

# Estrés y *burnout* docente: conceptos, causas y efectos

---

JOSÉ ZAVALA  
ZAVALA

## RESUMEN

En este artículo se revisan los conceptos de estrés (eustrés y distrés) y afrontamiento bajo una perspectiva transaccional principalmente, y se describe el llamado síndrome de desgaste profesional o *burnout* como consecuencia del estrés crónico. Se ofrecen una serie de estadísticos relacionados tanto con la percepción del estrés y como la salud en muestras latinoamericanas de docentes de educación básica, y por ende, se vislumbra la posible presencia de *burnout*. El estrés tiene efectos directos en la salud física y psicológica del docente, y a la vez un impacto en su vida personal y desempeño de la organización.

Palabras clave: estrés docente, *burnout* docente, *burnout* en América Latina, efectos del estrés

## ABSTRACT

In this article the concepts of stress (eustress and distress) and stress coping are reviewed under a transactional perspective mainly, and it is also described the burnout or syndrome of professional wearing as consequence of the chronic stress. It is also offered a series of statisticals related to Latin-American teachers' perceptions of stress and health conditions, and there is indeed the shadow of a doubt of the possible suffering of burnout. The stress has direct effects in the physical and psychological well being of the teacher, and simultaneously an impact in the personal life and his/her performance of the educational organization.

Key words: teachers stress, teachers burnout, burnout in Latin America's teachers, effects of the stress

## INTRODUCCIÓN

Las prácticas laborales son consideradas de alto o bajo riesgo según el paradigma de riesgo con que son analizadas. Profesiones como mineros, policías, trabajadores de construcción, pilotos aéreos, doctores, enfermeros, dentistas, músicos, vendedores y profesores son estresantes a pesar de lo disímil que puedan parecer. Al menos es lo que algunas encuestas internacionales han mostrado en el año 2006 (WYTV 2006; Diario de Navarra 2006).

El paradigma o enfoque clásico se había limitado a considerar a las profesiones de riesgo aquellas donde existe la presencia de agentes de riesgos físicos, químicos o biológicos. Sin embargo, las nuevas ciencias que se van desarrollando aplican otras perspectivas de análisis y enfoques críticos a estos paradigmas. Ahora se puede considerar la identidad propia de cada trabajo a partir de su tipo, su carga laboral, horario de servicio, nivel de participación en el mismo, el propio contexto laboral, las relaciones interpersonales que se tengan dentro de él, el balance de la vida laboral y extralaboral que dicho trabajo por sus condiciones permita, así como la cultura institucional (Leka, Griffiths y Cox 2004: 6-7). Lo anterior hace de cada profesión una única que puede ofrecer o no oportunidades de crecimiento personal así como riesgos potenciales a la salud.

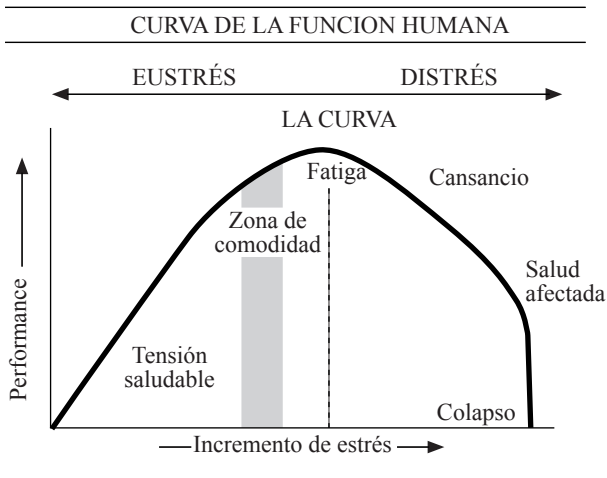
Por su parte, en el ejercicio docente convergen muchos factores dinámicos que repercuten en las condiciones de trabajo y una buena parte de ellos se refieren a demandas y situaciones de carácter complejo y novedoso pocas veces previstas en la formación magisterial básica. Como consecuencia, la práctica docente puede tener tantos elementos desagradables con los cuales lidiar, y que pueden resultar en experiencias laborales nocivas para la salud mental sobre todo.

### 1. QUÉ ES EL ESTRÉS

Según las «teorías basadas en la respuesta» el término de estrés se desdobra en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos (Guerrero 1996). Estas ideas pueden ser más claras revisando el gráfico 1.

Desde este primer enfoque basado en la respuesta, la relevancia le pertenece a los conceptos de estresor (aquello que produce la reacción) y respuesta (cómo se manifiesta); y la posibilidad de considerar al estrés como motivador (eustrés) o como demanda excesiva (distrés).

Gráfico 1. La curva de la función humana



Adaptado de: Nixon, P:Practitioner, 1979

Diagrama del American Institute of Stress (AIS s/a, trad. libre)

Otro tipo de explicación la ofrecen las «teorías basadas en el estímulo» (Everly 1978, citado en Guerrero 1996), que categorizan a los estresores como psicosociales y biológicos. Los primeros son estímulos ambientales externos y dependerán de la interpretación cognitiva del sujeto para que se conviertan en estrés; en cambio, los estresores biológicos son aquellos que producen cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo. Se pueden considerar estresores biológicos a una cantidad de estimulantes de consumo sociocultural como el café y el tabaco, así como elementos ambientales como el ruido y otros tipos de contaminación o condiciones de un medio físico.

Un tercer grupo de teorías más completas son las teorías «interaccionales o transaccionales» que conceptualizan a «los estresores como demandas hechas por el ambiente interno o externo que afectan el balance [de un individuo] y, al afectar el bienestar físico o psicológico requieren de una acción para restablecerlo» (traducción libre, Lazarus y Cohen 1977, citados en University of Twente 2004). Son precisamente Lazarus y colegas quienes profundizan el concepto de estrés al integrar en su «modelo de estrés y afrontamiento» estos conceptos.

