

02

EL ESTRÉS EN MUJERES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS

THE STRESS IN WOMEN OF THE FACULTY OF PEDAGOGIC SCIENCES OF CIENFUEGOS'S UNIVERSITY

Lic. Ana Beatriz Alfonso García¹

E-mail: aalfonso@ucf.edu.cu

Lic. Mayté González García¹

E-mail: mgonzalez@ucf.edu.cu

Lic. Cheyla Alfonso Alverde¹

E-mail: chalfonso@ucf.edu.cu

¹Universidad de Cienfuegos. Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Alfonso García, A. B., González García, M., & Alfonso Alverde, C. (2016). El estrés en mujeres de la Facultad de Ciencias Pedagógicas de la Universidad de Cienfuegos. Revista Conrado [seriada en línea], 12 (54). pp. 12-17. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

El trabajo se realizó en la Facultad de Ciencias Pedagógicas, ubicada en la Sede Conrado Benítez de la Universidad de Cienfuegos. La misma tiene como objetivo caracterizar el estrés presente en mujeres de la Facultad. Se utilizó una muestra de 20 mujeres, donde se seleccionaron de forma aleatoria por departamentos, teniendo en cuenta como criterios de inclusión que fueran mujeres, docentes y que estuvieran motivadas. Los datos fueron obtenidos a partir de una entrevista semi-estructurada y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés. La información se analizó cuantitativamente y cualitativamente, utilizando un procesamiento estadístico a través del SPSS (paquete estadístico) del cuestionario. El mismo se realizó con tablas de contingencia, análisis de frecuencias y pruebas no paramétricas. Se obtuvo que las mujeres recientemente estuvieron sometidas a estrés, relacionado con diversos estresores, lo que ocasionó síntomas físicos y psicológicos. Como principales estilos de afrontamiento predominó en la muestra estudiada la planificación y solución de la situación estresante, la búsqueda de apoyo social y el distanciamiento, así como la realización de otras actividades que permiten la relajación.

Palabras clave:

Estrés, mujer, afrontamiento.

ABSTRACT

This Project was made on the science Pedagogic Faculty, located on the head of Conrado Benítez belonging to Cienfuegos University. Its main goal it is to characterize the stress being present in the women of the Science Pedagogic Faculty in Cienfuegos City. It was taken a sample of 20 women belonging to this faculty. They were selected at a random way by Departments taking into consideration that they were women, that they belonged to the teaching staff, and that they were motivated. The data was obtain in an interview, semi – structure, and the questioner to face the stress. The results were analyzed quantitative and quality using an statistic procedure through of the SPSSS (statistic package) of the questioner. It was made with contingency tables, frequency analysis and no parametric tests. We obtained that all women recently were summitted to stress, related to different kind of stress, what caused physical and psychological symptoms. Like the main styles of facing predominated in the studied sample, the planning and solution of the stress situation, the looking for social help, and the distant, and the realization of others activities that may possible the relaxation.

Keywords:

Stress, woman, to face.

INTRODUCCIÓN

El hombre como ser social precisa integrarse a otras personas, a grupos y a la sociedad en general para satisfacer necesidades, cumplir aspiraciones, fines u objetivos. En ocasiones, esto puede suponer el aumento de las demandas, propias y/o del medio, determinando una falta de correspondencia con los recursos individuales para afrontarlas. Así, el individuo se encuentra frente a situaciones de estrés cada vez con más frecuencia en las condiciones que vive la sociedad actual.

Ningún individuo está exento de atravesar por situaciones estresantes ya que surge a partir de hechos habituales o inesperados que aparecen en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos lo puede ocasionar. Tanto los sucesos negativos y hasta los positivos pueden ser generadores de estrés en un momento determinado.

La mujer como ser social también puede ser generadora y portadora de esta situación ya que unido a las exigencias que enfrenta día a día en el centro laboral debe ser capaz de llegar al hogar con buena cara, dispuesta para realizar las tareas domésticas, que a pesar del avance de la sociedad todavía predomina el ambiente patriarcal y sobre ellas recaen las labores hogareñas.

