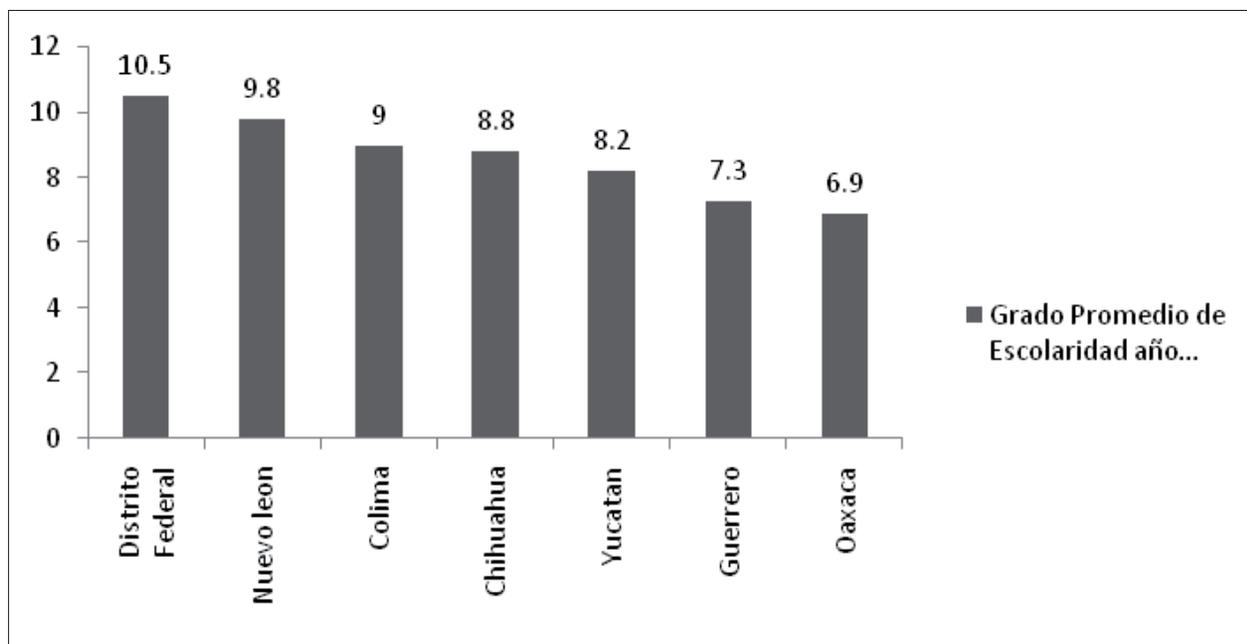
Chihuahua obtuvo un promedio de escolaridad de 8.8, mientras que el Distrito Federal alcanzó un 10.5, el promedio más alto, y el Estado de Oaxaca, el inferior, registró 6.9, según INEGI (2010) (Figura 2).

para la mejora continua, entre otras. (Acuerdo 442, 2008).

Historia de la medicina del trabajo

A través del tiempo, las actividades que el hombre ha realizado para subsistir han evo-

Figura 2. Grado promedio de escolaridad de la población de 15 años y más por entidad federativa durante 2000, 2005 y 2010.



Una de las principales maneras de garantizar el diseño y progreso de estrategias públicas y gubernamentales que ayuden a mejorar la calidad de la educación, es a través de la generación de espacios de dialogo donde se involucre a docentes, gobierno, sociedad y alumnos, para conocer las diferentes necesidades y enfoques. Para esto, los mecanismos de gestión ayudan a definir los estándares en los procesos de formación y actualización del docente, generación de espacios para atención a alumnos, profesionalización del sistema escolar o modalidad, libre tránsito de una institución a otra, evaluación

lucionado a la par del progreso científico y el desarrollo de las sociedades, sin embargo, también lo han hecho las enfermedades que lo pueden llegar a aquejar. Es a finales de la época barroca cuando Bernardino Ramazzini (1633-1714), considerado como el fundador de la medicina del trabajo, realiza estudios de epidemiología, entre los que destaca “De Morbis Artificum Diatriba”, trabajo que describe diferentes enfermedades relacionadas con los oficios de aquel tiempo (Fresquet, 2011).

