

**ESTRÉS LABORAL EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL
SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN EN LA COMUNA DE
CONCEPCIÓN, OCTAVA REGIÓN CHILE.**

Jaime Humberto Pacheco Carrillo¹

Resumen

El propósito de esta investigación es conocer la situación de los profesionales de la educación física, en relación con el estrés. El trabajo compone una de las mayores fuentes que generan tensión; estudios anteriores (Cifuentes1995), demuestran que son los maestros el segmento laboral que presenta los más altos niveles de estrés. Se aplicó el auto reporte de síntomas ansiosos, depresivos y somatomorfos para la medición de estrés y se logró recoger información de otros factores que normalmente son también potentes agentes estresores. Los resultados obtenidos indican que el 85% de los profesores de educación física tienen altos niveles de estrés.

Palabras claves: Educación Física Estrés

OBJETIVOS DEL ESTUDIO:

- Determinar la situación de los Profesores de Educación Física con relación al estrés.
- Conocer los factores de riesgo que influyen en la generación de estrés en los docentes.
- Proponer medidas de autocuidado para evitar y manejar que el estrés produzca consecuencias negativas en el desempeño de los profesores de Educación Física.

MATERIAL Y METODO:

El diseño de investigación es de carácter descriptivo.

El universo de la investigación, corresponde a 34 profesores de educación física de colegios municipalizados de la comuna de Concepción, octava región de Chile, quienes constituyen la totalidad de los docentes de esta disciplina, según la información entregada por la dirección de educación municipal.

La muestra está constituida por 26 docentes que participaron de la investigación respondiendo efectivamente los instrumentos aplicados. De ellos 13 son mujeres (50%) y 13 son hombres (50 %). Las edades fluctúan entre 24 y 63 años con un promedio de 44 años. El 77% declara ser casado. La totalidad de la muestra tiene un promedio de 19 años de servicio.

Para determinar niveles de estrés laboral se aplicó el cuestionario de síntomas ansiosos, depresivos y somatomorfos (Self Report Questionnaire) de la OMS adaptado por Robert Karasek. Es un instrumento que permite discriminar a los profesores que tienen alta o baja probabilidad de tener un trastorno mental y que fue validado para población chilena por el Dr. Manuel Cifuentes en 1995. El nivel de confiabilidad es del 95 %, el error el 2,8% y el puntaje de corte es 5, determinado por una curva de rendimiento diagnóstico de lo que desprende que hasta 4 respuestas positivas el encuestado resulta negativo(o probablemente con buena salud psíquica) y con 5 puntos o más, el resultado es positivo (probablemente presenta alguna enfermedad psíquica).

¹ Magíster en Educación Física; Universidad del Bio- Bio Chile. Órgano financiador: fondo apoyo para la participación en eventos internacionales Universidad del Bio Bio.

Se construyó una encuesta para recoger información sobre potenciales factores desencadenantes del estrés, tales como edad, sexo, estado civil o autonomía laboral el cual fue sometido a un juicio de expertos.

RESULTADOS Y CONCLUSIÓN:

Este estudio fue realizado con el propósito de conocer los niveles de estrés de los profesores de Educación Física del Sistema Municipal de Educación de la comuna de Concepción, Chile.

Tal como planteó Selye (1964), ante un proceso de estrés, resulta siempre conveniente identificar el origen o naturaleza del estresor o estresores y que en el caso de este estudio podemos referirnos a un estrés laboral de tipo psicosocial, por generarse fundamentalmente en una estructura social.

Los estudios de Cifuentes (1995-1996), dieron cuenta de la delicada situación de los profesores y el riesgo de padecer trastornos mentales, derivados del cumplimiento de su labor y de las obligaciones que esta presupone. Los resultados obtenidos en esta investigación no son muy diferentes a los de Cifuentes, aunque la labor desarrollada por los profesores de Educación Física posee algunas particularidades en comparación a profesores que imparten otras asignaturas.