Por todo ello, el estrés constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades como pueden ser de tipo cardiovasculares o desencadenar la hipertensión arterial o diabetes. Por esta razón es importante que el individuo cree herramientas para afrontarlo y de esta manera no ocasionará graves consecuencias para la salud y para el desarrollo integral del ser humano.

De esta forma el presente trabajo se propone como *objetivo*: caracterizar el estrés presente en mujeres (profesoras) de la Facultad de Ciencias Pedagógicas de la Universidad de Cienfuegos.

DESARROLLO

El estrés desde hace tiempo viene siendo estudiado por la ciencia psicológica, médica y otras ciencias, por el efecto que tiene sobre la salud del hombre.

Las razones de este interés están basadas en que el estrés parece estar vinculado con la productividad y satisfacción del trabajador y la obligación implícita de la gerencia de mejorar la calidad de vida en el trabajo. Otra razón igualmente importante es de naturaleza económica, ya que se pierden grandes cantidades de dinero por las enfermedades relacionadas con el estrés

tales como hipertensión, úlceras, ataques cardíacos, etc. (Hernández, s/f)

El Estrés (del inglés *stress*, ‘tensión’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada (Fundación Wikipedia, 2013).

Para Davis & Newstrom (1987, citado por Hernández, s/f) el estrés es un estado de sobreexcitación de las emociones individuales, los procesos del pensamiento y las condiciones físicas. Y agregan que este término se aplica generalmente a las presiones que las personas tienen en la vida diaria.

Tal como lo resume Zaldívar 2002, citado en Peiró (2005), el estrés es una respuesta del organismo ante una demanda real o imaginaria, todo aquello que obliga el cambio. En ella los estresores o situaciones estresantes pueden ser disimiles, desencadenando respuestas específicas o inespecíficas. Dichas reacciones permiten la preparación de defensas inmediatas y desencadenar los procesos de adaptación.

De manera general, el mismo, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Relacionando esta temática con el trabajo en las organizaciones en el caso del estrés laboral, se considera que existe siempre una valoración emocional negativa, un conflicto establecido entre las capacidades o premisas de rendimiento (subjetivas y objetivas) de un trabajador concreto y las exigencias y el ambiente de trabajo. Sentimiento que es vivenciado dentro de un marco de valores determinados y en un contexto social concreto (Schaarschmedt & Del Prado, 2002).

El estrés ocupacional como también se conoce se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con participación de agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que, con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador (Colectivo de autores, 2004). De esta manera ya sea en las organizaciones o fuera de ellas no hay dudas que el estrés puede generar graves consecuencias si no se sabe afrontar de la mejor forma.

Particularmente los estudios acerca de esta problemática en la mujer surgen desde hace solo diez años. Se ha demostrado que mientras los hombres muestran una alta

correlación entre el o nivel de estrés en el trabajo y la respuesta biológica al mismo, entre las mujeres las respuestas psicofisiológicas en el trabajo están estrechamente ligadas con sus respuestas al estrés posterior. Es decir, el que se produce en las horas en que están en sus domicilios (Barrera, 2014).

El exceso de obligaciones y tareas, con jornadas interminables, se ha reconocido como uno de los aspectos que pueden llevar a situaciones estresantes. Y se sabe que las mujeres, con dobles y hasta triples jornadas, tienen más presión y trabajo que los varones dentro y fuera de casa. A ello se añade la culpa que en ocasiones sienten algunas por no cumplir adecuadamente con su rol de madres, esposas y amas de casa, que les deja no pocas veces con efectos psicológicos negativos.

De aquí la importancia de que la comunidad empresarial no reaccione de forma sintomática a la presión diaria para ser más productiva, más eficaz y a la necesidad permanente de cambiar e innovar para adaptarse más al entorno. Si no que deberían prestarle mayor atención a los factores estresantes que pueden ocasionar graves consecuencias en las instituciones.

