

REACCIONES PSICOSOMÁTICAS PRODUCIDAS POR EL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS

Autores:

Alexandra Elizabeth Basurto Avilés¹
Leonor Alexandra Rodríguez Alava²
Ricardo Giniebra Urrea³
Marlene Ruth Elena Loo Rivadeneira⁴

Dirección para correspondencia: alexanroa32@hotmail.com

Fecha de recepción: 12 de abril de 2020

Fecha de aceptación: 29 de julio de 2020

Fecha de publicación: 2 de septiembre de 2020

Citación/como citar este artículo: Rodríguez, A., Basurto, A., Giniebra, R., Loo, R. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Rehuso*, 5(3), 16-25. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>

Resumen

La labor del docente contempla responsabilidades que van más allá de impartir horas de clases y el cumplimiento de horas de asistencia a la institución. Incluye investigación, planificación, vinculación, entre otros, que exigen respuesta inmediata a las demandas de la universidad y el entorno. Estas exigencias, de acuerdo a su complejidad, pueden generar afectaciones en su salud. En concordancia con lo descrito, en este artículo se planteó el objetivo de determinar las reacciones psicósomáticas producto del estrés que afectan la salud mental de los docentes de la Universidad Técnica de Manabí. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo. Como pruebas psicológicas se aplicó el Test de estrés de Hamilton para la evaluación de los estados físicos y psicológicos y el Test de Estrés Laboral para explorar los síntomas habituales asociados al estrés. Participaron 53 docentes que cumplían los criterios de inclusión: ser docentes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales con tiempo de permanencia mínimo de un año, con dedicación a tiempo completo y encontrarse en actividad permanente. Entre los resultados obtenidos se aprecia irritabilidad e intranquilidad como lo demuestra la variable trastorno del ánimo, que da a conocer la existencia de posibles alteraciones emocionales, trastornos psudoneurológicos con síntomas dolorosos como dolores de cabeza, cuello y espalda, dificultad para permanecer sentados y sudor en las manos. Existen trastornos del sueño y problemas cardiopulmonares unido a síntomas gastrointestinales.

Palabras clave: Salud mental, estrés, docentes universitarios, afectaciones psicósomáticas.

PSYCHOSOMATIC REACTIONS PRODUCED BY STRESS AND MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY TEACHERS

Abstract.

The work of the teacher contemplates responsibilities that go beyond giving hours of classes and fulfilling hours of attendance at the institution. It includes research, planning, linking, among others,

1 Universidad Técnica de Manabí. Correo electrónico: shemen77@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3773-0934>

2 Universidad Técnica de Manabí. Correo electrónico: alexanroa32@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0001-5152-7951>

3 Universidad Técnica de Manabí. Correo electrónico: ricardoginiebra@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-6102-8205>

4 Universidad Técnica de Manabí. Correo electrónico: rutylo@utm.edu.ec <https://orcid.org/0000-0003-3130-582X>

that require an immediate response to the demands of the university and the environment. These demands, according to their complexity, can generate damages in their health. In accordance with what was described, the objective of determining the psychosomatic reactions caused by stress that affect the mental health of the teachers of the Technical University of Manabí was raised. A descriptive, quantitative approach was used. As psychological tests, the Hamilton Stress Test was applied to assess physical and psychological states and the Work Stress Test to explore the usual symptoms associated with stress. 53 teachers who fulfilled the inclusion criteria participated: being teachers of the Faculty of Humanistic and Social Sciences with a minimum stay of one year, full-time dedication and being in permanent activity. Among the results obtained, irritability and restlessness can be seen as evidenced by the variable mood disorder, which reveals the existence of possible emotional disturbances, pseudoneurological disorders with painful symptoms such as headaches, neck and back pain, difficulty in sitting and sweating hands. There are sleep disorders and cardiopulmonary problems together with gastrointestinal symptoms.

Keywords: Mental health, stress, university teachers, psychosomatic disorders.

Introducción

La salud en general ha sido y sigue siendo tema de estudio en las diversas áreas del conocimiento, considerada como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2006). En cuanto a la salud mental, objeto de este estudio, se define como el estado de bienestar biológico, psíquico, social y espiritual producto de todos los aspectos de la vida diaria, que depende no solo de factores físicos, sino también de los psicológicos y ambientales (Voluntariado San Juan de Dios; Fundación Juan Ciudad, 2015).