La ventaja de este modelo es que representa:

[...] un marco para evaluar los procesos de afrontamiento con los eventos estresantes, que son, transacciones persona-ambiente que dependen del impacto del estresor externo. La mediación de la evaluación del individuo es

el primer paso, posteriormente se recurre a los recursos sociales y culturales en su disposición (Lazarus y Cohen 1977, Antonovsky y Kats 1967, Cohen 1984) (traducción libre, University of Twente 2004).

Es decir, una persona juzgará si un evento es una amenaza primeramente. Luego si es positiva (eustrés) o negativa (distrés), y por consiguiente; controlable, desafiante o desbordante. Una segunda valoración lleva a pensar en aquello que se puede hacer para afrontarla; qué recursos y experiencias se tienen, para finalmente, efectuar una estrategia previamente elaborada.

Se considera a la estrategia como lo que se hace, independientemente de la eficacia de los resultados. Para Lazarus y Folkman (1984 citados en Guerrero 1996) existen dos tipos de estrategias; la de resolución de problemas, encaminada a manipular o alterar el mismo o a incrementar los recursos para afrontarlo (apoyo). La segunda estrategia es la de «regulación emocional que se aplica para reducir el distrés» (Sánchez 1991, citado en Guerrero 1996) en estresores que son perdurables o inmodificables (eventos de luto, tragedia).

Bajo este tipo de teorías transaccionales, la definición de estrés de Lazarus y Folkman, citada en el trabajo de Sandín (1995: 10), lo define como «un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que se *grava* o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal». Por otra parte, el mismo eustrés es un innegable motivador que garantiza tanto energía como cuidado enfocados a cualquier tipo de tarea humana, aunque un exceso puede convertirlo en lo opuesto (gráfico 1). La enunciación de Lazarus y Folkman resulta muy semejante a la de estrés laboral que es considerada en *La organización del trabajo y el estrés*; documento del Instituto del Trabajo, Salud y Organizaciones que dice es:

[...] la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación... El estrés pone a prueba la capacidad del individuo para afrontar su actividad, y no solo incluye situaciones en que la presión laboral excede la capacidad del trabajador para hacer frente a la misma, sino también los casos en que no se utilizan suficientemente sus conocimientos y capacidades, y esto supone un problema para el trabajador (Leka, Griffiths y Cox 2004: 4).

Así pues, el aporte de estos autores amplía el alcance del concepto sin limitarlo a demandas específicas, sino también a la posible carencia de las mismas. Porque otra causa que puede generar un sentimiento de malestar es sin lugar a dudas la monotonía o la falta de desafío en una actividad (falta de eustrés).

## 2. QUÉ ES EL *BURNOUT*

Como psicoanalista y practicante de facultad, me di cuenta que la gente es a veces víctima de un incendio, como los edificios. Debido a la tensión producida por la vida en nuestro mundo complejo, sus recursos internos se consumen como por el efecto de las llamas, y no queda sino un vacío inmenso en el interior, aunque el exterior parezca más o menos intacto (traducción libre, Herbert J. Freudenberger 1980, citado en Rioux 1996).

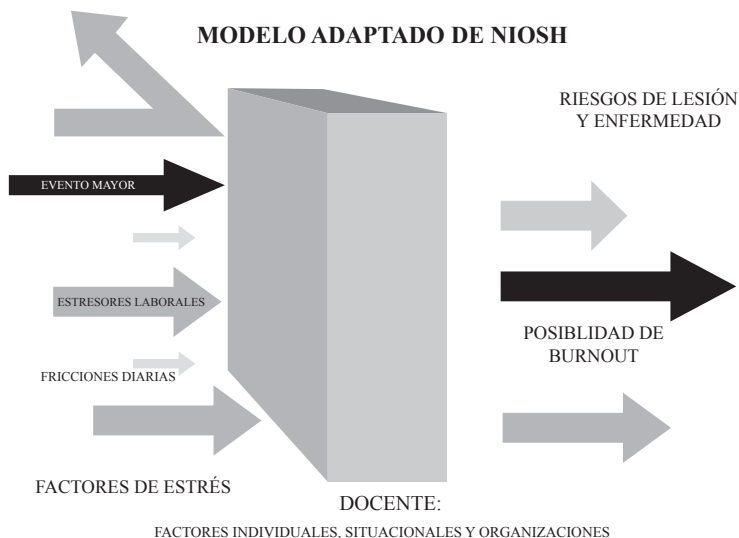
Aunque el término de *burnout* ya había sido acuñado con anterioridad, es Freudenberger quien lo incorpora al mundo de la psicología laboral. Este especialista, en su experiencia como psiquiatra en una clínica de toxicómanos en el año de 1974, observó cómo el personal de voluntariado en el transcurso de un año mostraba una pérdida de energía hasta el agotamiento aunado a la presencia de síntomas de ansiedad y depresión así como una enorme desmotivación para el trabajo (Del Pozo 2000).

Si bien han habido más investigadores que han trabajado sobre este síndrome —que por cuestiones de economía no se mencionan— se ofrece a continuación una definición actual precisa de este fenómeno del *burnout* (también llamado síndrome de quemarse en el trabajo o SQT, síndrome de agotamiento emocional, síndrome de desgaste profesional y otros términos semejantes): «El síndrome de quemarse por el trabajo, entendido como una respuesta al estrés laboral crónico, [...] se ha conceptualizado como un proceso que ocurre entre los profesionales que trabajan hacia personas, o cuyo objeto de trabajo son personas (v.g., trabajadores pertenecientes a los sectores de la sanidad, educación, hostelería, justicia, seguridad, servicios sociales, etcétera)» (Gil-Monte 2002: 34).