Frew (1977, citado en Hernández (s/f), identifica que en el trabajo los factores causantes de estrés o estresores pueden ser:

1. Estresores del puesto y contenido de trabajo.
2. Estresores relationales.
3. Estresores organizacionales.
4. Estresores físicos.
5. Otros estresores.
 1. *Estresores del puesto y contenido del trabajo: consideramos aquí a todos aquellos que nos parecen estrictamente ligados con las funciones o tareas tales como:*
 - » Sobrecarga cuantitativa: tener para hacer más cantidad de tarea que la que es posible de cumplir en los tiempos o con los recursos (humanos, materiales, de información, etc.) disponibles. La extensión de la jornada es una forma de presentación de este factor. En estudios de conductores de autobuses urbanos de Santiago de Chile se ha medido jornadas laborales de más de doce horas de duración con un reposo de tan sólo 4 horas de sueño cada 24 horas. En esta población se ha detectado elevados niveles de cuadros ansiosos y de trastornos psíquicos en general.
 - » Sobrecarga cualitativa: se refiere a tener asignadas tareas que superan las capacidades de formación o entrenamiento. Puede manifestarse con sensación

de baja autoestima, dificultad para concentrarse. Parece afectar principalmente a trabajadores cuya tarea implica exigencias más bien intelectuales que físicas.

- » Trabajo en turnos, nocturno o con alteración de ritmos biológicos: existen numerosos estudios sobre trabajo en turnos rotativos, los que demuestran los importantes efectos que tiene sobre nuestro organismo el trabajo nocturno alternante con trabajo diurno. Las alteraciones biológicas y neurosiquiátricas secundarias a la alteración de los ciclos circadianos ocupan el interés de grupos en todo el mundo y su detalle excede este espacio.
- » Conflicto de rol: es la resultante de demandas contrapuestas hechas al trabajador por diversos grupos dentro de su organización; cuando debe realizar trabajo que le disgusta; o cuando se le exige realizar tareas que estima están fuera de su responsabilidad o nivel de calificación. Típicamente ocurre cuando profesionales o trabajadores técnicos son rotados desde su puesto habitual a uno en que deben cubrir funciones de tipo administrativo.
- » Ambigüedad de rol: es la resultante de la falta de claridad respecto a los requerimientos del cargo o función; es decir, el empleado ignora los objetivos, horizontes, responsabilidades de su cargo, o que esperan de él sus jefes y pares; en resumen, no cuenta con la información adecuada y necesaria para realizar adecuadamente sus tareas.
- » Ausencia de control por parte del trabajador sobre el proceso productivo: se ha demostrado el efecto '*protector*' contra el estrés de tener la oportunidad de detectar uno mismo los errores de la propia producción, así como intervenir oportunamente para corregirlos, o no contar con esa posibilidad se ha visto como estresor importante.
- » Feedback: similar al anterior, no contar con retorno de información sobre el resultado de la tarea tiene un potencial enorme como estresor; esto es especialmente importante en empresas industriales con producción en línea.
- » Variedad: el trabajo continuo, monótono y rutinario, además de exponer a riesgos de seguridad, conlleva a estrés, disminuye la autovaloración, se tiende a inhibir las propuestas innovadoras, etc.
- » Peligrosidad: la percepción de realizar una tarea peligrosa, con riesgo para la propia integridad, y que en caso de ocurrir un infortunio no se contará con los auxilios oportunos, tiende a ser un estresor importante.
- » Bajo nivel de apoyo de parte de los supervisores.
- » Responsabilidad por tareas, personas o dinero.

