



# Estrés y factores psicosomáticos en docentes de una escuela normal particular: una comparación de grupos de sexos

*Stress and psychosomatic factors in  
teachers of a particular normal school:  
a comparison of groups of sexes*

José Raúl Peralta-López<sup>1</sup>

## Resumen

El estrés crónico es uno de los factores determinantes para el desarrollo de diversas enfermedades que afectan considerablemente la salud física y mental del individuo. Son más propensas a padecerlo aquellas personas que constantemente se encuentran con una sobrecarga laboral; y una de las profesiones con mayor riesgo a padecer sus consecuencias es la docencia. A partir de esto, surge la inquietud de investigar sobre el tema mediante la aplicación de la Escala de Desgaste Ocupacional (EDO) (Uribe-Prado, 2010), con la finalidad de determinar qué grupo de sexo es el mayormente afectado por el exceso laboral, el desencadenamiento del estrés y, con ello, de algunos factores psicosomáticos.

La muestra constó de 24 profesores de una escuela normal particular de la ciudad de Xalapa, Veracruz. Los resultados reflejaron que los hombres son más susceptibles al estrés y, como consecuencia, se asocian trastornos gastrointestinales; aunque las mujeres son menos afectadas, el estrés puede relacionarse con la ansiedad. Esto plantea la necesidad de contar con un especialista de

Sección La investigación hoy: artículo de investigación (concluida)

*Kinesis Revista Veracruzana de Investigación Docente*, 2018, año 3, núm. 3

ISSN: 2448-6108

<http://www.revistakinesis.com/>

Contacto: [kinesisrevistadocente@gmail.com](mailto:kinesisrevistadocente@gmail.com)

Cómo citar:

Peralta-López, J. R. (2018). Estrés y factores psicosomáticos en docentes de una escuela normal particular: una comparación de grupos de sexos. *Kinesis Revista Veracruzana de Investigación Docente*, 3(3), 45-53. Recuperado de <http://www.revistakinesis.com>

Recibido: 20 de abril, 2018.

Aceptado: 27 de julio, 2018.

<sup>1</sup> Doctor en Psicología por la Universidad de Baja California. Docente del Centro de Estudios Especializados Ausubel, Xalapa, Ver., México. Líneas de investigación: psicología educativa (orientación vocacional); psicología cognitiva (desarrollo intelectual y procesos de aprendizaje) y psicología clínica (detección de factores psicosomáticos, ansiedad, depresión y análisis de trastornos clínicos). Contacto: [peraltalopez\\_62@hotmail.com](mailto:peraltalopez_62@hotmail.com)

la salud mental en las instituciones educativas para contribuir a un mejor desempeño laboral.

**Palabras clave:** *burnout*, desgaste laboral, docente, estrés laboral, factores psicossomáticos, sexos.

### **Abstract**

*Chronic stress is one of the determining factors for the development of various diseases that significantly affect the physical and mental health of the individual. Those who are constantly overworked are more likely to suffer from it; and one of the professions with greater risk to suffer its consequences is teaching. From this, there is the concern to investigate the issue through the application of the scale of occupational wear (Uribe-Prado, 2010) in order to determine which sex group is most affected by the excess of work, the unleashing of stress and, with it, of some psychosomatic factors. The sample consisted of 24 teachers from a private teaching school in the city of Xalapa, Veracruz. The results showed that men are more susceptible to stress and, consequently, gastrointestinal disorders are associated. Although women are less affected, stress can be related to anxiety. This consider the need to have a mental health specialist in educational institutions to contribute to a better job performance.*

*Keywords:* *burnout, psychosomatic factors, sexes, teacher, work stress, work wear.*

### **Introducción**

Cualquier persona está propensa a generar el estrés, sin embargo, existen profesiones que por los factores ambientales del entorno laboral propician el desarrollo de altos niveles de tensión, provocando estrés laboral (Leka, Griffiths y Cox, 2004). Este es definido como “el conjunto de reacciones emocionales cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo” (Comisión Europea, 1999, como se citó en Arias-Galicia y González-Zermeño, 2009, p. 173).

