



Estrés académico en docentes universitarios durante el año 2021

Academic stress in university teachers during the year 2021

Ignacio Pinedo¹  Rosana Geromettado¹ 

Cecilia Villalba¹  Amalia Slobayen¹ 

Mariela Scheiber¹ 

RESUMEN

Introducción: Durante la contingencia sanitaria desencadenada por la COVID-19, se incrementaron las situaciones de estrés laboral en los docentes del nivel superior. La función o la labor docente relacionada con procesos de enseñanza y aprendizaje, conteniendo métodos, didácticas, explicaciones, relación de procesos, evaluaciones, considerando los planes de estudio y los diferentes estilos de aprendizaje sin olvidar los resultados de aprendizaje propios. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo transversal en docentes de 3° año de la carrera de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste en los meses marzo-octubre del año 2021. El cuestionario aplicado fue anónimo y voluntario, basado en el inventario SISCO, donde se incluyeron preguntas filtro con la finalidad de seleccionar a los docentes que presentaron estrés y preocupación y cuáles fueron sus niveles. El cuestionario fue enviado vía red social WhatsApp. Los datos fueron analizados con software EpiInfo V7 y Excel V12. **Resultados:** Se distribuyeron un total de 20 cuestionarios a los docentes. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos fue un agente estresante casi siempre en un 25%. Respecto a la dimensión síntomas y reacciones físicas ante el estrés, 50% algunas veces presentan fatiga crónica, 25% algunas veces problemas de digestión, somnolencia o mayor necesidad de dormir. **Conclusión:** Aunque los porcentajes de es-

ABSTRACT

Introduction: During the health contingency triggered by COVID-19, work stress situations increased in higher level teachers. The teaching function or work related to teaching and learning processes, containing methods, didactics, explanations, processes relationship, evaluations, considering the study plans and the different learning styles without forgetting the own learning results. **Methodology:** A cross-sectional descriptive study was carried out in teachers of the 3rd year of the Medicine career of the Faculty of Medicine of the National University of the Northeast in the months March-October of the year 2021. The questionnaire applied was anonymous and voluntary, based on the SISCO inventory, where filter questions were included in order to select the teachers who presented stress and concern, and results were their levels. The questionnaire was sent via the social network WhatsApp. The data were analyzed with the EpiInfo V7 and Excel V12 software. **Results:** A total of 20 questionnaires were distributed to teachers. Homework and academic work overload was almost always a 25% stressor. Regarding the dimension symptoms and physical reactions to stress, 50% sometimes have chronic fatigue, 25% sometimes have digestion problems, drowsiness or a greater need to sleep. **Conclusion:** Although the stress percentages were high, coping techniques were also important, which is why it is recommended to establish training devices that allow teachers to incorporate strategies aimed at conflict resolution and pending to manage stress.

Fecha de recepción: noviembre 2021; fecha de aceptación: noviembre 2021

¹ Asignatura Medicina I-Oftalmología, Departamento de Medicina, Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste. Corrientes, Corrientes, Argentina.

Autor de correspondencia: Ignacio Pinedo. Email: ignacio20.ip@gmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

trés fueron altos, las técnicas de afrontamiento también fueron importantes por lo que se recomienda establecer dispositivos de formación que permitan a los docentes incorporar estrategias orientadas a la resolución de conflictos y pendientes a manejar el estrés.

Palabras Clave: Educación, SISCO, Virtualidad, Docencia

INTRODUCCIÓN

Los procesos de globalización sufridos en los últimos años han permitido un amplio desarrollo económico y un aumento en las oportunidades, pero así también junto con el progreso tecnológico han transformado el mundo del trabajo introduciendo nuevas formas de organización, relaciones laborales, modelos de empleo y contribuyendo al aumento del estrés relacionado con el trabajo y los trastornos asociados al mismo (Organización Internacional del Trabajo, 2016). Se han realizado varias encuestas en países de América Latina según la Organización Panamericana de Salud, que nos ofrecen porcentajes de estrés laboral en los trabajadores desde un 10% en América Central hasta un 27,9% en trabajadores chilenos (OPS, 2016).

Durante la contingencia sanitaria desencadenada por la COVID-19, se incrementaron las situaciones de estrés laboral en los docentes del nivel superior. Se sabe que la función o la labor docente, está relacionada con procesos de enseñanza y aprendizaje, la cual debe contener métodos, didácticas, diseños, actualización, explicaciones, relación de procesos, evaluaciones, teniendo en cuenta los planes de estudio y los diferentes estilos de aprendizaje sin olvidar los resultados de aprendizaje propios (Galvis López et al., 2021).