Siglos más tarde, con el Tratado de Versalles (1919) nace la parte social de la medicina del

trabajo, a través de los principios que rigen a la Organización Internacional del Trabajo (OIT); asimismo, en 1950, se fijan los objetivos de la organización, con la finalidad de prevenir padecimientos de salud de los trabajadores, de tal manera que el ambiente laboral fomente condiciones favorables para la salud de los empleados (OIT, 2017).

De igual forma, en 1931, se crea la Ley Federal del Trabajo, con aplicación para todo el país. En 1975 se forma el Departamento de Salud en el Trabajo, atendiendo el servicio social en la industria y programas de posgrado, y en 1980 se llevan a cabo las primeras reformas, incluyendo los riesgos de trabajo (La reforma del proceso liberal, 1963). El concepto de salud pública y las condiciones sociales como una causa probable de enfermedades, dio paso a la prevención de enfermedades, mejorando las condiciones de salubridad en hospitales, cárceles, con especial cuidado en el consumo de agua, fomentando rigurosos cuidados y medidas de salud (Battistella, 2015).

Teoría del Malestar Docente

La principal causa del malestar docente, de acuerdo a Esteve (1997), es de tipo ambiental, incluyendo factores administrativos y que involucran a los alumnos, los padres y la sociedad en general.

Por su parte, Blase (1982) aborda el ciclo degenerativo del maestro y refiere algunas de las circunstancias donde el docente siente que su esfuerzo no es suficiente para alcanzar sus objetivos, lo cual genera estrés y ocasiona actitudes negativas, como sentimiento de fracaso y tensión.

Se puede definir el término malestar docente como: todas aquellas situaciones que gene-

ran dolor a los actores que se desempeñan en esta profesión por las tensiones que se padecen en el ejercicio de la docencia, tales como la violencia en el aula, y el agotamiento físico y mental (Zarzaga, 1994).

En la actualidad, y bajo otra perspectiva, debido a las fuentes secundarias de información que existen como el internet, enciclopedias virtuales, libros digitales, redes sociales, la radio y la televisión, el profesor ha dejado de ser la fuente de conocimiento primaria, situación que ha modificado su trabajo, al de facilitador y guía del conocimiento. Todo esto lleva a generar un malestar docente, porque el maestro no tiene un rol definido y los valores que fomenta dentro del aula no coinciden con los enseñados en el hogar de sus alumnos, que son bombardeados por diversas fuentes de información, aunado a que las familias adolecen del tiempo para que los padres dediquen a sus hijos.

Otro de los factores que caracteriza al malestar docente es la indiferencia que refleja la sociedad en general, al no querer hacerse responsable de la educación familiar y dejar esta tarea a los maestros, quienes también son padres de familia, esposos o esposas y, a su vez, deben fomentar la educación de valores dentro de su hogar. Un reclamo común de la sociedad es que los maestros son trabajadores, y perciben un sueldo por ofrecer un servicio, sin embargo, se olvidan que el maestro también es un trabajador con obligaciones y derechos como cualquier otro trabajador.

En lo referente a los aspectos laborales, en algunas ocasiones se observan largas jornadas laborales y horas extras de trabajo no remuneradas, puesto que la preparación de clases y la revisión de tareas y exámenes son realizadas fuera de horarios laborales, además atender a



padres de familia y alumnos se considera parte de la tarea del docente, cuando deberían existir departamentos especiales como de psicología y escolares, con niveles de intervención, responsabilidades y alianzas múltiples. Los cuales en la práctica se sabe que se enfocan en aspectos administrativos lejos de su esencia humanística.