Cabe indicar que, a la salud mental, por lo general, se le da menor importancia que a la física, se ve afectada por diversos factores, uno de ellos, el estrés. Globalmente se estima que una de cada cuatro personas sufre algún problema grave de estrés, deduciendo que al menos el 50 por ciento de los seres humanos tiene algún problema de salud relacionado con el mismo (Berrío y Mazo, 2011). Se infiere que el estrés es un importante generador de diversas patologías, considerado en la actualidad a nivel mundial como un problema de salud pública.

Hoy en día el estrés se encuentra en todos los ámbitos en que se desenvuelve el ser humano y, el área académica no es la excepción, ya que, en el ámbito educativo, la literatura consultada revela que el estrés ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otras. Se clasifica según su origen, características y consecuencias.

En relación con el estrés en los profesionales que se dedican a la docencia, en la Universidad Complutense de Madrid, España, indican que no existe un trastorno específico, sino una cantidad de síntomas que se reflejan en la salud general y mental, convirtiéndose en peligro para sí mismos y para quienes le rodean, Alonso (2014). En este mismo contexto, la Universidad Autónoma de Madrid, en un estudio para conocer las percepciones que tienen los docentes universitarios con respecto a su nivel de salud mental, determinó que estos reconocen que el estilo de la actividad docente desestabiliza muchas veces su salud, por lo que ven necesario contar con espacios de bienestar para mejorar la carga de estrés percibida (Villamizar, Padilla y Mogollón, 2015).

En Latinoamérica, la realidad no difiere mucho; en Bolivia, una investigación de Cardozo (2016) sobre el estrés en el profesorado, concluyó que generalmente los docentes piden permiso debido a multitud de dolencias físicas, pero las causas son provenientes del estrés. En Ecuador un estudio sobre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE sede Ambato, determinó que los factores que más ocasionan estrés en los docentes son el clima socio psicológico, la organización escolar, realizar funciones administrativas y el manejo de recursos tecnológicos, afectando seriamente el desempeño laboral y el desarrollo de la inteligencia emocional, (Ilaja, 2014).

Un estudio efectuado por (Rodríguez, Bermello, Pinargote y Durán, 2018), en la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, sobre “El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios” concluyó que las afectaciones se encuentran manifiestas por alteraciones cardíacas, tensiones musculares y agotamiento; siendo necesario el empleo de estrategias de prevención. En cuanto al estrés académico en esta misma universidad se resalta la necesidad de cuidar la salud mental de los estudiantes, siendo necesario que se destine un espacio para el manejo del mismo (Rodríguez, Lino, y Escobar, 2017).

Es pertinente mencionar que el estrés es un fenómeno que se trata, en ocasiones, como un problema físico y no como consecuencia de una alteración en la salud mental. Por la importancia del tema, este trabajo tiene como objetivo determinar las reacciones psicósomáticas producto del estrés que afectan la salud mental de los docentes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí. Se toma como fundamento que la profesión de hacer docencia es considerada como una labor particularmente estresante, que implica altos niveles de responsabilidad, multiplicidad de tareas y responsabilidades, lo que convierte a este colectivo en vulnerable de padecer reacciones psicósomáticas; es decir, malestares físicos cuya aparición, mantenimiento o agravamiento pueden estar relacionados con factores psicológicos y afectar la calidad de vida (Vargas, 2013).

Metodología (Materiales y métodos)

El estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo. Se empleó el método de análisis documental en la revisión de los presupuestos teóricos; se utilizó pruebas psicométricas validadas, mediante la aplicación del “Test de estrés de Hamilton” que consta de 20 preguntas agrupadas en variables y sub variables, relacionadas con los estados físicos y psicológicos por medio de escala que va desde rara vez a siempre (Sergio R. López Alonso, 2004) Este test tiene la particularidad que los resultados, a pesar de estar en la misma escala, no siempre tienen la misma interpretación. También se empleó el test de estrés laboral, que contiene 12 ítems relacionados con síntomas habituales asociados al estrés, cuyos resultados pueden evidenciar, desde la inexistencia de síntomas, hasta el nivel máximo de estrés. Los resultados de ambos test fueron contrastados, acompañados de un análisis e interpretación de indicadores desde la Psicología Clínica. La población participante fue de 53 docentes, (33 mujeres y 20 varones, en edades comprendidas entre 40 a 60 años de edad) que cumplieran los criterios de inclusión: ser docente titular de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales por el lapso mínimo de un año, con dedicación a tiempo completo y encontrarse en actividad permanente (sin licencia).