Estas acciones tuvieron que adaptarse de la forma más rápida posible a la virtualidad para poder salvaguardar el proceso educativo. Durante este periodo se ha evidenciado un acelerado y forzado proceso de adopción y adaptación de las tecnologías (Vizarreta, 2020). Es así que, los docentes que ejercen una enseñanza virtual deben proveer recursos educativos con características que contemplen diferentes estilos de aprendizaje y diferentes evaluaciones que garanticen una amplia gama de opciones de participación (Crisol-Moya et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no so-

Keywords: Education, SISCO, Virtuality, Teaching

lamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. El trabajo influye en la salud, no sólo por la adquisición de un salario que permita comprar bienes, sino porque conlleva una actividad física y mental, un contacto social que admite el desarrollo afectivo, permite sentirse útiles y satisfechos (Martínez, 2020). El Trabajo como determinante de nuestra salud puede influir tanto de forma positiva como negativa, debido a consecuencias atribuibles a los riesgos físicos que puede conllevar, también atrae consecuencias por su impacto mental y social en la vida de los trabajadores, y una de ellas en muchos de estos casos es el estrés laboral.

Este organismo define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, puede generar estrés (Torrades, 2007).

Por otra parte, la pandemia generada por COVID 19 no solo ha cobrado importantes vidas y generados efectos catastróficos en la economía global, también ha incidido en el propio comportamiento de la sociedad, transformando esferas de la vida cotidiana. La educación superior no escapa de esta generalización y se vio obligada a migrar a escenarios virtuales para tratar de dar continuidad a modelos pedagógicos tradicionales basadas en la modalidad presencial, con esto aparecieron nuevos retos para los docentes que debieron asimilar estos cambios (García et al., 2021).

El objetivo general de este trabajo fue caracterizar la labor académica en docentes que impartieron clases virtuales en la Facultad de Medicina en la Universidad Nacional del Nordeste en el período marzo-octubre 2021. Los objetivos específicos fueron detectar el nivel de estrés de los docentes encuestados, los mecanismos estresores durante el período mencionado, establecer posibles síntomas de estrés de la población estudiada y determinar las formas de afrontamiento del estrés en dicha población.

MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo transversal en docentes de 3° año de la carrera de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste en los meses marzo-octubre del año 2021. Criterios de inclusión: ser docente regular de asignaturas de 3° año de la carrera de Medicina. Criterios de exclusión: docentes que se encuentren bajo tratamiento médico de cualquier índole.

Se utilizó técnica de recolección de la información a la encuesta y como instrumento un cuestionario. El cuestionario aplicado fue anónimo y voluntario, basado en el inventario SISCO, donde se incluyeron preguntas filtro con la finalidad de seleccionar a los docentes que presentaron estrés y preocupación y cuáles fueron sus niveles. Presentaba una escala de Likert; las dimensiones estudiadas fueron agentes estresantes, síntomas o reacciones frente a estímulos estresores y estrategias de afrontamiento. De acuerdo al modelo teórico adoptado, permitió identificar preguntas para el cuestionario: 1) ¿Durante este año lectivo ha tenido momentos de preocupación o de nerviosismo? ¿En qué nivel?, 2) Identifique el nivel de estrés o preocupación que le causan las siguientes situaciones académicas (competitividad entre pares, sobrecarga de tareas, carácter de mis compañeros, evaluación del trabajo realizado, nivel de exigencia laboral, impartir clases virtuales, manejar plataformas virtuales, participar en clases virtuales, tiempos límites para realizar trabajos, preparación de exámenes. 3) Mencione por lo menos tres síntomas o reacciones, físicas, psicológicas o comportamentales, que se le presenten cuando está estresada como trastornos del sueño, fatiga crónica, cefaleas, alteraciones digestivas, rascarse o morderse las uñas, inquietud, sentimientos de depresión o tristeza, ansiedad o angustia, agresividad, problemas para concentrarse, tendencia a contradecir o discutir, aislamiento social, desganado. 4) Indicar el nivel de las siguientes acciones utilizadas para aliviar el estrés: defiende sus preferencias, escucha música o se distrae con series, trata de resolver las situaciones conflictivas, religión, familia o amigos. El cuestionario fue enviado vía red social WhatsApp. Los datos fueron analizados posteriormente con software EpiInfo V7 y Excel V12.