2. *Estresores relationales.*
 - » Relaciones interpersonales.
 - » Relaciones grupales.
 - » Relaciones con clientes.
 - » Relaciones con pares, supervisores, subordinados.
3. *Estresores organizacionales*
 - » Clima y estructura organizacional.
 - » Perspectivas de desarrollo de carrera.
 - » Promoción; sobrepromoción, subpromoción.
 - » Seguridad en el empleo.
4. *Estresores físicos.*
 - » Ruido.
 - » Temperatura.
 - » Iluminación.
 - » Vibraciones.
 - » Exposición a productos tóxicos.
5. *Otros estresores.*
 - » Conflicto familiar.
 - » Conflicto parental o conyugal.
 - » Estresores legales.

No existen dos personas que respondan de igual forma a los mismos agentes estresores. Cada ser humano es único e irrepetible y gran parte de la estrategia de afrontamiento que asuma depende del desarrollo de su personalidad. Alderete & Rodríguez (2014), definen el afrontamiento como “*aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo*”. Es decir, son aquellas estrategias adaptativas que permiten al individuo ajustarse a los requerimientos de las situaciones desafiantes.

Estos mismos autores proponen varios estilos de afrontamiento:

Confrontación: acciones directas para alterar la situación.

Distanciamiento: Esfuerzos para separarse de la situación buscando otras tareas.

Autocontrol: Esfuerzos para regular los sentimientos y acciones.

Búsqueda de apoyo social: Acciones para buscar consejo, información o simpatía o comprensión.

Aceptación de responsabilidad: Reconocimiento de la responsabilidad en el problema.

Huida: Evitación de la situación de estrés.

Planificación y solución: Implica una aproximación analítica a la situación para tratar de resolverla.

Reevaluación positiva: Esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal.

Los datos fueron obtenidos a través de dos instrumentos fundamentales: la entrevista semi-estructurada y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE). En la primera se tuvieron en cuenta como indicadores: estrés reciente, síntomas o manifestaciones principales, situaciones más estresantes, formas de afrontarlo. El CAE es un instrumento de 42 ítems que miden siete estilos básicos de afrontamiento al estrés: planificación y solución del problema (1, 8, 15, 22, 29, 36), confrontación (2, 9, 16, 23, 30, 37), reevaluación positiva (3, 10, 17, 24, 31, 38), expresión emocional abierta (4, 11, 18, 25, 32, 39), Huida o distanciamiento (5, 12, 19, 26, 33, 40), búsqueda de apoyo social (6, 13, 20, 27, 34, 41) y religión (7, 14, 21, 28, 35, 42). Estos fueron organizados siguiendo los criterios de Lazarus & Folkman (1986).

Inicialmente se realizó la entrevista semi-estructurada, seguida de la administración del autoinforme CAE, ambas de forma individual. La información se analizó cuantitativa y cualitativamente, teniendo en cuenta un procesamiento estadístico del cuestionario. El mismo se realizó con tablas de contingencia, análisis de frecuencias y pruebas no paramétricas.

Resultados

La muestra estuvo constituida por 20 mujeres (profesoras), en su mayoría con edades entre los 25 y 35 años (9 lo que representa el 45%). Las especialidades más frecuentes fueron Enseñanza Pre-escolar (3), Enseñanza Primaria (3), Psicología (2) y Química (2). La selección se realizó en los siguientes departamentos: Decanato (2), Pedagogía-Psicología (5), Enseñanza Pre-escolar (3), Enseñanza Primaria (3), Educación Especial (3) y Ciencias Naturales (4). El 65% de la muestra está constituido por docentes con la categoría de Profesor Asistente y el 90% son Máster en Ciencias. Del total el 80% son del municipio Cienfuegos, el 10% de Cumanayagua y el restante se divide entre Cruces y Palmira. Se destaca que el 85% manifiestan haber vivenciado estrés recientemente. Entre los síntomas físicos más reportados se encuentran: crisis vagales, salto epigástrico, tensión en la parte superior de la espalda, dolor en las piernas, cefaleas, taponamiento en los oídos, aumento de la presión arterial, entre otros. Los síntomas psicológicos más referidos son: ansiedad,