No cabe ninguna duda que el estrés es un fenómeno altamente preocupante y creciente en nuestra sociedad y que afecta especialmente a los grupos laborales que sufren emociones intensas y cuyo desempeño requiere de un alto compromiso social, como ocurre con los profesores de Educación Física. Si bien es cierto se ponen en tela de juicio elementos como su formación, la orientación de la asignatura, los recursos pedagógicos utilizados y la incapacidad para realizar la transferencia de los contenidos teóricos a la enseñanza de la motricidad, nadie pone en duda que este profesional es uno de los mas cercanos y comprometidos con las situaciones personales de los alumnos.

Aunque existen muchas investigaciones del rol y estatus del profesor en general son muy pocos los estudios que abordan específicamente la situación del profesor de Educación Física con relación a estos dos aspectos. Contreras (1996), García Ruso (1994) y Bores (1994), describen el rol marginal que esta asignatura tiene en la escuela. En cuanto al estatus Kirk (1990) cita a Hargreaues (1997), quien sostiene que las asignaturas que desarrollan el intelecto, son consideradas superiores, y por tanto es posible asumir que quien imparte esta asignatura tiene también el mismo estatus. Al no considerarse a la educación física en esta condición es posible inferir que su estatus es bajo al igual que el profesional que la imparte.

Como nos indica Parson, rol y estatus son dos componentes de un mismo fenómeno. Probablemente la percepción del rol de educar a través del movimiento y el estatus de la asignatura como del docente responsable de ella, generan en el profesor de Educación Física altos niveles de estrés, debido a la baja valoración no solo del estatus sino también del rol por parte de los demás e incluso por parte de él. Resulta entonces necesario abordar y dar respuesta a esta temática a través de futuras investigaciones, que entreguen resultados claros y con los mayores niveles de objetividad.

Los resultados de este estudio nos indican que el 84.61% de los profesores de Educación Física del Sistema de Educación Municipal de la Comuna de Concepción presenta altos niveles de estrés. En tanto el 15.39% de la muestra no presenta altos niveles de estrés.

Las mujeres presentan mayor disposición a estresarse, concordando con la investigación de Calebrese y Anderson; sin embargo es necesario tener presente que

aunque las mujeres reconocen tener síntomas más frecuentes de dolor de cabeza, llantos y extenuación, los resultados pueden deberse a su condición hormonal o al estigma social de ser más débiles que los hombres, por lo cual sienten el derecho a expresar su debilidad y por eso también es posible apreciar de manera más visible las conductas señaladas con anterioridad.

Con relación al estado civil, las personas casadas tienen niveles de estrés más altos que los no casados; sin embargo los hombres no ven en este estado civil un factor desencadenante de estrés, porque sienten que su cónyuge y su grupo familiar se constituyen a menudo en un soporte emocional. Para la mujer la situación es distinta, por no percibir a la vida familiar como una fuente de energización, por el contrario los quehaceres domésticos constituyen una carga que se agrega al esfuerzo laboral y por tanto los resultados obtenidos en este estudio son concordantes con la investigación de Cristina Salvo (1995).

La edad es un factor desencadenante de estrés, la mayor frecuencia se concentró entre los 39 y 53 años, sin embargo se observó un descenso entre los 44 y 48 años, lo que podría estar indicando cierto nivel de control o adaptación a las situaciones estresantes.

En cuanto a los años de trabajo, se concluye que existen dos periodos donde los profesores de Educación Física se ven afectados por el estrés, entre 1 y 10 años y entre 21 y 30 años. En cuanto a la primera situación se sostiene que los profesores jóvenes se estresan por el encuentro con el mundo laboral y todos los cambios que ello implica, además de encontrarse en un momento de la vida donde se toman grandes decisiones como casarse y tener hijos y la definición de proyectos de inversión como la adquisición de una casa o un automóvil. Los profesores entre 21 y 30 años de ejercicio profesional atribuyen su alto estrés a situaciones cíclicas y a su imposibilidad de cambiar el sistema.