RESULTADOS

Se distribuyeron un total de 20 cuestionarios a los docentes que integran las asignaturas de 3° año de la carrera de Medicina, de los cuales fueron respondidas totalmente 18 encuestas, dos

de ellas fueron excluidas por estar incompletas (n=18). El 87.5% fueron del género femenino, las edades abarcan un rango desde los 33 a 69 años con una media de 48.5 y un DE \pm 14.0 años.

Todos los encuestados refieren haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de los meses estudiados (100%). Al solicitarles cuantificar en una escala del 1 al 5 sobre cuál fue su intensidad o nivel de preocupación o nerviosismo donde 5 es mucho y 1 poco, hubo una predominancia en dicha escala de un nivel 3 en un 37.5% seguida de un nivel 4 y 5 con un 25% en ambos niveles. Es decir que un 87.5% tuvo un nivel de estrés de 3 o mayor.

Al consultar la dimensión de estresores, 50% de los docentes refirieron no sentir nunca competitividad con o entre sus compañeros de trabajo, seguido de un 25% que lo siente raras veces. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que deben realizar todos los días fue un agente estresante casi siempre en un 25%. La personalidad y el carácter de sus compañeros docentes causaron estrés en un 37.5% casi siempre. La forma de evaluación del trabajo realizado provocó en un 25% algunas veces estrés, sin embargo, al consultar sobre el nivel de exigencia del trabajo realizado 25% respondió algunas veces. El tipo de trabajo que les fue solicitado como impartir clases virtuales, creación de actividades, corrección de actividades, manejo de plataformas virtuales, entre otros fue una agente estresante para los docentes algunas veces en un 25%, la participación en clases mediante conexión online, responder a preguntas, hacer comentarios o desarrollar argumentaciones mediante a la virtualidad algunas veces solo en un 37.5%. El tiempo limitado o establecido 37.5% casi siempre actuó como un factor estresante, la preparación de exámenes o trabajos 25% algunas veces y la poca claridad de las consultas de parte de los estudiantes en un 50% raras veces. La preparación previa a la clase respecto al contenido y/o manejo de la tecnología solo fue respondida un 37.5% algunas veces como estresante, el mismo porcentaje respondió al consultar sobre la asistencia o conexión a clases poco didácticas y no disfrutar los temas abordados en clases.

Respecto a la dimensión síntomas y reacciones físicas ante el estrés, 50% algunas veces presentan fatiga crónica, 25% algunas veces problemas de digestión como dolor de estómago o diarrea, somnolencia o mayor necesidad de dormir. En consideración a las reacciones psicológicas, 50% respondieron presentar algunas veces inquietud, 37.5% rara vez ansiedad, angustia o desesperación, 25% rara vez dificultad para concentrarse. Además, el 50% de los docentes refie-

re no presentar conflictos o tendencia a polemizar, contradecir y/o discutir, 37.5% casi nunca y 12.5% algunas veces efectuó aislamiento social. En 37.5 % rara vez sintieron desgano para realizar labores académicas y 25% casi nunca o rara vez aumento o redujo del consumo de alimentos.

Al indagar sobre las dimensiones de estrategias de afrontamiento, 37.5% refiere casi siempre mantener una actitud de habilidad asertiva defendiendo preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros. Un 25% casi siempre escucha música o mira televisión para relajarse, el 45% se concentra en resolver la situación preocupante, 37.5% refiere no recurrir a la religiosidad, pero busca información para abordar la situación que lo preocupa. En un 25% casi siempre solicita el apoyo de su familia o amigos. En 40% siempre evalúa lo positivo y negativo de las opciones de solución al problema y recuerda o busca situaciones similares ocurridas con anterioridad y la solución a dichos problemas. El 25% de los docentes encuestados indica que siempre elige realizar ejercicio físico como estrategia de afrontamiento, el mismo porcentaje elige elaborar un plan para enfrentar las situaciones estresantes y la ejecución de tareas. Un 12.5% se fija o concentra en obtener lo positivo de la situación, 50% algunas veces navegan en internet y un 75% de los docentes encuestados algunas veces realizan otras actividades de entretenimiento como estrategias para afrontar el estrés.