Una de las profesiones donde la persona puede desarrollar los síntomas provocados por el estrés es la docencia. Esta profesión demanda una gran cantidad de tiempo para poder llevarse a cabo, propiciando el descuido de otras áreas personales debido a la sobrecarga laboral (El-Sahili, 2011). Además, es una de las profesiones con

constantes agentes estresores, pues los factores ambientales (el ruido, el exceso de alumnos, la indisciplina de algunos estudiantes, la convivencia constante con autoridades y padres de familia, etc.) generan situaciones más complejas que, sumadas al exceso laboral, llegan a afectar considerablemente la calidad de vida de quien la ejerce (Camacho y Arias, 2009).

Cabe señalar que, como consecuencia del estrés, se pueden presentar ciertos factores psicossomáticos, conceptualizados como aquellos síntomas corporales causados por un trastorno mental o emocional (Cano y Rodríguez, 2016). De tal manera que todas las enfermedades, tanto medicas como mentales, pueden generar esta patología.

Al reflexionar sobre los aspectos mencionados surge la presente investigación. Se parte también de la necesidad de contar con un profesional de la salud mental que atienda al personal de una institución de educación normal, pues



son diversos los factores que pueden poner en riesgo su salud física y mental, sobre todo cuando laboran en ambos turnos. El exceso laboral puede implicar el desencadenamiento del estrés y el desarrollo de algunos de los factores psicosomáticos, lo cual afecta el rendimiento para llevar a cabo los cursos encomendados o la atención hacia estudiantes o autoridades del plantel.

### *Conceptualización del estrés*

El estrés se ha convertido en una condición inherente a la vida humana, pues se ha visto inmerso dentro de la misma cotidianidad; sin embargo, dependiendo de su intensidad, algunos individuos están propensos al desarrollo de algunas patologías y trastornos mentales y fisiológicos (Oblitas, 2015; Cólica, 2012).

El surgimiento del estrés en el individuo, de acuerdo con las investigaciones recabadas por Chiavenato (2009), ocurre por medio de tres componentes básicos: el desafío percibido, el valor importante y la incertidumbre sobre la resolución. El primer componente consiste en la forma en cómo se percibe la situación, es decir, de acuerdo con cómo el sujeto percibe el evento es el grado de estrés que puede generarse; el segundo se puede presentar si el sujeto, al observar la situación, la asocia como una amenaza a su propio “yo”, desencadenándose así el último componente, la incertidumbre sobre la resolución, que puede llevar a la persona a enfrentar o abandonar la situación. Si se vive de manera constante en este círculo suele afectarse la salud, pues puede detonar en el desarrollo de ciertas patologías, provocando un malestar y perjudicando la calidad de vida.

Para que se desencadene el estrés, es necesaria la existencia en el ambiente de agentes estresores, definidos como estímulos físicos, psicológicos o sociales, que alteran el equilibrio de un organismo por un momento determinado (Redolar, 2011); son situaciones en las cuales el sujeto presenta constantemente angustia e incertidumbre, afectando su estado de salud. Por su parte, Ayuso Marente (2006) destaca que “las variables contextuales propias del ámbito del individuo, las variables personales del sujeto que se enfrentó a la situación y las propias dan las consecuencias del estrés” (p. 4). Así, la sobrecarga laboral característica de esta profesión puede provocar ciertos síntomas que pueden detonar en la salud mental del docente, tales como los asociados a factores psicosomáticos causados por el estrés (El-Sahili, 2010), o el síndrome de *burnout*, definido como un estado de agotamiento físico, mental y emocional ante el exceso laboral (El-Sahili, 2016).

### *Factores psicosomáticos asociados al estrés*

Ante las demandas cognitivas, psicológicas y emocionales requeridas para el desarrollo y cumplimiento de diversas tareas, se pueden generar factores de riesgo psicosocial, lo cual demerita de manera considerable el estado de salud (Vieco-Gómez y Abello-Llanos, 2014). Aunque en un inicio se creía que el estrés era algo exclusivo de las organizaciones laborales, la propia Organización Mundial de la Salud ha reconocido que otros factores ambientales pueden originar el desglose de patologías asociadas a este (Leka et al., 2004). Uribe Prado (2010) distingue siete factores psicosomáticos relacionados di-

rectamente con el desarrollo del estrés: dolor, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, gástricos, neuróticos y psicosexuales, los cuales pueden afectar considerablemente la salud física y mental de quien padece alguno.