Además, aunado a lo anterior se tiene que «...en donde dicha relación lleva un alto componente de experiencias de intercambio emocional» (Maslach 2002, citado en Robalino y Körner 2006: 38).

La manifestación del *burnout* en grupos de riesgo como lo son los docentes aparece cuando el estrés es crónico y los mecanismos de afrontamiento del individuo no son los más adecuados. El *burnout* también puede interpretarse como una capacidad de respuesta no adecuada ante una diversidad de demandas no satisfactorias que pudieran ser desde un trabajo monótono y aburrido, hasta una labor cuyos constantes requerimientos de conocimiento sean excesivos —demasiados conflictos emocionales, situaciones de no valoración laboral y personal e inclusive pobre remuneración—. Entonces, una serie de consecuencias físicas y psicológicas negativas comienzan a «normalizarse» entre los individuos en contextos donde se carece tanto de expertos como organismos que adviertan sobre estos cambios y el peligro que conllevan (véase gráfico 2).

Gráfico 2. Modelo adaptado de Niosh sobre estrés laboral



Fuente: The National Institute of Organizational Safety and Health (s/a)

## 2.1. Precisiones sobre estrés y *burnout* docente

Los dos conceptos principales del capítulo «estrés y *burnout*» pueden considerarse desde un alcance específico al medio docente de la siguiente forma: «El estrés del profesor puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo del profesor [...]» (Kyriacou 2003: 18) «[...] y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos» (Muchinsky 2000, citado por Sánchez 2007).

A su vez, el mismo Kyriacou enuncia el *burnout* docente «como el síndrome resultante del prolongado [padecimiento del] estrés docente, caracterizado principalmente por el cansancio físico, emocional y actitudinal» (trad. lib. Kyriacou citado en Brown y Uehara 1999). Otras características por demás resaltantes del padecimiento de *burnout* son enunciadas por Colangelo como sigue:

Los docentes que sufren este criterio generalmente se sienten como si fueran incapaces de apoyar a sus estudiantes e inclusive actitudes más negativas hacia ellos, padres y colegas, así como incapaces de lograr metas. Los maestros con síndrome de desgaste laboral o *burnout* están menos comprometidos para crear buenas lecciones, corregir y revisar trabajos y tienen menos tolerancia a las interrupciones comunes de la clase (2004, trad.lib.).

Por su parte, Esteve —uno de los bastiones de la investigación de estos campos en España— ha trabajado un concepto más subjetivo pero entendible, y que relaciona con dicho estado emocional. Él lo denomina el «malestar docente» y ayuda a ilustrar más este concepto en cuestión por su curiosa descripción: «La expresión de malestar docente es intencionalmente ambigua... se refiere a una incomodidad...sabemos que algo no anda bien pero no somos capaces de definir qué es lo que no marcha y por qué» (Esteve 1994: 12).

Blase también aporta otro elemento que ayuda a aclarar más y que denomina «ciclo de ineficaz (degenerativo) rendimiento del maestro» como el proceso de combustión, y que lo describe cuando:

[...se produce un conjunto de condiciones en las que el esfuerzo y la competencia del maestro son insuficientes para alcanzar las que —se supone— han de ser metas de su actividad educativa; ese conjunto aparece como productor de tensión, de «estrés», resultando en sentimientos negativos, de insatisfacción y decremento de la motivación por el trabajo en el maestro; tales consecuencias negativas, a su vez, aumentan la posibilidad de una posterior actividad ineficaz, fracasada, que conducirá a agravar la tensión y el sentimiento de inutilidad completa (Blase 1982, citado en Fierro 1993).

Entonces, a manera de síntesis, se puede considerar al malestar docente como un estado permanente de exposición al estrés cuyos efectos son percibidos principalmente en un aspecto emocional con repercusiones en su comportamiento. El malestar docente de Esteve es también un concepto que pudiera integrar simultáneamente al estrés y desgaste profesional docente o *burnout* en un estado ciertamente avanzado.

### 3. INDICADORES DEL MALESTAR DOCENTE EN AMÉRICA LATINA

Si bien las investigaciones de estrés docente en Europa tienen más de treinta años, es a partir de del año 2000 que el interés del estrés como fenómeno docente se comienza a percibir en las realidades latinoamericanas. A continuación se exponen algunos indicadores.

En un estudio realizado por Kornblit, Mendes y Di Leo (2004: 1-2) en Buenos Aires, Argentina; de 97 profesores de secundarias públicas que describieron los principales problemas de salud que preocupaban a «los docentes en general en relación a su trabajo», más de la mitad mencionó el estrés. En cambio, los problemas cardiovasculares y la hipertensión tuvieron un 9% como la tercera preocupación —lo que los autores consideraron entonces que la preocupación del estrés se elevaba en esta muestra y con este último porcentaje hasta

un 66%—. Ahora bien, cuando la pregunta sobre su percepción se modificó a los problemas de salud que «les preocupan a nivel personal», el porcentaje de la muestra —a pesar de quedar de nuevo como el más elevado— bajó a 41%.

En México, en la ciudad de Guadalajara, Jalisco; Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar (2003) analizaron una muestra de 301 maestros de primaria y encontraron que un 25,9% presentaba un elevado índice de *burnout*.

En Perú, Fernández (2002) realizó en la ciudad de Lima un estudio de docentes de primaria para determinar niveles de desgaste psíquico o *burnout*. Con una muestra de 264 profesores que abarcaron varias zonas de la ciudad (ocho Unidades de Servicios Educativos en Lima y una en Callao) tanto de educación pública como particular; los resultados indicaron que el 43% alcanzaban niveles altos en el síndrome de desgaste psíquico. Y aunque dicho estudio analiza tres dimensiones como el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal, presenta sus resultados de manera sucinta y estadística sin indagar las posibles razones.