El malestar docente puede fomentar que los maestros se limiten a desarrollar su clase, con desapego a sus alumnos y agobiado por el estrés, buscando evitar relaciones interpersonales, y esto afecta a los estudiantes durante su formación (Fierro, 1993).

Principios Educativos de Jean Piaget

La psicología contemporánea del aprendizaje enseña que la inteligencia recae en la acción, por lo que la educación no debe ser abstracta y todo lo que se enseña debe tener un fundamento real y no dejado a la imaginación. Además, propone una escuela sin coerción, donde el alumno pueda experimentar por sí mismo y sea capaz de reconstruir los conocimientos aprendidos (Piaget, 1949d) por lo cual, el aprendizaje se crea no solo observando al maestro o realizando ejercicios, sino poniendo en práctica las enseñanzas y cometiendo sus propios errores.

Entre los principios fundamentales enunciados en esta teoría, destaca que los métodos pedagógicos no deben abordar estrategias de coerción: “Una verdad aprendida no es más que una verdad a medias mientras que la verdad entera debe ser reconquistada, reconstruida o redescubierta por el propio alumno”(Piaget, 1950, p. 35).

Piaget señala que no existe una pedagogía universal, por el contrario, la pedagogía debe

basarse en los individuos y sus necesidades. Sobre este fundamento se deben desarrollar los aspectos educativos, cambios en la educación o reformas aprobadas. Piaget también menciona la relación entre la psicología y la pedagogía, mientras que la primera es una ciencia, es decir, que se limita a constatar hechos, la segunda es un arte, al igual que la educación, por lo que se debe recurrir al conocimiento científico. (UNESCO, 1994).

Vygotsky

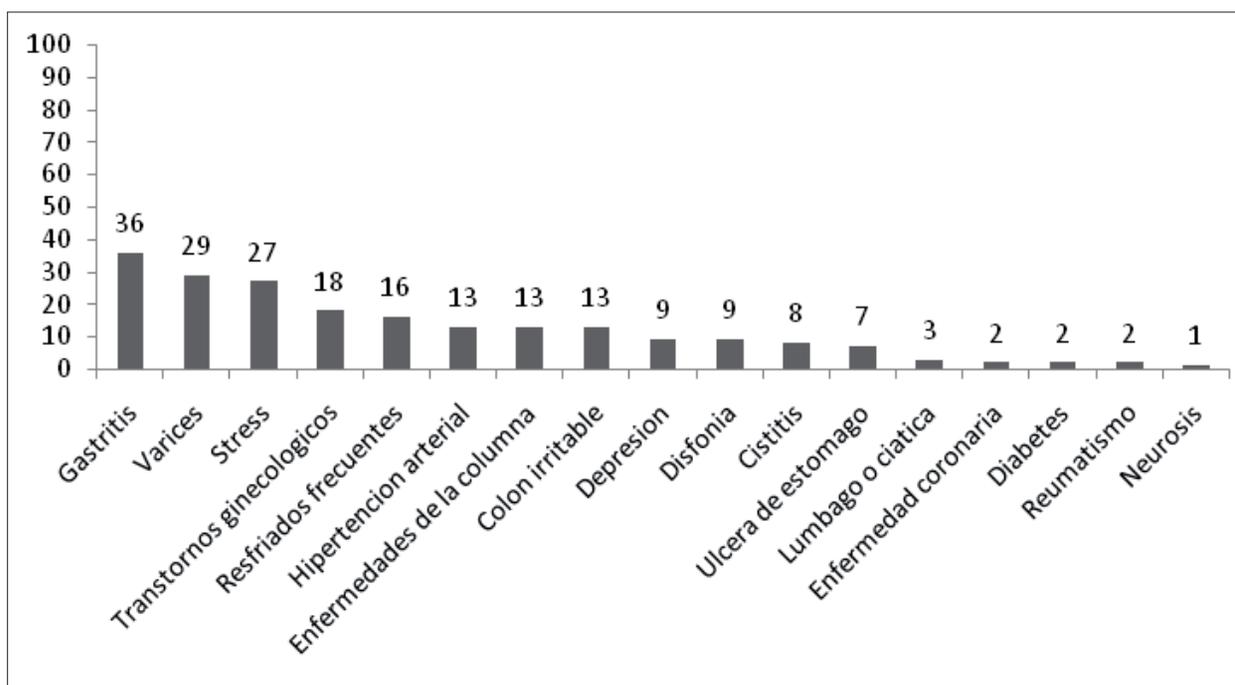
En su teoría sociocultural, Vygotsky incluye el método genético; a través del cual enfatiza en el estudio del origen de los procesos psicológicos del individuo, la relación entre pensamiento y lenguaje, el uso de los instrumentos y signos como mediadores para la comprensión de los procesos sociales, la existencia del nivel de desarrollo real y el nivel potencial de las funciones mentales como indicadores para definir la zona de desarrollo próximo, por otra parte, señala las implicaciones educativas de la teoría junto con algunas aplicaciones en la práctica educativa (McLuhan, 1964). Es aquí donde aporta su concepto denominado zona de desarrollo proximal, que es el área que existe entre la ejecución espontánea que realiza el adolescente utilizando sus propios recursos, apoyado por los estímulos externos. Es precisamente en esta área donde la educación debe intervenir, la interacción social de los alumnos no debe darse exclusivamente con los maestros sino también con quienes pertenecen a su contexto sociocultural. La educación debe ofrecer a los adolescentes posibilidades de intercambio social que vayan más allá de los que éstos encuentran en sus medios habituales.