Desarrollo

Estrés: definición, estresores, tipos y reacciones psicósomáticas

El estrés es un término de uso común en los actuales momentos. Se evidencia en determinadas situaciones donde el organismo reacciona ante la actividad del sistema nervioso simpático con aceleración cardíaca, presión sanguínea, aumento en la respiración, liberación de neurotransmisores; es la respuesta a un determinado estresor, muchas veces necesaria para la supervivencia (Rosales 2014).

Cuando se da una sobre activación del sistema nervioso central, y sobreproducción de neurotransmisores, puede tener graves consecuencias en el organismo, como el desarrollo de enfermedades y trastornos, con un contenido emocional negativo, confusión, baja concentración y ansiedad. También puede suceder que su duración se prolongue más allá de la situación estresante, o al contrario aparecer cuando no tiene razón de ser. Este tipo de estrés no aporta, sino que perjudica al organismo y por ende a la calidad de vida. En cuanto a los estresores, desencadenantes o factores de estrés, como se les denomina, pueden estar representados por cualquier acontecimiento o catástrofe que desencadene una reacción; la naturaleza es distinta, puede ser cambios en el entorno, sucesos vitales, un accidente, noticia inesperada, discusión, despido, entre otras. Estos sucesos tienen como

característica principal, ser inoportunos, no deseados o molestos para la vida de la persona (Pérez, Echauri, y Salcedo, 2002), (Quezada y González, 2012), (Rosales 2014).

En cuanto a los tipos de estrés, las variables de diferenciación están dadas por: el signo positivo/bueno o “Eustrés” (este tipo de estrés forma en la persona una especie de motivación que le transmite energía constante, se asocia con emociones positivas, como la felicidad). Existe el estrés negativo/malo o “Distrés” (se anticipa algo negativo, genera ansiedad, desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales estarían a favor para afrontar la situación, lo que termina generando tristeza, ira, etc.). En base a la duración, se divide en agudo (las exigencias que la misma persona se impone ante los demás) agudo episódico (aparece en personas con requerimientos imaginarios, tanto propios como procedentes de la sociedad) y crónico (aparece en prisiones, guerras, situaciones de pobreza extrema, puede originarse de un trauma de la niñez (Ospina, 2016).

En cuanto al lugar donde se genera, existe también el denominado estrés laboral y el académico, aquella reacción y activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos de tipo laboral y/ o académicos; actividades cargadas de múltiples responsabilidades. En el caso concreto de los docentes, desarrollan jornadas agotadoras con grupos numerosos de estudiantes, tareas de investigaciones, sumado al trabajo administrativo y en determinados niveles trabajo con padres de familia. La acumulación de tareas a la par de las frustraciones, insatisfacciones o inconvenientes con otros miembros de la comunidad educativa, por lo general, desencadenan en los docentes múltiples alteraciones como fatiga, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos, entre otros, generando problemas de concentración y en el desempeño en general (Martínez y Pérez, 2003).

En cuanto a las reacciones del organismo, provocadas por las situaciones descritas generadas por el estrés, el área médica hace distinción entre trastornos orgánicos y funcionales. En los segundos existe implicación de factores psicológicos en su etiología, presentación y evolución; es decir, los trastornos de origen psicosomático replantean a los médicos diferenciar entre síntomas físicos y psíquicos obligando a un entendimiento de la enfermedad más allá de los síntomas concretos.

En función de aquello, la Décima Edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) y el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, cuarta edición, (DSM-IV) especifican que los trastornos somatomorfos tienen características en común, con la presencia de síntomas físicos que sugieren una enfermedad médica, pero que no se pueden explicar totalmente como enfermedad, por la influencia de alguna sustancia o de algún trastorno mental (Sánchez y Barrios, 2012).