### Metodología

El objetivo de la presente investigación es identificar cuál grupo de docentes (hombres o mujeres) está más propenso al desencadenamiento del estrés y, con ello, al desarrollo de algún factor psicossomático; y así generar una mayor comprensión del sistema organizacional de la institución normal particular. A partir de los resultados se pretende poder brindar una orientación que permita al profesional atender la problemática identificada.

El instrumento utilizado para poder identificar el grado de estrés que prevalece en los docentes de una escuela normal particular fue la Escala de Desgaste Ocupacional (EDO) (Uribe-Prado, 2010). Dicho instrumento retoma el modelo de Leiter y Maslach, de 1988, así como el de Golembiewsky y Muzenrider, teorizado en 1998, y está diseñado para poder identificar el grado de estrés laboral, así como las enfermedades psicossomáticas vinculadas a este.

Este instrumento proporciona los elementos clave para conocer hasta qué grado el individuo ha generado el estrés laboral, permitiendo saber si la sobrecarga de trabajo puede poner en riesgo al docente para desarrollar, por ejemplo, el síndrome de *burnout* (El-Sahili L. F. 2016) o el desencadenamiento de algún factor psicossomático, los cuales pueden alterar la salud física o mental del individuo.

La EDO se compone de 105 ítems, de los cuales 70 están diseñados para conocer si el trabajador está de acuerdo con lo que se le plantea o no para, posteriormente, poder identificar el grado de estrés o el desarrollo de alguna enfermedad psicossomática. Cabe señalar que los primeros 30 ítems son para la valoración del estrés, mientras que los siguientes 40 se enfocan hacia la identificación de algunas enfermedades psicossomáticas. Los ítems del 71 al 105 permiten conocer características generales del individuo: estado civil, edad, sexo y escolaridad. Para este estudio se ha determinado utilizar la variable de sexo en busca del logro del objetivo planteado.

Para el análisis de los resultados, los datos fueron integrados a la base de datos IBM SPSS Statistics 23, del cual, se retomaron los porcentajes, así como las tablas de frecuencia que conforman el estudio realizado.

### Muestra

El instrumento fue aplicado a 24 docentes (13 mujeres y 11 hombres) de una escuela normal particular de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México, quienes trabajan tanto en horario matutino como vespertino en la misma institución. La selección del personal fue de manera aleatoria por conglomerados, sin importar edad ni sexo en ese momento. Cabe señalar que la población de catedráticos de esta escuela es de 25, por lo que se decidió tomar a la mayoría para poder hacer un análisis más amplio que permitiera identificar el grado de estrés o el desarrollo de alguna enfermedad psicossomática que esté afectando su salud mental y que, de alguna u otra manera, puede afectar su labor.



## Análisis de resultados

De los 24 docentes a los que se les aplicó el instrumento para identificar el grado de estrés y la presencia de algún factor psicosomático, el 45.8 %

pertenece al sexo masculino y el 54.2 % al femenino, tal como se muestra en la Tabla 1. Cabe hacer mención que todos cuentan con una carrera en el área de educación, pues es el perfil requerido para dar cátedra en la institución.

**Tabla 1. Grupo de sexo**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	Masculino	11	45.8	45.8	45.8
	Femenino	13	54.2	54.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se muestra una apreciación sobre el grado de afectación que presentan los participantes ante el desarrollo del estrés, partiendo de la clasificación que Uribe Prado (2010) propone en el manual EDO: agotamiento, despersonalización e insatisfacción

de logro. Cada uno se subdivide en seis niveles (muy bajo, bajo, abajo término medio, arriba término medio, alto y muy alto). Con ello se logra la identificación de afectación que tiene la persona en cada una de estas clasificaciones.