Es la zona de desarrollo proximal donde los alumnos interactúan con quienes pueden ejer-

cer una influencia formadora en ellos, de lo que se deduce que no sólo los maestros se encontrarían en estas condiciones, sino los padres de familia, los medios masivos de comunicación y su entorno comunitario. Aunque el papel de los formadores es competencia de los maestros, es necesario extender la función formadora a las otras áreas de la zona. De lo que se trata es de que entre los ámbitos familiar, comunitario y

y Brodsky, 1980). De acuerdo con Cuenca et al., (2005) se ha ligado a la labor docente con trastornos de salud como son: problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, úlceras del estómago, diabetes, hipertensión, varices, por mencionar algunos, los que a su vez, pueden propiciar ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, ausentismo laboral, etc. (Figura 3).

Figura 3. Encuesta UNESCO de Condiciones de Trabajo y Salud Docente, 2004



escolar, se tejan redes de interacción educativa. Y es que el aprendizaje se centra en la manera cómo interactúan los diferentes instrumentos culturales con los alumnos (Salas, 2001).

Por otra parte, es posible que se generen etapas de desgaste profundo, además de sentimientos de fracaso profesional, lo cual es común en profesionales de organizaciones que trabajan directamente con personas (Edelwich

En la práctica docente es común escuchar el término estrés, padecimiento que puede llegar a convertirse en el síndrome de Burnout, mejor conocido con el nombre de “estar quemado”, concepto adoptado por Freudenberg en 1974. Años más tarde, Maslach y Pines (1977), hicieron referencia al desgaste que sufren los profesionales de la educación, salud pública y administración, entre otros, por las presiones



y demandas sociales a las que son sometidos constantemente en periodos de larga duración. A diferencia del estrés, el burnout se caracteriza por generarse cuando los niveles de adaptabilidad son sobrepasados, reflejándose con síntomas como el agotamiento, fatiga, desgaste psicológico, pérdida de energía, etc., provocando descenso en la calidad del rendimiento y desencadenando situaciones emocionales de frustración, fracaso y actitudes negativas a nivel profesional y personal (Marrau, 2004).