La mayor cantidad de horas diarias de trabajo, no se registró como un importante generador de estrés. La mayor frecuencia de profesores estresados se registró con 6 horas diarias.

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta muestra, trabajar en más de un establecimiento educacional, no es una variable importante como generadora de estrés, se puede inferir que la percepción de esta situación es positiva, atribuible a la ruptura de la rutina, la generación de nuevas y distintas motivaciones y a la generación de mayores ingresos, lo cual eleva el estatus del profesor de Educación Física.

Respecto a la autonomía laboral, se puede afirmar que sorpresivamente y en contrapartida a los resultados obtenidos por Karasek y Cifuentes respectivamente, este aspecto no resultó ser un factor desencadenante de estrés. Los resultados dan cuenta de que la gran mayoría de la muestra de profesores con estrés, tienen un aceptable nivel de autonomía (11 casos), en tanto 5 de ellos posee alta autonomía y 3 un nivel muy alto de autonomía. Solo un profesor manifestó tener baja autonomía y 2 de ellos no respondieron a este ítem.

La curiosidad de este resultado puede ser atribuible a que los profesores de educación física de esta muestra, sienten que cuentan con un alto nivel de libertad para tomar decisiones, posiblemente por la especificidad de los contenidos que imparten. No obstante al igual que otro grupo de profesionales son afectados por el estrés.

El alto porcentaje (84.61%) se puede atribuir a las características del sistema educacional, situación que también ocurre en Europa, especialmente en España. La gran cantidad de alumnos, los bajos salarios, la falta de soporte administrativo y la poca valoración de la sociedad (bajo estatus) pueden ser entre otros los principales factores desencadenantes de estrés. Estos resultados no son muy distintos a los de Santiago

(Región Metropolitana, Chile), donde el 92.5% de los profesores encuestados (de distintas asignaturas) reconoció haber recurrido a recibir atención médica, así mismo porcentajes cercanos al 75% se quejaron de molestias características de mala salud.

Los profesores encuestados en este estudio expresaron su preocupación por el estrés cuando se presenta en altos niveles y las consecuencias de este.

Resultará muy difícil que los factores desencadenantes de estrés disminuyan en el futuro, por el contrario probablemente aumenten y por tal motivo la solución para prevenir y manejar este fenómeno dice relación con la instalación de programas de educación preventiva en los que se haga parte el ministerio de educación. Pueden incorporarse además pausas en el trabajo, escuchar música, promover talleres de motivación, practicar técnicas de relajación y respiración y desarrollar actividad física y deportes de manera sistemática.

Además las facultades de educación de las Universidades Chilenas deberían incluir dentro del programa de formación asignaturas o talleres, donde el futuro profesor aprendiera técnicas y procedimientos para el manejo del estrés, ya que este problema es una necesidad de primer orden.

El estatuto docente debiera cautelar de forma legal el problema del estrés laboral en la Educación, el mejoramiento de las condiciones laborales de los docentes, no debe circunscribirse solo al mejoramiento de las condiciones económicas, sino también debe abarcar aspectos tan importantes como la salud física y mental.

El estudio realizado puede servir de base para nuevas investigaciones sobre estrés en profesores de educación física que se desempeñen en otros sistemas educacionales e incluir el estudio de otras variables, que posiblemente sean factores generadores de altos niveles de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BEVERLY, A. Estrés y rendimiento en el trabajo. USA: Millar, 1991.

BLÁZQUEZ, D. Evaluar en Educación Física. Inde Publicaciones. Barcelona, 1998.

COZAC, J. Com a cabeça na ponta da chuteira: Ensayos sobre a psicología do esporte. Annablume editora. Sao Paulo, 2003.