**Tabla 2. Comparación de sexos sobre el desgaste ocupacional**

		Agotamiento		Despersonalización		Insatisfacción de logro	
		Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
Bajo	Recuento	0	4	0	3	1	2
	Porcentaje sexo	0.0 %	30.8 %	0.0 %	23.1 %	9.1 %	15.4 %
Abajo término medio	Recuento	3	4	6	5	5	8
	Porcentaje sexo	27.3 %	30.8 %	54.5 %	38.5 %	45.5 %	61.5 %
Arriba término medio	Recuento	6	2	5	5	5	2
	Porcentaje sexo	54.5 %	15.4 %	45.5 %	38.5 %	45.5 %	15.4 %
Alto	Recuento	1	2	0	0	0	0
	Porcentaje sexo	9.1 %	15.4 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %
Muy alto	Recuento	1	1	0	0	0	1
	Porcentaje sexo	9.1 %	7.7 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %	7.7 %
Total	Recuento	11	13	11	13	11	13
	Porcentaje sexo	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Fuente: Elaboración propia.





		Trastornos por dolor		Trastorno de ansiedad		Trastorno por depresión	
		Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
<b>Muy bajo</b>	Recuento	-	-	-	-	-	-
	Porcentaje sexo	-	-	-	-	-	-
<b>Bajo</b>	Recuento	2	3	0	1	7	9
	Porcentaje sexo	18.2 %	23.1 %	0.0 %	7.7 %	63.6 %	69.2 %
<b>Abajo término medio</b>	Recuento	4	5	7	4	3	2
	Porcentaje sexo	36.4 %	38.5 %	63.6 %	30.8 %	27.3 %	15.4 %
<b>Arriba término medio</b>	Recuento	3	2	1	2	0	1
	Porcentaje sexo	27.3 %	15.4 %	9.1 %	15.4 %	0.0 %	7.7 %
<b>Alto</b>	Recuento	1	2	2	0	1	0
	Porcentaje sexo	9.1 %	15.4 %	18.2 %	0.0 %	9.1 %	0.0 %
<b>Muy alto</b>	Recuento	1	1	1	6	0	1
	Porcentaje sexo	9.1 %	7.7 %	9.1 %	46.2 %	0.0 %	7.7 %
<b>Total</b>	Recuento	11	13	11	13	11	13
	Porcentaje sexo	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Fuente: Elaboración propia.

Con los datos recabados y organizados en la tabla anterior se puede determinar que las docentes son las de mayor riesgo de generar el trastorno de ansiedad, pues presentan un índice muy alto dentro de esta patología (46.2 %).

Por su parte, los docentes se encuentran más propensos a desarrollar trastornos gastrointestinales, pues el 45.5 % se encuentra por arriba del término medio. Esto se relaciona con lo propuesto por Montañó, Dossman, Herrera, Bronet y Moreno (2006), quienes mencionan que la mayoría de las reacciones ante situaciones estresantes se concentran en el aparato gastrointestinal, causando diversos malestares estomacales, por enfermedades fisiológicas como la gastritis, un padecimiento común en aquellos individuos inmersos en ambientes estresantes. Esto puede

desencadenar úlceras si no se trata a tiempo.

De esta manera, el exceso de trabajo presente en la labor docente puede repercutir de manera considerable en quienes la ejercen, afectando su estado de salud y repercutiendo en su propio estilo de vida.

## Discusión

El estrés es un factor que afecta de manera considerable el estado de salud de quien lo vive. Tal como lo menciona El-Sahili (2011), puede generarse con mayor frecuencia en aquellas profesiones donde existe una mayor exigencia para el individuo, pues las diversas tareas que debe resolver durante su jornada provocan una sobrecarga laboral; más aún cuando se tienen dos o

más empleos, ya que debe adaptarse a las reglas y dinámicas de cada uno.

La profesión docente no es ajena de esta situación; a través del EDO (Uribe-Prado, 2010) se comprobó la estrecha relación entre el desarrollo del estrés y los factores psicossomáticos, con variaciones entre ambos sexos. En el caso del sexo masculino, el agotamiento presentado en la mayoría de los docentes puede estar asociado al desarrollo de trastornos gastrointestinales, los cuales son un indicador considerable de la afectación de su propia salud física, ya que generan diversas sintomatologías y repercuten en su estilo de vida, provocando así afectaciones en el plano social y biopsicológico (Montaño et al., 2006).