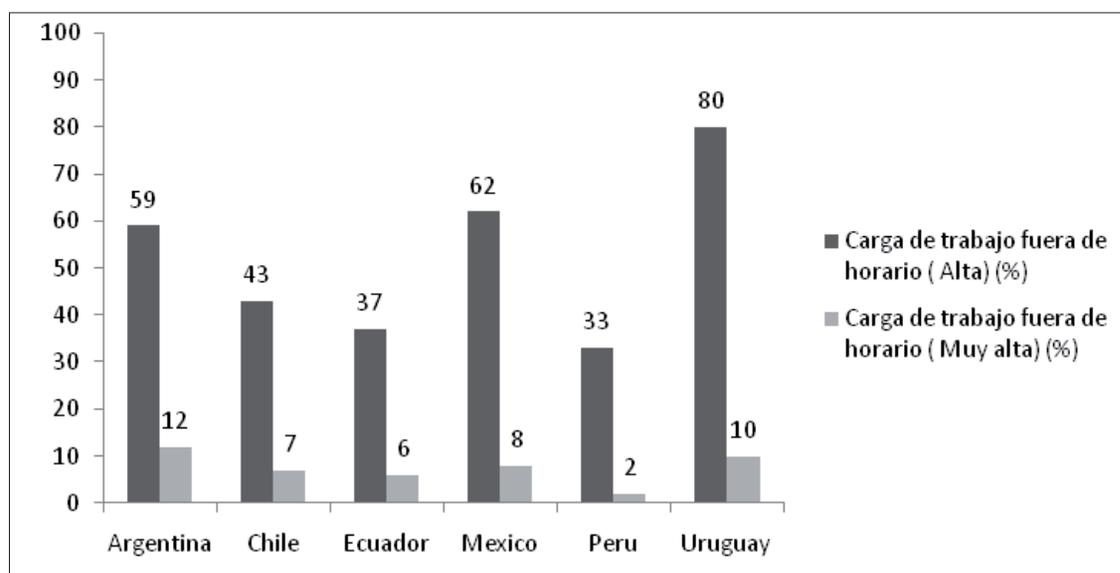
Maslach y Jackson (1977), destacaron que entre las principales causas del burnout están: la falta de tiempo para la preparación de clases, elaboración, aplicación y corrección de exámenes, grupos de alumnos numerosos, indisciplina y faltas de respeto reiteradas a los profesores, falta de organización por parte de la institución, burocracia y elitismo de los jefes, largas jornadas de trabajo, opresión y desinterés social, por lo cual la educación en México es más valorada por padres de familia que la sociedad

en general (Encuesta UNESCO de Condiciones de Trabajo y Salud Docente, 2004).

Se suma también a los riesgos de enfermedades por estrés, los óseo – musculares que ocurren por estar sentado en posiciones no ergonómicas por largos periodos. Para combatir el estrés se debe aprender a controlar y conocer las emociones y sentimientos propios, así como el desarrollo de una actitud de preocupación desapegada, en otras palabras, vencer el propio desánimo y desesperanza (Martínez, 2009).

En cuanto a las condiciones de trabajo y salud del docente, la UNESCO presentó el porcentaje de carga de trabajo fuera de horario de seis países (Figura 4). En los países citados, a excepción de Perú, la carga de trabajo es alta debido a que el tiempo de descarga de horas no es suficiente, ya que lo normal es preparar las clases, el material didáctico y asistir a cursos de actualización, además de atender a padres de familia, alumnos, directivos, etc., lo cual resta tiempo de descanso y esparcimiento individual al personal docente.