En otra investigación pionera del Perú, la de Soria y Chiroque (2004), que si bien fue una indagación de salud nacional en el año 2003 apoyada por el Instituto de Pedagogía Popular en el Perú, detectaron que 52.2% de los docentes de educación básica refiere haber presentado alguna dolencia o daño a su salud en el año previo y acentuándose más en el área rural. En este estudio de salud docente en el Perú no se consideraron evaluaciones psicológicas que ayudaran a determinar el *burnout*, por este motivo los investigadores mencionan que las manifestaciones del estado emocional pudieran estar enmascaradas en otras dolencias.

Sin lugar a dudas, es el trabajo coordinado por Robalino y Körner (2006) para la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) el que indaga en aspectos más específicos, pero sobre todo, su alcance internacional favorece las comparaciones de las condiciones de trabajo y salud docente.

Esta investigación multinacional involucró a seis países y sus docentes de educación básica en el sector público. La selección de escuelas se determinó considerando principalmente el aspecto de la cantidad de alumnos (más de 500 en cada escuela) y por lo tanto su ubicación recayó en las urbes. Los niveles educativos donde se realizó el estudio, considerados en algunos países como educación básica exclusivamente, en otros, como básica y media, corresponden de alguna manera a los niveles obligatorios y con rangos de edad de 6 a 17 años.

Este sondeo mancomunado tiene su importancia por lo diverso de la muestra en cuanto a contextos nacionales, además que consideró docentes y directivos; con una encuesta de 161 variables aplicada tanto a docentes así



como entrevistas a directivos haciendo que este estudio exploratorio metodológicamente tuviera un alcance tanto cualitativa como cuantitativamente. Un bosquejo general de este esfuerzo queda resumido en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Características del estudio de la UNESCO sobre estrés docente en América Latina**

Locación	Organismo/ Coordinador	Muestra considerada	Hallazgos sobresalientes
Rosario, Santa Fe; Argentina	Universidad Nacional de Rosario Faculta de Ciencias Médicas Jorge Kohen	8 escuelas 243 profesores 6 directores	Impacto de la enfermedad en el desempeño profesional y su influencia en el aprendizaje de los alumnos.
Santiago, Chile	Manuel Parra, Un equipo psiquiátrico	6 escuelas con promedio de más de 500 alumnos 158 profesores	Tres perfiles de enfermedad y malestares actuales asociados a la enfermedad crónica, a las exigen- cias ergonómicas y al desgaste de salud mental.
Quito, Ecuador	CENAISE: Centro Nacional de Inves- tigaciones Sociales y Educativas Eduardo Fabara	6 escuelas con promedio de 481 alumnos 147 profesores 6 directores	Síntomas de enfermedad más frecuentes: dolor de espalda, angustia, insomnio y la dificultad de concentrarse. El índice de ausentismo no es alto.
Guanajuato, México	Universidad de Guanajuato Lucía Rodríguez	11 escuelas de tres niveles de educación básica (prees- colar, primaria y secundaria) 117 docentes	Los malestares percibidos por un alto porcentaje de maestros son: gastritis, várices, estrés, trastornos ginecológicos, enfermedades de la columna, hipertensión [alerta sobre el potencial de incapacidad futura].
Lima, Perú	PROEDUCA- GTZ Ricardo Cuenca	6 escuelas primarias 161 docentes 12 directivos	Los profesores manifiestan sentir estrés, angustia y dificultad de concentrarse; en contraste, los directores perciben este problema como de incidencia mínima.
Montevideo, Uruguay	Universidad de la República Facultad de Medicina Fernando Tomasina	6 escuelas primarias 81 docentes	Dolencias vinculadas a la salud mental expresadas en angustia, estrés y depresión. En lo somá- tico, sufrimiento osteoarticular de columna y várices. En lo psicoso- mático, gastritis.

Resumido de Robalino y Körner (2005)

Se tiene entonces que en América Latina los estudios de estrés docente, al parecer, siguen siendo meramente trabajos de investigación académica. El estrés docente y su efecto en la salud del personal de educación es un tema poco conocido y desvalorado en varias realidades diversas de Latinoamérica; por lo mismo, está lejano de ser considerado como crítico en las condiciones laborales mismas con efectos en la praxis docente. Entonces, no se tienen seguimientos estadísticos relacionados con la salud docente, ni los ministerios de salud o de trabajo lo consideran aún una enfermedad o síntoma profesional.

Y las dolencias reportadas por los docentes son muchas. Estas pueden clasificarse en físicas y psicológicas, y no puede negarse la presencia de quejas psicósomáticas. Por otra parte, las dolencias psicológicas se perciben de seria consideración; algunas de ellas pueden tener un efecto de demérito en su labor, pero otras más pueden afectar su vida extralaboral con fuerte incidencia en lo familiar.

Pero viene a ser sobre el malestar físico de los docentes donde se asoma la duda y posibilidad de que gran parte de estos padecimientos puedan ser manifestaciones somáticas del estrés padecido por los profesores. Si esto se llegara a confirmar de manera sistemática, el trabajo del docente podría ser reconsiderado de manera drástica en sus mismas condiciones básicas.