aumento de la distractibilidad de la atención, trastornos del sueño, depresión, cambios en el estado de ánimo que transitan de la inhibición a la excitación con rapidez, tristeza, agotamiento psicológico, disminución de la concentración de la atención, entre otros. Estos resultados coinciden con las patologías más frecuentes presentadas por profesores de las Ciencias Biológicas y de la Salud en la Universidad de Colima (Olmedo-Buenrostro, 2013) y con las manifestaciones obtenidas por Román Hernández (2003), en un estudio realizado a profesionales de la salud en La Habana. Entre ellos resaltan las cefaleas, ansiedad, irritabilidad, depresión y fatiga. Además se corresponde con las señales tempranas del estrés propuestas por el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer en los EE.UU (Oficina de Salud de la Mujer, 2004).

Esta sintomatología fue asociada a diferentes situaciones que pueden agruparse en función de los estresores. Así, teniendo en cuenta los estresores del puesto y contenido de trabajo se evidencia una sobrecarga cuantitativa pues el contenido es amplio y el tiempo de ejecución no se corresponde. En tal sentido destacan como problemas específicos a resolver y situaciones más estresantes la organización del tiempo, mucho papeleo y poco tiempo, tareas imprevistas, acumulación de trabajo. También se refleja la responsabilidad por tareas como los cambios de categorías, cursos, diplomados y maestrías, la publicación de artículos y la participación en eventos que constituyen las principales exigencias al profesor universitario. La situación puede agravarse si suceden simultáneamente problemas familiares, incomprendimiento de superiores y familiares, así como dificultades con la transportación.

Estos resultados son consistentes con los que obtuvo Alderete-Rodríguez (2014), en un estudio realizado a profesoras de preescolar, quienes identificaron como estresores fundamentales el contenido y características de la tarea, las exigencias laborales, la carga de trabajo y la remuneración del rendimiento. Es importante señalar que este último aspecto no fue referido en las entrevistas por ninguna de las profesoras, aunque en contraposición se indican los problemas en el transporte local y municipal.

También se evidencian estresores organizacionales relacionados con las perspectivas de desarrollo de la carrera en 5 profesoras, estrechamente vinculados a la superación profesional con cursos, diplomados y maestrías, así como al cambio de categoría docente. Uno de las principales particularidades de la enseñanza superior es la exigencia en cuanto a la superación profesional que se refleja en la evaluación individual del profesorado por lo que constituye un factor de estrés importante.

Educar es una tarea que aunque no demanda mucho físicamente sí lo hace en la esfera intelectual, no solo por las características propias de educar sino también por las condiciones en las que se desarrolla (Alderete-Rodríguez, 2014). Al respecto, una investigación realizada a docentes venezolanos sobre estrés y síndrome de Burnout refiere como uno de los factores más estresantes el déficit de recursos materiales y escasez de equipos y facilidades para el trabajo (Oramas Viera, 2007). Ello se reflejó en el estudio realizado pues uno de los elementos que expresan 5 de las docentes entrevistadas. Se destacan problemas de cantidad y calidad de computadoras, así como el acceso a la conexión al correo e Internet que son condiciones básicas puesto que la información se transmite por vía e-mail. La accesibilidad a investigaciones dentro y fuera del territorio nacional solo es posible a través de Internet.

El afrontamiento al estrés se asocia a diferentes estilos, en los casos valorados las entrevistadas suelen concentrarse en la planificación y solución de la situación estresante. Aunque por lo general también realizan acciones de distanciamiento como ver televisión, salir a pasear y cambiar de actividad para alejarse de la situación así como de búsqueda de apoyo social como conversar con el esposo, amigos o no pasar tiempo con la familia.