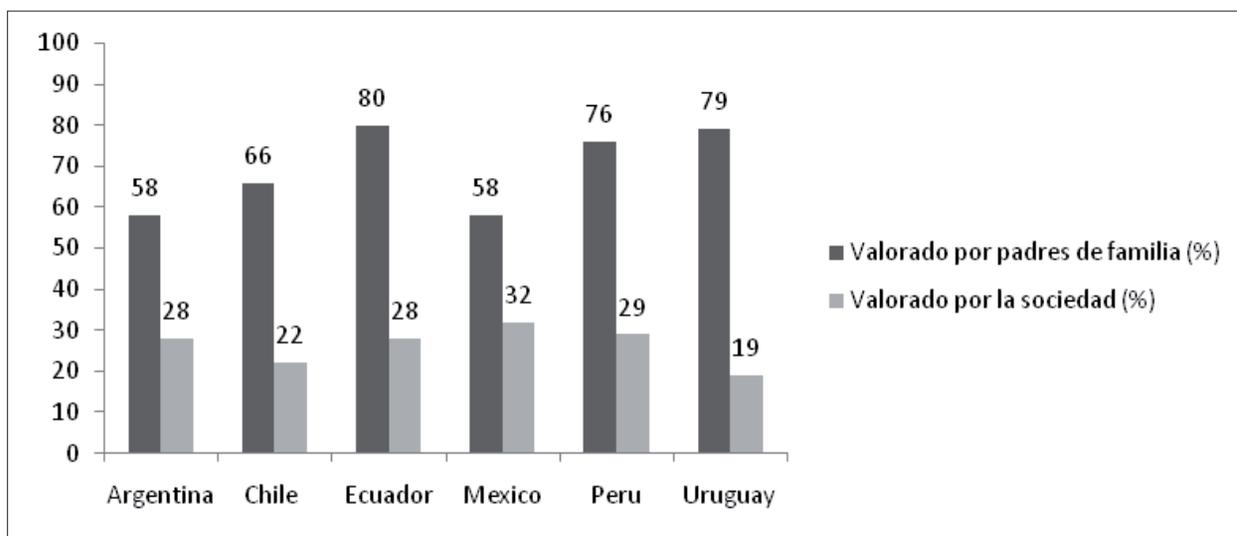
Figura 4. Encuesta UNESCO de Condiciones de Trabajo y Salud Docente, 2004 (de los 6 países).



La UNESCO (2010) también realizó un estudio sobre la valoración del trabajo docente por parte de padres de familia y sociedad en seis países de Latinoamérica. Los resultados obtenidos, mostrados en la Figura 5, reflejan que el trabajo docente tiene una mayor aceptación por padres de familia que por la sociedad en general.

arterial, tabaquismo. Por tanto, algunas de las intervenciones propuestas son: la ley del tabaco No. 26687, la cual considera el aumento del precio de la cajetilla con una disminución hasta el 31% de consumo; implementación de programas de diabetes y del autocuidado, con mejoras en los controles glucémicos y actividad física, mediante la implementación de difusión

Figura 5. Encuesta UNESCO de Condiciones de Trabajo y Salud Docente, 2004 (de los 6 países Latinoamericanos).



Alternativas para el manejo y/o control de enfermedades

En la reunión de las Naciones Unidas sobre Enfermedades no Transmisibles (ENT), se establecen metas para reducir enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias, así como hipertensión

de campañas en medios masivos locales. Para el 2016, se estima un aumento de los factores de riesgos de enfermedades no transmisibles, sin embargo, se pretende continuar con la implementación y seguimiento de campañas y programas que ayuden a revertirlas (Tabla 1) (Konfino, Martínez, Ferrante, & Raúl, 2012).



Tabla 1. Comparativo de algunos de los factores de riesgo con y sin la intervención de programas o modelos de prevención para ayudar a reducir los porcentajes de enfermedades (Konfino et al., 2016)

Factores de Riesgo	Proyección de condiciones actuales	Proyección con intervenciones propuestas	Diferencia
Tabaquismo	24.9 %	22.1 %	2.7 %
Hipertensión arterial	35.7 %	31.7 %	4.0 %
Hipercolesterolemia	31.1 %	27.6 %	3.5 %
Diabetes	11.7 %	10.6 %	1.1 %
Obesidad	22.8 %	20.2 %	2.6 %
Inactividad física	65.0 %	60.1 %	4.9 %

Conclusiones y recomendaciones

La Educación Media Superior (EMS) es aquella que ofrece los elementos para la formación académica de los individuos y trabaja con base en competencias, que son las aptitudes y habilidades que permiten al alumno obtener conocimientos. La calidad de la educación en Chihuahua se encuentra dentro de la media establecida por INEGI, con un puntaje de 8.8.