#### **4. EL ESTRÉS DOCENTE Y LOS RASGOS DEMOGRÁFICOS**

Si bien hablar de estrés docente implica considerar un enorme grupo de causas o fuentes, este artículo se enfocará en los rasgos demográficos. La decisión de describir y priorizar estas características por encima de otras como pudieran ser los factores de primer y segundo orden (Blase, Esteve), los rasgos de personalidad (locus de control, personalidad tipo A, autoestima, personalidad resistente) viene por dos consideraciones; existen abundantes estudios sobre estos constructos por una parte; y por otra, son los rasgos demográficos más susceptibles de tomarlos en cuenta en nuestra propia persona y percibir cómo se vuelven variables que pueden incrementar una vulnerabilidad por el mero hecho de vivir cada una de las etapas de la vida. Los rasgos democráticos están determinados por las características propias del individuo que ayudan a especificarlo más dentro de una sociedad, solo el género no depende de una voluntad propia mientras que otros son determinados dentro del mismo uso de derechos civiles.

#### 4.1. Diferencias de género

Según los trabajos de Moriana y Herruzo (2004), Fernández (2002) y Barnett (2001) el género no es un determinante significativo para considerar una propensión al estrés o *burnout* en general. Sin embargo, en Torres (2001) se menciona un estudio en los Estados Unidos donde se «constató que las mujeres con hijos y responsabilidades laborales, están expuestas a un alto grado de tensión durante las 24 horas del día». Además en la misma publicación se agrega lo siguiente:

Carme Vall-Llobet señala que la doble jornada (doméstica y laboral), la multiplicidad de roles, el papel de cuidadora de niños y niñas y de personas ancianas y enfermas, la imposibilidad de gozar de un tiempo propio y la desvalorización social y económica del trabajo reproductivo, han contribuido a que el trabajo doméstico constituya un elemento potenciador del estrés mental con mayores niveles de depresión y de adicciones (alcohol, juego, dependencias afectivas) (Torres 2001).

Así pues, parece ser que el género sí representa una posibilidad real de padecimiento psicológico de estos males, pero se debe enfatizar que no como una variable independiente como tal sino por la múltiple relación con otras, como tener una ocupación laboral. En dos estudios mexicanos se menciona por ejemplo que:

Se debe considerar en el factor de género dos situaciones muy importantes. Una primera relacionada con el rol de la mujer como un rol múltiple. La mujer moderna está integrada ahora al mercado laboral, sin que esto la exima de una jornada doméstica en la que atiende una serie de necesidades de familia, que bien pueden ser de naturaleza complicada e inclusive violenta. Además, es casi un hecho social que la mujer no tenga derecho a tener un tiempo o espacio propio ya que su función parece ser la entrega a los demás (Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar 2003: 9).

Extrapolando con una realidad de personal de salud, se tiene esta conclusión más aguda:

En México, una investigación que tenía como objetivo establecer una aproximación al perfil de riesgo de burnout en el personal sanitario (en 294 profesionales de atención primaria y atención especializada), llegó a la conclusión de que el perfil epidemiológico de riesgo es: una mujer de más de 44 años sin pareja estable (por separación, divorcio o viudez), con más de 19 años de antigüedad en la profesión y más de 11 en el mismo lugar de trabajo,

profesional de atención especializada, con más de 21 pacientes diarios a su cargo, a los que dedica más del 70 por ciento de la jornada laboral, y a esta, entre 36 y 40 horas semanales (Atance 1997, citado en Torres 2001).

Interesante resulta este perfil establecido en el sector de salud, y la posibilidad de una analogía o extrapolación al sector educativo no parece distante siquiera. En algunas realidades de educación pública —donde una docente nombrada— las condiciones mencionadas en la cita anterior pudieran más que aproximarse considerando a los alumnos como pacientes —y cuyo número sería mayor—. En este caso mencionado, destacan además, los factores de estado civil, edad y años de servicio.

#### 4.2. Diferencias de edad

La diferencia de edad entre los docentes, como factor significativo para la propensión a padecer *burnout*, resulta ser un aspecto polémico por la diversidad de descubrimientos que se tienen.

En un primer ejemplo, Fernández (2002: 35) alude un trabajo de Farber donde menciona que «en algunos estudios en los que se trabajaron con edades estratificadas se encuentra que el índice de *burnout* es bajo entre los 20 y 25 años; es alto desde los 25 hasta los 40; y es muy pequeño a partir de los 40 años, aproximadamente». Sin embargo, parece extraña esta disminución que declara a partir de los 40 años sin reportar qué puede ocurrir en el umbral de esa edad para que disminuya esta tendencia.

Por su parte Moriana y Herruzo (2004: 601) rescatan a Malik, Mueller y Meinke los cuales «no informaban sobre diferencias significativas respecto a la edad».

En una reciente experiencia argentina se descubre que «los docentes más jóvenes de edades comprendidas entre 25 y 45 años alcanzaron puntuaciones más elevadas en despersonalización que los docentes de mayor edad, lo que se traduce como una respuesta más impersonal y fría hacia los alumnos (Albanesi, De Bortoli y Tiefner 2006: 183)».

Otro estudio, en este caso español se tiene:

[...] un equipo de investigación WONT Prevenció Psicosocial de la Universitat Jaume I de Castellón [determinó que] los profesores [de secundaria] entre 43-57 años son los que tienden a mostrar más actitudes cínicas hacia el trabajo y tienden a ‘despersonalizar’ a compañeros y a los propios estudiantes, se sienten menos competentes a nivel profesional, con más síntomas depresivos y menos satisfechos a nivel laboral (Llorens 2006).

Estas conclusiones aquí expuestas no permiten concluir, por lo tanto, que la edad puede ser un factor determinante en la predisposición al *burnout*. Sin embargo, llama la atención un dato que se presenta repetido en las investigaciones mencionadas; la zona o brecha de los cuarenta años de edad. Aunque no se presentan más correlaciones para aseverarlo, como pudieran ser el número de años de servicio, el grado de vulnerabilidad del mismo plantel e inclusive el género del docente (como se vio en el subapartado anterior).