Lo analizado, permite aseverar que para cada tipo de alteraciones debe existir un abordaje pertinente por el profesional en el área: médico, psicólogo o psiquiatra, ya que su intervención difiere en cada uno de ellos; por lo general se acude al médico, incluso, aunque el profesional de la medicina lo sospeche y detecte, existe resistencia en pacientes y familiares para acudir al psicólogo.

Resultados de estudios evidencian que, a pesar que existe esta demanda en la población el porcentaje de asistencia al área psicológica es mínima, la que obedece a un conjunto de factores: estereotipos, recursos económicos, mayor importancia a las enfermedades físicas, problemas de gestión administrativa en las casas asistenciales, entre otros (Rodríguez, Ferrín y Durán, 2018).

Para efectos de este estudio se toma como referencia, para describir las reacciones psicosomáticas, la clasificación realizada por Max Hamilton. Después de trabajar muchos años como doctor científico en el Instituto Nacional de Salud Mental, de EE. UU, y desde su puesto en la Cátedra de Psiquiatría de Leeds como uno de los primeros en introducir la psicometría en la psiquiatría, desarrollando varios

instrumentos de medición de validez y confiabilidad demostrada; entre los que se encuentra el test de estrés, un cuestionario que agrupa variables y sub variables, con determinados síntomas:

Síntomas del trastorno del ánimo, considerados trastornos de la salud mental, caracterizados por la existencia de alteraciones emocionales, consistentes en periodos prolongados de tristeza excesiva (depresión), de exaltación o euforia excesivas (manía), o de ambos. La depresión y la manía representan los dos polos o extremos de los trastornos del estado de ánimo (Coryell, 2019).

Reacciones psicósomáticas, compuesta por sub. Variables: *Pseudo neurológico*, con manifestaciones pseudoneurológicas, presentan síntomas que pueden ser incoordinación, pérdida del equilibrio, parálisis o parestias localizadas, temblor, dificultad para la deglución o nudo en la garganta, afonía y retención urinaria y *Síntomas dolorosos*, en los que se cree que los trastornos médicos identificables desempeñan una función escasa o nula en el inicio, intensidad o persistencia del dolor, asocia la presencia de síntomas dolorosos con síntomas pseudoneurológicos y otros síntomas no dolorosos (Aguirre, Martínez, y Nuñez, 2005). *Trastorno del sueño* que incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño (Carrillo, Barajas, Sánchez y Rangel, 2018).

Otras de las sub variables es la *Cardiopulmonar*, que hace referencia a los síntomas relacionados con el nivel del sistema cardíaco y pulmonar, se presencian como: dificultad respiratoria en reposo, palpitaciones, dolor torácico, mareo, etc. (Gazmuri, 2017) y *Gastrointestinales*, corresponden a aquellos síntomas que se presentan a nivel de estómago e intestinos hasta trastornos funcionales (en los que no se ha podido demostrar o medir efecto orgánico alguno) (Moctezuma y Aguirre, 2016).

Resultados y discusión

Una vez revisada la literatura y procesados los resultados de las pruebas psicométricas aplicadas a los docentes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, y con relación a los resultados de los test de Estrés Laboral y el Test de Estrés de Hamilton se evidencia que existe una similitud en la escala de estrés obtenida en ambos tests. Se corrobora que los docentes presentan un estrés leve. Sin embargo, en el análisis de variables por separado existen datos que se deben considerar con relación a la salud física y mental de los docentes:

- Test estrés laboral

Cuadro N° 1. Datos generales del test de estrés laboral

Casos	Puntuación	Frecuencia	Porcentaje	Escala	Descripción
1 - 15	12 -24	15	30%	12 - 24	Sin estrés
16 - 43	25 - 36	28	50%	25 - 36	Estrés Leve
44 - 51	40 - 46	8	16%	37 - 48	Estrés Medio
52 - 53	52 - 57	2	4%	49 - 60	Estrés Alto
TOTAL		53	100%	-	-

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

En el cuadro No. 1, se evidencia que el 30% de la población manifiesta no tener estrés. Sin embargo, al sumar el estrés de nivel leve (50%) y el estrés medio (16%), se obtiene que el 66% lo padece; es decir, está presente en la vida de los docentes. Así mismo, no se desestima que el 4% revela estrés en nivel alto. Frente a estos resultados generales, resulta necesario resaltar que la percepción de las diferentes oportunidades para manejar el estrés se encuentra relacionada con el estilo, la personalidad,

la interpretación de las circunstancias, y el temperamento de cada persona. Por tal razón, algunas personas manejan el estrés mejor que otras y existen algunas que no lo logran.