Se concluye que el malestar docente se gesta a partir de la relación entre el maestro y su entorno, por lo que influyen factores administrativos y sociales, propios de los centros educativos de nivel medio superior, en los cuales intervienen relaciones con jefes, alumnos, padres, con compañeros y las condiciones en las cuales se desarrollan. A su vez, la labor docente está íntimamente ligada a diferentes trastornos físicos y emocionales debido a que el profesional de la educación presta un servicio profesional, sujeto a un contrato de trabajo con un horario establecido con derechos y obligaciones como cualquier asalariado.

El rol que juega el maestro dentro del contexto actual bien podría contribuir a la generación de estrés, por tal motivo, los docentes son propensos a padecer enfermedades propias de

la actividad como: gastritis, varices, estrés, trastornos ginecológicos, resfriados, hipertensión, etc., entre los más comunes.

Se destaca para el control y manejo de enfermedades, la implementación y reforzamiento de programas de salud entre los que destacan reducir tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes y la inactividad física.

Recomendaciones

De acuerdo a los temas revisados en este artículo, se recomienda:

- Establecer programas de autoevaluación para el mejoramiento de las relaciones entre los docentes y su entorno.
- Proporcionar flexibilidad en los programas de enseñanza y evaluación para facilitar el manejo de grupos numerosos, brindando mejor atención y disminuyendo cargas de trabajo.
- Revisar las condiciones laborales que involucren al profesional de la educación, dándole a conocer sus derechos y obligaciones.
- Monitorear periódicamente a los docentes para llevar un control de su estado

de salud y tener la posibilidad de reducir los riesgos de padecer alguna enfermedad y/o facilitar la atención oportuna.

- Contar dentro de las instituciones con profesionales de la psicología que ayuden a llevar un control del estado emocional y mental de los maestros.
- Integrar un departamento de psicología del trabajo en las instituciones, que ayude al análisis y mejoramiento de las condiciones y procesos dentro de la docencia.

Referencias

- BATTISTELLA, D. G. (2015). *Salud y Enfermedad*. México.
- CEBETIS (2014). *Qué es la Educación Media Superior*. En SEP (Ed.), Manual de Inducción (págs. 4-10). Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 122. Chihuahua.
- CUENCA, R., FABARA, E., KOHEN, J., PARRA, M., RODRÍGUEZ, L., & TOMASINA, F. (2005). *Condiciones de Trabajo y Salud Docente*. PRELAC, Ed. Santiago, Chile.
- GONZALO VALDIVIA (2000)...?
- INEGI (2010). *Diagrama Sociodemográfico de Chihuahua*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Chihuahua.
- KONFINO, MARTÍNEZ, FERRANTE, Y RAÚL (2012)...?
- MARRAU, C. (2004). *El síndrome de Burnout y sus Posibles Consecuencias en el Trabajador Docente*. San Luis.
- MARTÍNEZ, C. A. (2009). *La docencia: Enfermedades frecuentes de esta profesión*. J. C. Coll, Ed. Cuadernos de Educación y Desarrollo.
- OEA (1993) *El Ciclo del malestar Docente*. Revista Iberoamericana de Educación, 2. Organización de Estados Americanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- SALAS, A. L. (2001). *Implicaciones Educativas de la Teoría Socio Cultural de Vigotsky*. Universidad de Costa Rica, 25, 59 - 65.
- UNESCO (2004). *Encuesta UNESCO de Condiciones de Trabajo y Salud Docente, 2004* (de los 6 países).
- Especialización en competencias docentes para la educación Media Superior. (s.f.). Estrategia Didáctica para el Aprendizaje del Idioma Inglés. Chihuahua.