Esto expresa cierta relación con los resultados del CAE pues entre los estilos de afrontamiento más empleados (entre paréntesis se encuentran el valor promedio de uso) están la planificación y solución del problema (17.95), la reevaluación positiva (17.85) y la búsqueda de apoyo social (15.05). La cantidad de profesores que emplearon cada uno ellos por encima de los demás fue de 10, 7 y 6 respectivamente. Los estilos de huida (11.55), confrontación (8.5), expresión de emociones abiertamente (7.15) y religión (1.8) les siguieron a los anteriores. Pudiera considerarse el empleo del distanciamiento como un complemento de los estilos más utilizados que resultaron efectivos para el 85% de la muestra. En el caso de la religión resultó interesante su vínculo con la edad pues las personas que reportaron un mayor uso de la misma se encuentran por encima de los 50 años.

El empleo de estilos de afrontamiento positivos y saludables a situaciones de estrés contribuye al bienestar subjetivo del individuo, tal como plantea Casanova, Cabrera & Sánchez (2013), en un estudio realizado a mujeres productoras en el área rural de la provincia de Cienfuegos.

CONCLUSIONES

El estrés es una reacción, una respuesta del organismo ante determinados estresores que van desde el puesto

laboral hasta los problemas económicos, familiares y personales de manera general.

El mismo puede traer consecuencias negativas para el ser humano como malestar, preocupación, miedos y en el peor de los casos el surgimiento de enfermedades como la hipertensión, úlcera o trastornos cardiovasculares.

Como se pudo observar en la muestra seleccionada existe un predominio del estrés, que provoca crisis vagales, salto epigástrico, tensión, cefaleas, taponamiento en los oídos, aumento de la presión arterial, entre otros. Los síntomas psicológicos más referidos son: ansiedad, aumento de la distractibilidad de la atención, trastornos del sueño, depresión, cambios en el estado de ánimo, tristeza, agotamiento psicológico etc.

También se pudo corroborar la existencia de estresores del puesto de trabajo, vinculados a los conflictos familiares, incomprendimiento de superiores, estresores organizacionales teniendo en cuenta la perspectiva de desarrollo de la carrera ya que no se cuenta con la cantidad y calidad de computadoras por lo que el acceso a la información actualizada por el internet se ve afectada. Sin embargo no se muestran los estresores físicos relacionados con la temperatura, la iluminación, las vibraciones etc.

Con respecto a los estilos de afrontamiento como una herramienta fundamental para el desarrollo de una vida plana y tranquila predominan los que tienen que ver con la planificación y solución de la situación estresante, el distanciamiento y la búsqueda de apoyo social mientras que la huida y la confrontación se muestran en menor medida.

El estrés, de manera general puede acabar con la vida ya que atenta contra la tranquilidad, el bienestar por lo que depende del ser humano luchar por su desarrollo integral y así fortalecer la especie humana existente en el planeta.

BIBLIOGRAFÍA

Alderete-Rodríguez, M. G. (2014). Estrés y factores psicosociales laborales en profesoras de preescolar de la zona metropolitana de Guadalajara. *Educación y Desarrollo* 28, pp. 69-75.

Barrera, M. 2014. Estrés en la mujer trabajadora. Programa empresas de gestión del estrés. Tesis de grado. Santa Clara: Universidad Central de las Villas.

Casanova, C. L., Cabrera, E. N., & Sánchez Arce, M. (2013). Manifestaciones del bienestar subjetivo de mujeres productoras en el sector rural como factor predictor de la sostenibilidad y el desarrollo local en la provincia de Cienfuegos. Cienfuegos, Revista Universidad y Sociedad 5(3).

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer. (2004). Estrés y su salud. Recuperado de <http://WomensHealth.gov>

Fundación Wikimedia. (2013). Wikipedia. Enciclopedia Libre.

Olmedo-Buenrostro, B. A. (2013). Perfil de salud en profesores universitarios y su productividad. *Investigaciones Biomédicas* 32(2), pp. 130-138.

Oramas Viera, A. A. (2007). Estrés laboral y el síndrome de Burnout en docentes venezolanos. *Salud de los Trabajadores* 15(2).

Román Hernández, J. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Revista de Salud Pública Cubana* 29(2), pp. 103-110.

Sandín, B. C. (2003). Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 8(1), pp. 39-54.