- Test de Hamilton

Cuadro N° 2. Variable I: Trastorno del ánimo

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
Me siento más nervioso y ansioso de lo normal	64,15	28,3	3,77	3,77
Siento miedo sin ver razón para ello	73,58	18,86	3,77	3,77
Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor	43,39	52,83	0	3,77
Siento que todo va bien y nada malo puede suceder	28,3	24,52	26,41	20,75
Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente	32,07	22,64	18,86	26,41

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

Los datos que se observan en el cuadro No. 2, deben ser analizados, desde la particularidad que rara vez o en algunas veces, se revela una situación problema, mientras que en otras no. Así, ante la pregunta *siento que todo va bien y nada malo puede suceder*, el 28,3 % manifiesta que rara vez. A la par del cuestionamiento anterior se evidencia un porcentaje significativo, (32,07 %) el cual responde que rara vez se sienten tranquilos y pueden permanecer sentados fácilmente, lo cual podría interpretarse como una anticipación, por lo que se infiere como un síntoma positivo del estrés.

Variable II: Reacciones psicósomáticas

Cuadro N° 3. Subvariable I: Pseudoneurológico

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
Siento como si me derrumbara o me fuera desintegrar.	81,13	13,2	1,88	3,77
Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan	84,9	15,09	0	0
Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento	77,35	22,64	0	0
Tengo periodos de desmayos o algo así	90,56	5,66	3,77	0
Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies.	62,26	26,41	5,66	5,66
Tengo que orinar con mucha frecuencia.	41,5	37,73	11,32	9,43
Mis manos la siento secas y cálidas	66,03	16,98	11,32	5,66
Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo	69,81	11,32	11,32	7,54

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

Desde la situación contextual descrita, en el cuadro tres se aprecia que el 66,03 % de los docentes rara vez sienten que las manos las perciben secas y cálidas, esto evidencia un síntoma pseudoneurológico como es el sudor de las manos, característico de la ansiedad y el estrés, contemplado en las clasificaciones CIE 10 y DSM IV. Además, puede advertirse una negación de los síntomas del estrés si se considera que solo el 5,66 % refiere que siempre siente las manos secas y cálidas, lo que significaría que el restante de la población presenta síntomas positivos del estrés.

Cuadro N° 4. Subvariable II: Síntomas dolorosos

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
P7: "Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda".	62,26	16,98	9,43	11,32

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

Los resultados del cuadro número cuatro denotan porcentajes a considerar de síntomas dolorosos mayormente característicos del estrés, con la sumatoria de las frecuencias que va de algunas veces a siempre (37,74%) lo que corrobora las interpretaciones anteriores, que pese a la luz de los antecedentes evidencian niveles de estrés. Se advierte además, como conocimiento general una queja frecuente en la población ante la presencia de estrés, son los malestares por dolores de cabeza, cuello y espalda.

Cuadro N° 5. Subvariable III: Trastorno del sueño

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
P8: "Me siento débil y me canso con facilidad"	45,28	37,73	11,32	5,66
P19: "Puedo dormir con facilidad y descansar bien"	33,96	13,2	28,3	24,52
P20: "Tengo pesadillas"	84,9	15,09	0	0

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

En el cuadro No. 5, relacionado con la subvariable trastorno del sueño, se evidencia que una mayoría de la población investigada (54,71%) refiere entre alguna vez y siempre sentir debilidad y facilidad de cansancio, que se interpreta como signo y síntoma de estrés, corroborado que rara vez (33,96) manifiestan poder dormir con facilidad y descansar bien, lo que a su vez puede generar alteraciones en la salud física.