### 4.3. Diferencias de estado civil

Fernández (2002) rescata en su estudio que los profesores solteros eran más susceptibles al agotamiento emocional debido quizá a las mayores redes sociales que los docentes casados pueden tener. Sin embargo, este investigador trabajó una realidad específica y sería complicado generalizar que las cualidades culturales de determinada sociedad donde se promueva o no la confianza entre sí o el apego a las redes sociales sean válidas también en otros contextos.

A su vez, el mismo autor destaca la consideración de la introversión, considerada como una falta de capacidad de socialización, que llega a ser un factor proclive para que un individuo pueda experimentar *burnout* (Davis-Jonson 1991; Lemkau *et al.* 1998, citados en Fernández 2002). «El mismo hecho de tener hijos puede funcionar como un factor de protección frente al *burnout* puesto que se relacionaría con la supuesta maduración que acompaña al ser padre, la mayor experiencia en resolver problemas en los que están involucrados niños y el apoyo emocional recibido por parte de la familia» (Moriana y Herruzo 2004: 601).

Quizá sea entonces la característica de la sociabilidad un mecanismo que reduzca la vulnerabilidad al estrés y *burnout*, que bien se dé con más frecuencia en los docentes casados.

### 4.4. Otras variables

Entre otras variables demográficas a considerar para entender más profundamente la vulnerabilidad del docente hacia el estrés pueden estar algunas emparentadas a la dimensión laboral como los años de carrera en la docencia, el nivel impartido —en cuanto a edades de los estudiantes y las materias o asignaturas impartidas—, tipo de centro laboral según su localización geográfica, social, económica y nacional. Por cuestión de economía no se tocan en este artículo.

## 5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Las consecuencias del estrés se pueden percibir en diferentes niveles; la dimensión personal, la laboral y la social. Las primeras son producto de las situaciones cotidianas y, por lo mismo, pudieran pasarse por alto al considerarlas como «normales». Sin embargo, el estrés laboral puede llegar a aportar otro tipo de manifestaciones que en caso de ser más constantes y recurrentes constituyan por demás un riesgo inminente para la salud. En este artículo se verán algunas de las consecuencias o manifestaciones de estos dos niveles principalmente, haciendo referencia al estrés laboral en general como un primer acercamiento para entender la enorme gama de manifestaciones en la salud que se puede llegar a padecer. Un abordaje a las manifestaciones específicas del estrés docente se ofrece al final del apartado.

### 5.1. Síntomas y repercusiones del estrés

En la tabla 2 se esquematizan 50 signos y síntomas más comunes del estrés en general según AIS (s/a), gran parte de estos efectos se pueden considerar en la «dimensión personal», sin embargo algunos otros son de pertinencia más bien laboral e inclusive social.

Tabla 2. 50 efectos del estrés

1. Dolores de cabeza frecuentes, mandíbula apretada, dolor
2. Crujir, rechinar de dientes
3. Tartamudeo.
4. Temblores, manos, labios temblorosos
5. Dolor de cuello y espalda, espasmos musculares
6. Mareos, debilidad, vértigo
7. Sonidos que zumban, que estallan
8. Ruborizaciones frecuentes, sudor
9. Pies o manos con sudor o fríos
10. Boca seca, problemas para deglutir
11. Frecuentes resfriados, infecciones y molestias de herpes
12. Erupciones, picaduras, carne de gallina
13. Ataques de alergia inexplicados o frecuentes
14. Dolor de estómago, de pecho; náusea
15. Evacuación excesiva, flatulencias
16. Constipación, diarrea

17. Dificultad de respirar, suspiros
18. Ataques repentinos de pánico
19. Dolores de pecho, palpitaciones
20. Frecuente micción
21. Pobre deseo o desempeño sexual
22. Ansiedad excesiva, preocupación, culpa, nerviosismo
23. Depresión, cambios súbitos en el humor
24. Cólera acrecentada, hostilidad, frustración
25. Apetito incrementado o disminuido
26. Insomnio, pesadillas o sueños inquietantes
27. Dificultad de concentración, pensamientos apresurados
28. Olvido, desorganización, confusión
29. Dificultad en tomar decisiones
30. Problemas para aprender nueva información
31. Sentirse sobrecargado o abrumado
32. Expresiones con voz llorosa, pensamientos suicidas
33. Sentimiento de soledad o desvaloración
34. Poco interés en apariencia y puntualidad
35. Hábitos nerviosos, jugueteo, sonar los pies
36. Incrementada frustración, irritabilidad y nerviosismo
36. Sobre reacción a pequeñas molestias
38. Número incrementado de pequeños accidentes
39. Comportamiento obsesivo o compulsivo
40. Eficiencia o productividad laboral reducida
41. Pretextos para encubrir un trabajo mal hecho
42. Habla rápida o mascullada
43. Posturas defensivas o de sospecha excesivas
44. Problemas de comunicación o de compartir
45. Alejamiento social y distanciamiento
46. Cansancio constante, debilidad, fatiga
47. Uso de drogas o medicamentos sin receta médica
48. Aumento o disminución de peso sin llevar dieta
49. Aumento en el consumo de cigarrillos, drogas o alcohol
50. Tendencia a las apuestas o compras impulsivas

Fuente: The American Institute of Stress (AIS s/a) (traducción libre)

El estrés físico y mental a su vez tiene repercusiones en diferentes órganos del cuerpo. A continuación una síntesis de estos efectos:

**Tabla 3. Efectos del estrés en los órganos del cuerpo**

Órgano del cuerpo	Efectos o manifestaciones
Cabello	El estrés a niveles elevados puede causar excesiva pérdida de cabello así como ciertos tipos de calvicie.
Músculos	Son más notables bajo el estrés los dolores espasmódicos en el cuello y hombros, molestias músculo esqueléticas, dolor en la espalda baja, molestias musculares menores y tics nerviosos.
Tracto digestivo	El estrés puede causar o agravar enfermedades del tracto digestivo incluyendo la gastritis, úlceras estomacales y duodenales, colitis ulcerativa y colon irritable.
Piel	Algunos individuos reaccionan al estrés con brotes de problemas de piel como el eczema o la psoriasis.
Órganos reproductores	El estrés afecta el sistema reproductivo causando desórdenes menstruales y recurrentes infecciones vaginales en las mujeres, así como impotencia y eyaculación prematura en los varones.
Pulmones	Los altos niveles de estrés emocional afectan desfavorablemente a individuos con condiciones asmáticas.
Corazón	Las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión están vinculadas al estrés acumulado.
Boca	También son síntomas del estrés las úlceras en la boca y la sequedad excesiva.
Cerebro	El estrés dispara los problemas emocionales y mentales como el insomnio, los dolores de cabeza, cambios de personalidad, irritabilidad, ansiedad y depresión.

Fuente: The American Institute of Stress (AIS) (trad. libre)

## 5.2. Efectos del estrés docente

Cuando los estresores que convergen en una organización escolar empiezan a tener impacto en la personalidad de un docente se puede decir que inicia el proceso de estrés o malestar docente. Este es descrito a continuación:

El proceso se inicia con la aparición de sentimientos de desconcierto e insatisfacción, que surgen por la influencia directa o indirecta de los factores relacionados con el entorno laboral. Estos sentimientos generan el desarrollo de esquemas de inhibición en la actuación con los alumnos y, en general, en toda la actividad educativa. Surge el deseo de solicitar peticiones de traslado para huir de las situaciones conflictivas que empiezan a generarse y en, algunos casos, culmina con el abandono de la docencia. Sin embargo, ante la imposibilidad real de optar por el abandono de la



profesión, y como un mecanismo de escape o de desahogo para poder huir de una situación que empieza a ser límite, aparece el absentismo laboral. (Del Pozo 2000: 93)

Una serie de efectos del estrés docente en una organización escolar pueden representarse en la siguiente tabla:

**Tabla 4. Consecuencias posibles del estrés docente en una escuela**

<b>Absentismo</b> Asuntos familiares, personales, comisiones laborales, enfermedades somáticas.	<b>Aumento de la rotación del personal</b> Se perciben como cambios, traslados, comisiones.
<b>Menos dedicación al trabajo</b> Práctica del rumor, del chisme, del alarde, de la crítica destructiva, la queja constante.	<b>Deterioro del rendimiento y productividad</b> Baja productividad pedagógica, administrativa.
<b>Quejas internas y externas</b> Clima laboral e institucional dañados.	<b>Necesidad o solicitud de aumento de intervención sindical</b> Conflictos constantes; necesidad de mediación.
Deterioro de la imagen de la organización de parte del personal como los usuarios externos.	

## 6. A MANERA DE CIERRE

El estrés docente se presenta como un nuevo campo de investigación para el magisterio latinoamericano. Una investigación que debe empezar como tarea personal hasta llegar a implantarla en el nivel organizacional en beneficio de todos los participantes de este proceso.

El estrés existe en muchos campos de la vida cotidiana, y es posible que muchas veces se alineen factores de los diferentes ámbitos de nuestra existencia como el familiar, social y laboral ofreciendo el riesgo tener ciclos agudos de estrés y sus efectos en la salud. Los docentes somos un grupo de riesgo y debemos tener en cuenta esto.

El estrés es una reacción muy subjetiva, y esto complica su entendimiento y detección. En este artículo se mencionaron ciertas características biográficas que tienen cierto efecto en la percepción del fenómeno; sin embargo hay otros factores que también intervienen, como las características individuales y laborales.

El estrés docente debiera ser un tema de cultura general en el docente, como una primera manera de entender sus reacciones psicológicas y fisiológicas en cada año de trabajo. Además, los directivos y gestores de la educación poco a poco podrían proponer maneras de cómo reducirlo de las organizaciones y con esto conseguir lugares de trabajo más saludables y efectivos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBANESI, Susana, Miguel DE BORTOLI y Sonia TIFNER

2006 «Aulas que enferman». *Psicología y Salud*, año 16, vol. 002, pp. 179-185. Fecha de consulta: 28/08/2007. <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/291/29116207.pdf>>.

ALDRETE, María, Manuel PANDO, Carolina ARANDA y Nidia BALCÁZAR

2003 «Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara». *Investigación en Salud*, vol. 1. Fecha de consulta: 12/07/2007 <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14200103>>.

AMERICAN INSTITUTE OF STRESS (AIS)

s/a «Stress, Definition of Stress, Stressor, What is Stress? Eustress?». Fecha de consulta: 02/05/2007. <<http://www.stress.org/topic-definition-stress.htm?AIS=a5bdb21b7469be835a2f7b00f48b67aa>>.

«Effects of stress». <<http://www.stress.org/topic-effects.htm?AIS=0b96bbb221d52e7e7f32a0e249f046ef>>.

BARNETT, Rosalind

2001 «Género, estrés en el trabajo y enfermedad». En Steven L. Sauter, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell y Lennart Levi (directores del capítulo). *Factores psicosociales y de organización* en la Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo, pp. 57-59. Fecha de consulta: 05/07/2007

BROWN, Zoe y Denise UEHARA

1999 «Coping with teacher stress: a research synthesis for Pacific educators». *Pacific Resources for Education and Learning*. Fecha de consulta: 10/07/2007. <<http://www.prel.org/products/Products/Coping-teacherStress.htm>>.