CHIA, M Y LI, J. La estructura interna del taichi. Argentina: Sirio, 1996

CIFUENTES, M. Sintomatología siquiátrica, según SRQ-20, y factores asociados en profesores municipalizados de la comuna de Talcahuano. Tesis para optar al título de Especialista en psiquiatría adultos. Departamento de psiquiatría y salud mental. Facultad de Medicina Universidad de Concepción, 2000.

CIFUENTES, M. **Trabajo y salud del profesor municipalizado.** (Paper). Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, 1995

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Trastorno mental y trabajo en profesores municipalizados de la comuna de Talcahuano,** VIII región Chile. Departamento de Psiquiatría, Facultad de Medicina. Universidad de Concepción, 2000.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Abuso de psicotropos y trabajo. Profesores y conductores de locomoción colectiva.** Provincia de Concepción. Chile, (Paper) 1995.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Trabajo y salud mental del conductor de la movilización colectiva,** Provincia de Concepción, Chile, (Paper) 1995.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Trastorno mental y trabajo en miembros del equipo de salud mental de atención primaria en el servicio de salud Concepción-Arauco, VIII Región, Chile.** (Paper), 1996.

CROMPTON, P. **El taichi, su conocimiento y su práctica.** Madrid: Edas, 1991.

GÁLVEZ, K. **¿Cómo cuidan su psiquis los sicológicos?** Santiago: Revista ya del Mercurio, 2000.

GUTIÉRREZ, C. **Las nuevas alternativas para liberar el estrés.** Diario La Tercera Santiago de Chile, 16 de Junio de 2000.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R. **Metodología de la Investigación.** Editorial Me-Graw-Hill. Interamericana 2º edición, México 1998.

KIRCHNER, J.H. **Yoga para occidentales.** Barcelona: Hispano Europea, 1971.

LAGAZZI, I. **El estrés. Concepción: Dpto. de Psicología, Universidad de Concepción,** (Paper) 1990.

MALDONADO, P. **Técnicas de relajación previenen los infartos.** Diario la Tercera Santiago de Chile, sección ciencia y salud. 13 de Marzo de 2000.

MIQUEL, C. **Infarto mata a 10000 chilenos al año.** Diario La Tercera Santiago de Chile. Lunes 1 de septiembre 1997.

MIRANDA, M. **Quien está educando a sus hijos.** Diario La Tercera, Santiago de Chile, 24 de Junio de 2001.

MONCADA. **Introducción al Kung Fu.** Santiago: Escuela de artes Marciales Zendoryu. Paper, 1974.

MORA, A. **Taichi una actitud ante la vida.** México: Ingramex, 1998.

OLIVA, A. **Enciclopedia práctica de las artes marciales.** Madrid: Nueva lente, 1980.

PACHECO, J – MENDEZ, E. – MARTINEZ, F. **La eficiencia del entrenamiento autógeno en la disminución del estrés en los profesores de enseñanza, media de colegios particulares subvencionados de la comuna de Concepción, VIII Región Chile.** Facultad de Educación, Universidad de Concepción, 1996.

SALVO, C. **Estrés Laboral, extralaboral y síntomas sicosomáticos en la mujer enfermera. Servicio de Salud. VI región, Chile, 1995.**

SELYE, H. **Síndrome general de adaptación,** España: Científico Médica, 1964.

STOKVIS, B. Y WIESENHÜTTER, E. **Técnicas relajadoras y de sujestión.** Barcelona: Hender, 1983.

SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. MANZANO MORENO, I. SICILIA CAMACHO,A. VARELA DOMÍNGUEZ J, R. CAÑADAS LARRUBIA, F. DELGADO NOGUERA, M. GUTIÉRREZ DELGADO, M. **La educación física en la escuela.**



1º ENCONTRO DA ALESDE
“Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas”
UFPR - Curitiba - Paraná - Brasil
30, 31/10 e 01/11/2008

www.efdeportes.com/efd72/estatus.htm , Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N°
72 - Mayo de 2004.