Cuadro N° 6. Subvariable IV: Cardiopulmonares

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
P10: "Siento que mi corazón late con rapidez"	71,69	18,86	5,66	3,77
P13: "Puedo respirar con facilidad"	35,84	9,43	16,98	37,73

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

Si bien se observa en el cuadro No. 6, un porcentaje cuantitativo similar entre los extremos de la escala rara vez y siempre; es preciso considerar que el 46% refieren síntomas cardio pulmonares negativos, a los que se deben atender ya que se constituyen en síntomas pre y comorvidos de otras patologías que tienen su génesis en los síntomas positivos del estrés.

Se observa disonancia en cuanto a los indicadores que miden esta variable, ya que si se siente que el corazón late con rapidez, lo que genera que puedan respirar con facilidad, aspectos que no se evidencian desde la descripción cuantitativa de los datos.

Cuadro N° 7. Subvariable V: Gastrointestinales

Preguntas	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
P15: "Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones"	67,92	16,98	5,66	9,43

Fuente: Docentes de la FCHS

Elaborado por: investigadores

Con los resultados descritos en el cuadro No. 7, la subvariable gastrointestinales, evidencia un porcentaje (9,43%) que siempre siente molestias estomacales y digestivas, y que la mayoría (67,92%) rara vez, lo que analizado desde la Psicología Clínica se aprecia que al dar respuesta al grado de molestias gastrointestinales en algún momento de su vida laboral, se puede interpretar como un síntoma de afecciones físicas y/o psicológicas.

Discusión

Con el análisis documental realizado y los resultados de los test aplicados, se evidencia que los docentes de la facultad manifiestan determinados signos y síntomas de padecer estrés; aspecto con el que concuerda Zavala (2008), al concluir en su estudio sobre este mismo aspecto que el personal docente es un grupo especialmente vulnerable al estrés y sus efectos en la salud física y psicológica y a la vez un impacto en su vida personal y desempeño laboral; por otra parte, y sobre el mismo tema, Extremera, Rey, Pena (2010) en su artículo "la docencia perjudica seriamente la salud", afirma que entre los malestares que presentan los docentes están: dolores de espalda y cuello, seguido por los problemas de voz, la sensación de poco tiempo para uno mismo, un estado de apresuramiento continuo, sentimientos de cansancio mental, irritabilidad fácil, dolores de cabeza, resfriados y gripes, problemas de sueño, dificultades de memoria y concentración, pérdida o exceso de apetito y fatiga generalizada, que en este estudio también se ponen de manifiesto en los docentes y que se analizan asociados al estrés.

En relación con los trastornos del sueño, que en este estudio manifiestan padecer en alguna medida los docentes, se repite en los resultados obtenidos por The Pennsylvania State University (2017) en una investigación, cuya muestra fueron los profesores de secundaria del Reino Unido, en la que el 46% de los maestros fueron diagnosticados con un exceso de somnolencia diurna y el 51% con mala calidad del sueño, comprometiendo la salud, calidad de vida y rendimiento de la enseñanza. Como aspecto complementario a resaltar, respecto a que unos docentes pueden experimentar cierto nivel de estrés y otros no, unos pueden hacer frente a las dificultades sin mayores contratiempos, en tanto que otros pueden sufrir determinadas alteraciones tanto en su salud física como psicológica, (Bermejo-Toro 2007) en su estudio analizó variables relacionadas con el estrés, encontró relaciones significativas entre las creencias irracionales de los profesores y los síntomas de estrés. Estos datos explican por qué en las mismas o en parecidas situaciones laborales algunos profesores experimentan estrés, malestar psicológico y otros no, y la relación entre pensamientos negativos como

desencadenador de sintomatología de estrés; aspectos, que a criterio de los autores podrían analizarse en este contexto en investigaciones futuras.

Conclusiones

Los docentes universitarios investigados presentan estrés de nivel leve. En cuanto a las reacciones psicósomáticas encontradas se evidencian irritabilidad e intranquilidad como muestra del trastorno del ánimo, trastornos psudoneurológicos con síntomas dolorosos como dolores de cabeza, cuello y espalda, dificultad para permanecer sentados y sudor en las manos.