En el caso del sexo femenino, se puede destacar que son más tolerantes a la sobrecarga laboral, sin embargo, tienden más a generar el trastorno de ansiedad. Zúñiga Rodríguez (2014) menciona que este trastorno puede presentarse debido a cambios ambientales o sociales que la persona viva de manera continua, sobre todo cuando hay tareas o actividades que demandan una mayor atención y pue-

dan provocar estrés, generando una afectación o alteración en el desarrollo, que se convierta en una patología por la frecuencia de ciertos indicios, como irritabilidad general, angustia, terror nocturno, vértigo, entre otras sintomatologías. Esto llega a alterar de manera considerable la conducta, afectando así el desarrollo personal.

A través del estudio realizado se demuestra la necesidad de contar con un especialista de la salud mental dentro de los centros educativos que coadyuve al desarrollo integral del docente, toda vez que la sobrecarga laboral en ocasiones puede ser el detonante para el desencadenamiento del estrés y los factores psicossomáticos asociados a este, los cuales afectan considerablemente el estado de salud. Al tener un especialista en esta área, dichos problemas pueden erradicarse y generar así un mejor ambiente laboral, productivo y competente, propiciando la salud física y mental mediante técnicas e intervenciones que permitan bajar los altos grados de estrés que pueden afectar la dinámica laboral de la institución.

---

## Referencias

- Arias-Galicia, F., y González-Zermeño, M. E. (2009). Estrés, agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su tipo de contrato. *Ciencia y trabajo*, 11(33), 172-176. Recuperado de <http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/2657.pdf>
- Ayuso-Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(3), 1-15. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2575>
- Camacho, C., y Arias, F. (2009). Análisis de la salud y burnout en profesores mexicanos. *Ciencia y trabajo*, 33, 168-176.
- Cano, F. J., y Rodríguez, J. F. (2016). Patología psicossomática. En A. Polaino, C. Chiclana, F- López y G. Hernández (Coords.), *Fundamentos de psicopatología*. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?id=9\\_zbDQAAQBA](https://books.google.com.mx/books?id=9_zbDQAAQBA)





- J&pg=PT3&lpg=PT3&dq=Fundamentos+de+Psicopatolog%C3%ADa+%5Bpub%5D.+ISBN+978-84-15998-50-1&source=bl&ots=UC8ZVb4Rzh&sig=WjFuxvwrTsSFu7dM\_1A8ZUiS9ds&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKE-wiVyID6ms7XAhVpiFQKHaxUCW8Q6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false
- Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento organizacional*. México: McGraw-Hill.
- Colica, P. R. (2012). *Estrés, lo que usted quiere preguntar y quiere saber*. Argentina: Brujas.
- El-Sahili, L. F. (2010). *Psicología para el docente*. México: Universidad de Guanajuato.
- El-Sahili, L. F. (2011). *Docencia: riesgos y desafíos*. México: Trillas.
- El-Sahili, L. F. (2016). *Burnout. Consecuencias y soluciones*. México: Manual Moderno.
- Leka, S., Griffiths, A., y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Francia: Organización Mundial de la Salud.
- Montaño, J. M., Dossman, X., Herrera, J. A., Bronet, A., y Moreno, C. H. (2006). *Helicobacter pylori y estrés psicosocial en pacientes con gastritis crónica. Colombia médica, 37(2), 39-44*. Recuperado de <http://www.bioline.org.br/pdf?rc06035>
- Oblitas, L. A. (2015). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Ciencias Learning.
- Redolar, D. (2011). *El cerebro estresado*. España: UOC.
- Uribe-Prado, J. F. (2010). *EDO. Escala de desgaste ocupacional*. México: Manual Moderno.
- Vieco-Gómez, G. F., y Abello-Llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe, 31(2), 354-385*.
- Zúñiga-Rodríguez, M. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 205-212*. Recuperado de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/2022/02149877\\_2014\\_1\\_2\\_205.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/2022/02149877_2014_1_2_205.pdf?sequence=1)