COLANGELO, Tina

2004 *Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement*, Central Connecticut State University. Fecha de consulta: 12/07/2007. <<http://www.aquietplace.co.uk/pdf/Thesis1753.pdf>>.

DEL POZO, Araceli

2000 «Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar». *Revista Complutense de Educación*, vol. 11, N° 1, pp. 85-103. Fecha de consulta: 05/05/2007. <<http://www.ucm.es/BUCM/revistas/edu/11302496/articulos/RCED0000120085A.PDF>>. *Diario de Navarra*.

2006 «Maestro, ATS, policía y médico, las profesiones con más estrés. Fecha de consulta: 4/12/2007. <<http://www.uv.es/catsalud/recull%20de%20premsa/diariodenavarra.htm>>.

ESTEVE, J. María

1994 *El malestar docente*. Tercera edición. Barcelona, Paidós.

FERNÁNDEZ, Manuel

2002 «Desgaste psíquico (*burnout*) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana». *Persona*. Revista de la Universidad de Lima, N° 5, 27.

FIERRO, Alfredo

1993 «El ciclo del malestar docente». *Revista Iberoamericana de Educación* (Organización de Estados Iberoamericanos), N° 2, mayo/agosto. Fecha de consulta: 30/09/2007. <<http://www.rieoei.org/oeivirt/rie02a09.htm>>.

GIL-MONTE, Pedro

2002 «Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey». *Revista Salud Pública de México*. Vol. 44, N° 1, enero-febrero de 2002. Fecha de consulta: 09/05/2007. <<http://www.scielosp.org/pdf/spm/v44n1/8559.pdf>>.

GUERRERO, Eloísa

1996 *Salud, estrés y factores psicológicos*. (Asociación para la investigación y el desarrollo educativo en Extremadura) Fecha de consulta: 02/05/2007. <<http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>>.

KORNBLIT, Ana, Ana MENDES y Pablo DI LEO

2004 *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la Ciudad de Buenos Aires*. Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo. Fecha de consulta: 13/05/2007. <<http://www.aset.org.ar/congresos/7/14003.pdf>>.

KYRIACOU, Chris

2003 *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.

LEKA, Stravoula, Amanda GRIFFITHS y Tom COX

2004 «La organización del trabajo y el estrés». *Serie Protección de la Salud de los Trabajadores* N° 3, Instituto del Trabajo, Salud y Organizaciones (I-WHO), Francia. Fecha de consulta: 05/05/2007. <[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)>.

LLORENS, Susana

2006 «Percepción de obstáculos y *burnout* en la profesión docente». *INFOCOPonline* [Noticias de Psicología en tiempo real]. Fecha de consulta: 28/08/2007. <[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?cat=1&id=597](http://www.infocop.es/view_article.asp?cat=1&id=597)>.

MORIANA, Juan y Javier HERRUZO

2004 «Estrés y *burnout* entre profesores». *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 4, 3, pp. 597-621. Fecha de consulta 05/04/2007. <[http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-126.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-126.pdf)>.

NATIONAL INSTITUTE OF ORGANIZATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOSH)

s/a «NIOSH Model of Work Stress» [gráfico]. Publicación 99-101. Fecha de consulta: 10/10/2007. <<http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html>>.

RIoux, Alain

1996 *L'épuisement professionnel selon Freudenberg* [El desgaste profesional según Freudenberg]. Fecha de consulta: 09/05/2007. <<http://www.psychoresources.com/bibli/epuisement.html>>.

ROBALINO, Magaly y Antón KÖRNER (coords.)

2006 *Condiciones de trabajo y salud docente*. Lima: UNESCO/Proeduca/GTZ. Fecha de consulta 20/03/2007. <[http://www.oest.oas.org/iten/documentos/Investigacion/articulos/condiciones\\_trabajo\\_salud\\_docente.pdf](http://www.oest.oas.org/iten/documentos/Investigacion/articulos/condiciones_trabajo_salud_docente.pdf)>.

SÁNCHEZ, Javier

2007 «El estrés docente: una dificultad añadida al reto de enseñar». Fecha de consulta 21/03/2008. <<http://www.educaweb.com/EducaNews/Interface/asp/web/NoticiasMostrar.asp?NoticialID=2145>>.

SANDÍN, Bonifacio

1995 «El estrés». En Amparo Belloch, Bonifacio Sandín y Francisco Ramos. *Manual de Psicopatología*, vol. 2. Madrid: McGraw-Hill, pp. 3-52.

SORIA, Juan y Judith CHIROQUE

2004 «Salud del maestro peruano: salud ocupacional docente». *Informe N° 23*, mayo, Instituto de Pedagogía Popular. Fecha de consulta: 20/05/2007. <<http://www.oei.es/oeivirt/Informe23.pdf>>.

TORRES, Carmen

2001 «¿Estrés o burnout?». *Agenda de Salud*, ISIS Internacional. Fecha de consulta: 08/07/2007. <<http://www.isis.cl/temas/salud/agenda/agenda24.htm>>.

UNIVERSITY OF TWENTE

2004 *Transactional Model of Stress and Coping* [Modelo transaccional de estrés y afrontamiento], The Netherlands. Fecha de consulta: 02/05/2007. <[http://www.tcw.utwente.nl/theorieenoverzicht/Theory%20clusters/Health%20Communication/transactional\\_model\\_of\\_stress\\_and\\_coping.doc/](http://www.tcw.utwente.nl/theorieenoverzicht/Theory%20clusters/Health%20Communication/transactional_model_of_stress_and_coping.doc/)>.

WYTV

2006 *Top 10 Most Stressful Professions*, [Las 10 profesiones más estresantes]. Fecha de consulta: 04/12/2007. <<http://www.wytv.com/news/health/2788381.html>>.