Se evidencia además presencia de trastornos del sueño y problemas cardiopulmonares unido a síntomas gastrointestinales. Dichas manifestaciones relacionadas con su salud mental merecen ser atendidas desde la implementación de programas de intervención psicológica que promuevan el manejo del estrés y, por ende, mejoras en el desempeño y calidad de vida de los docentes.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, A., Martínez, N., y Nuñez, L. (2005). Manifestaciones Pseudoneurológicas de los trastornos somatomorfos. *Rev Mex Neuroc*, 6.
- Alonso, F. (2014). Una panorámica de la Salud Mental de los Profesores. *Revista Iberoamericana de Educacion*(66), 19 - 30.
- Bermejo-Toro, L. (2007). Variables cognitivas mediadoras en el malestar docente. *Mapfre Medicina*, 18(21), 1-14.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en Psicología*, 75 - 98.
- Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., y Rangel, M. (2018). Trastorno del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 61(1), 6-20
- Coryell, W. (2019). Introducción a los trastornos del estado de ánimo. Manual MSD.
- Extremera, N., Rey, L., y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud, Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*(100), 43-54.
- Gazmuri, R. (2017). Reanimación Cardiopulmonar Intra-Hospitalaria del Paciente Adulto. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 28(2), 228-238.
- Ilaja, B. (2014). *La inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE sede Ambato*. Repositorio PUCESA. Ambato: Pontificia Universidad de Ambato.
- Martínez, V., y Pérez, O. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso*(26), 9-21.
- Moctezuma, C., y Aguirre, J. (2016). Enfermedades gastrointestinales y hepáticas. *Gaceta Médica de México*, XVI, 74-83.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45. Ginebra.
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculino y femenino de una institución de educación superior militar. Estudio comparativo*. Colombia: Universidad Católica de Colombia.
- Pérez, M., Echaury, M., y Salcedo, A. (2002). *El Estrés*. España: Instituto de Salud Pública.
- Quezada, C., y González, T. (2012). El papel de los estresores y las condiciones de estado civil para explicar la depresión y el estrés en adolescentes gestantes. *Psicología desde el caribe*, 29(1), 19-46.
- Rodríguez, A., Bermello, I., Pinargote, E., y Duran, U. (2018). El Estrés y su impacto en la Salud Mental de los Docentes Universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, En línea: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>

Rodríguez, A., Ferrín, L., y Durán, U. (2018). Salud mental: Demanda de atención psicológica en la población. *Revista: Caribeña de Ciencias Sociales*, En línea: <http://www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/03/atencion-psicologica-ecuador.html>

Rodriguez, A., Lino, B., y Escobar, M. (2017). Estrés Académico de Psicólogos Clínicos en formación. *Revista Atlante, Cuadernos de Educacion y Desarrollo*, En línea: <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

Rosales, R. (2014). *Estrés y Salud*. Madrid: Universidad de Madrid.

Sergio R. López Alonso, E. H. (2004). *cuestionarios, tests e índices para la valoración del paciente, salud mental*. Andalucía: Servicio Andaluz de Salud.

Sánchez, P., y Barrios, A. (2012). Trastornos Psicósomáticos. *Pediatría Integral*, XVI(9), 700-706.

The Pennsylvania State University. (2017). *Teacher stress and health*. Pensilvania: Robert Wood Johnson Foundation.

Vargas, P. (2013). Las enfermedades psicósomáticas y el malestar emocional de los (as) estudiantes de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica. *Revista InterSedes*, 14 (28), 5.23.

Villamizar, D., Padilla, S., y Mogollón, O. (2015). Contexto de la salud mental en docentes Universitarios. Un aporte a la salud pública. *CES Salud Pública*, 6(146 -159).

Voluntariado San Juan de Dios; Fundación Juan Ciudad. (2015). *Voluntariado en Salud Mental*. Madrid: Voluntariado San Juan de Dios.

Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, XVII(32), 67-86.

Contribución de los autores:

Autor	Contribución
Alexandra Elizabeth Basurto Avilés	Concepción y diseño, redacción del artículo y revisión del documento.
Leonor Alexandra Rodríguez A.	Análisis e interpretación de datos
Ricardo Giniebra Urrea	Análisis e interpretación de datos
Marlene Ruth Elena Loo Rivadeneira	Análisis e interpretación de datos