DISCUSIÓN

La totalidad de los encuestados manifestaron haber sufrido estrés y en un nivel de 3 (bastante) o mayor, lo que concuerda con datos aportados por Párraga (2020) en educadores de Ecuador donde el 90% presentaban estrés laboral. Sin embargo, estudios realizados con docentes durante la pandemia en la República del Paraguay (López García J, 2021) indican sólo un 13,5% de casos de estrés, aunque fueron estudios realizados con herramientas de recolección de datos diferentes.

En cuanto a los agentes o situaciones generadoras de estrés, se observa que tanto la sobrecarga de tareas online, así como el diseño y manejo de las aulas virtuales, además de la introducción abrupta de la utilización de los medios informáticos, fueron los factores estresantes más notables en los docentes evaluados. Lo que concuerda con los datos aportados por Robinet Serrano et al. (2020) y Buheji M et al. (2020), trabajos realizados con docentes de Latinoamérica. Sería interesante haber podido identificar el ni-

vel de estrés previo a la pandemia en los docentes encuestados a fin de tener un detalle más ajustado de la modificación de su estado emocional/laboral por la pandemia.

En relación a los síntomas, los más frecuentes fueron sobrecarga de actividades, tensión y miedo. Estos hallazgos coinciden con lo descrito por Gómez Dávalos et al. (2020), quien encontró porcentajes similares en docentes de carreras de enfermería en Paraguay. Estos síntomas son modificables, por lo cual sería interesante continuar con estas líneas de investigación para fomentar la salud laboral.

CONCLUSIONES

Si bien los porcentajes de estrés fueron altos, las técnicas de afrontamiento también fueron importantes, por lo tanto, se recomienda establecer dispositivos de formación que permitan a los docentes incorporar estrategias orientadas a la resolución de conflictos, tendientes a manejar el estrés, disminuyendo su impacto en sus círculos familiares, sociales y personales.

REFERENCIAS

- Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. S. (2020). Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(1), 9-16.
- Crisol-Moya, E., Herrera-Nieves, L., & Montes-Soldado, R. (2020). Educación virtual para todos: Una revisión sistemática. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 21, 13-13. <https://doi.org/10.14201/eks.23448>
- Dávalos, N. R. G., & Fernández, P. R. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación, *FENOB UNA. Academic Disclosure*, 1(1), 216-234.
- Galvis López, G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>
- García, J. F. G., Fernández, A. J. R., González, I. A., & Tapia, L. F. L. (2021). Desgaste emocional de docentes universitarios en entornos virtuales de formación en período de contingencia sanitaria. *Revista Conrado*, 17(81), 379-386.
- Martínez, L. M. (2020). Riesgos psicosociales

les y estrés laboral en tiempos de COVID-19: Instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)

Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. OIT.

Párraga-Párraga, K. L., & Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*, 4 (7 Ed. esp.), 142-155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>

Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637.

Torrades, S. O. (2007). Estrés y burn out: Definición y prevención. *Offarm: farmacia y sociedad*, 26(10 (NOV)), 104-107.

Vizarreta, P. V. (2020). Educación Superior: Pandemia COVID-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14 (2), e1388-e1388. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1388>

BIOGRAFÍA

Ignacio Pinedo

Estudiante de 6° año. Carrera de Medicina Facultad de Medicina Universidad Nacional del Nordeste (UNNE).

Becario de pregrado. Beca de Estímulo a las Vocaciones Científicas - Consejo Interuniversitario Nacional.

 <https://orcid.org/0000-0001-8631-1501>

Dra. Rosana Gerometta

Médica, Especialista en Docencia Universitaria, en Farmacología y en Oftalmología, Magister en Oftalmología y en Farmacología. Doctora de la UBA. Profesora Titular de Oftalmología UNNE. Investigadora CONICET (2011 2021), directora de proyectos de investigación y de extensión.

 <https://orcid.org/0000-0002-3980-3121>

Amalia Slobayen

Medica. Especialista en Pediatría y en Docencia Universitaria. Profesora Adjunta de Pediatría I.

 <https://orcid.org/0000-0001-6157-6976>

Mariela Lucía Scheiber

estudiante de 3° año. Carrera de Medicina Facultad de Medicina Universidad Nacional del Nordeste (UNNE).

Domicilio: 9 de Julio 1758. C. P. 3400 Corrientes, Capital (Argentina). Teléfono: 3751648441. Mail: marielascheiber@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6157-6976>

Cecilia Villalba

Estudiante de 6° año. Carrera de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste (UNNE). Correo: villalbacecilia97@gmail.com.

 <https://orcid.org/0000-0002-8384-5038>