

## **Nivel de estrés de docentes del programa de odontología Areandina Pereira: Una comprensión de los retos del docente al regresar de la pandemia.**

Valentina Ocampo Heredia 1, Isadora Blanco Pérez 2

1. Estudiante 10mo semestre, 2. Docente líder semillero salud bucal.

### **Resumen**

La docencia es una profesión de alta demanda física y emocional por el hecho de tener que educar la psique formacional de futuros profesionales útiles para la sociedad y familia,.

El acto de la docencia también podría representar un factor de estrés, por tal motivo se planteó determinar por medio del test de Nowack el nivel de estrés sentido y vivido en los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia; esta investigación tuvo como objetivo determinar por medio del test de Nowack el nivel de estrés sentido y vivido en los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia.

**Metodología** descriptiva de corte transversal. El **instrumento** utilizado fue el test Perfil de Estrés Kenneth M. Nowak. muestra probabilística por conveniencia que incluyó 11 docentes del programa de odontología de la Fundación Universitaria del Área Andina. **Resultados**, los docentes no presenta grandes estresores aún sabiendo que todos comparten profesión, y tipo de trabajo, pues son profesores y odontólogos, si bien en algunos casos se detalla que tienen pocas habilidades de afrontamiento y niveles elevados de estrés, el promedio indica que no existe correlación entre la actividad laboral y profesional, y el nivel de estrés percibido.

### **Abstract**

Teaching is a profession of high physical and emotional demand due to the fact of having to educate the psyche training future professionals useful for society and family.

The act of teaching could also represent a stress factor, for this reason it was proposed to determine by means of the Nowack test the level of stress felt and experienced by the teachers of the Areandina dentistry program after the pandemic;

The objective of this research was to determine, by means of the Nowack test, the level of stress felt and experienced by the teachers of the Areandina dentistry program after the pandemic. Descriptive cross-sectional methodology. The instrument used was the Kenneth M. Nowak Stress Profile test. Probabilistic sample by convenience that included 11 teachers of the dentistry program of the Fundación Universitaria del Área Andina. Results, the teachers do not present major stressors even knowing that they all share the same profession and type of work, since they are professors and dentists, although in some cases it is detailed that they have few coping skills and high levels of stress, the average indicates that there is no correlation between work and professional activity and the level of perceived stress.

## **250 palabras**

**Palabras clave:** Agotamiento emocional, despersonalización, odontología, docente, pandemia.

**Introducción:** Las vivencias e interacciones con el mundo actual post pandemia han sometido al ser humano a generar emociones, tensiones, angustia o el llamado estrés, el cual no es más que “un cambio de marcha de naturaleza bioquímica implicando cambios hormonales que ponen en guardia el organismo ante demandas extraordinarias”<sup>1</sup>, los efectos que causa el estrés tanto en el individuo como en la sociedad después de la pandemia se convirtieron en un tema de gran importancia que antes no era tan visible. El ritmo de vida y las constantes exigencias a las que como seres humanos nos sometemos a diario han ido generando un estado de desequilibrio psíquico y fisiológico que ha provocado una serie de síntomas y/o problemas que afectan la salud propia y del entorno siendo mayor el impacto en aquellas sociedades donde las políticas de los modelos económicos exigen cada día una mayor producción para satisfacer las necesidades de la misma; esto quiere decir que vivimos dentro de una sociedad llena de estímulos que provocan estrés 2.

Uno de los espacios en dónde los individuos están más expuestos a los estímulos estresores es en el trabajo, en el ambiente laboral los individuos dedican una gran parte de su tiempo hasta llegar al punto de ocupar gran parte de su vida dedicada a la realización de sus labores, dicho lo anterior no sería de extrañar que fuese justamente dentro de este en donde se presentan las principales fuentes de presión mismas que desencadenan una serie de respuestas de estrés en los individuos 2.

También el acto de la docencia podría representar un factor de estrés, por tal motivo se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés sentido y vivido en los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia. La presente investigación tuvo como objetivo determinar por medio del test de Nowack el nivel de estrés sentido y vivido por los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia determinaremos si es necesario desarrollar estrategias enfocadas en reducir los niveles de estrés y aumentar la productividad de los docentes en general.

### **Objetivos específicos:**

1. Aplicar el test de Nowack para identificar el perfil de estrés y los estilos de afrontamiento que presentan los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia.
2. Reconocer cual es el nivel de estrés que mantienen los docentes del programa de odontología Areandina posterior a la pandemia.

**Marco Teórico:** La docencia es una profesión de alta demanda física y emocional por el hecho de tener que educar la psique formación de futuros profesionales útiles para la sociedad y familia.

Recordemos el concepto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas, que preparan al organismo para la acción”<sup>3</sup>. La labor docente, al ser una profesión de servicio impacta no solo a nivel individual sino también grupal., es un trabajo que es indispensable para la sociedad porque cumple funciones claves como son enseñar, formar y compartir conocimientos en diferentes áreas a través de una variedad de herramientas, es por esto por lo que la docencia debe ser ejecutada con

responsabilidad permitiendo un correcto desenvolvimiento de dicha labor evitando consecuencias como podrían ser problemas a nivel emocional y/o cognitivo perjudicando el desempeño docente y el aprendizaje de los estudiantes 4.

También, Hans Seyle padre de la teoría del estrés para la escuela anglosajona, lo define en 1935 como “el conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo”, a este conjunto de reacciones se le llamó el Síndrome General de Adaptación”<sup>5-6</sup>.

Peiró(7), señala seis bloques de variables que hay que tener en cuenta a la hora de hablar de estrés:

1. Variables ambientales: el estrés se origina a partir de determinados estímulos, físicos y sociales, que someten a la persona a demandas que ésta no puede satisfacer de forma competente y adecuada al tiempo que percibe la necesidad de hacerlo. Por lo tanto, estas variables suponen discrepancias o desajustes entre las demandas del ambiente y los recursos disponibles. La importancia que el trabajador le dé a esas discrepancias será definitivo para que incidan en él de una forma más o menos negativa 7.

2. Características de la persona: existen determinadas personalidades que influyen como determinantes, moduladores o mediadores sobre la experiencia de estrés y sobre sus efectos y consecuencias 7.

3. Experiencia subjetiva: es un elemento esencial la constatación por parte del trabajador, de que existe una diferencia notable entre las demandas amenazantes del entorno y de los recursos que dispone para hacerles frente. Es necesario por tanto no sólo la consideración de la situación por parte de la persona, sino también la apreciación y valoración de los recursos disponibles 7.

4. Respuestas y estrategias de afrontamiento: la persona ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen mitigar o eliminar la fuente de estrés. También se puede tratar de evitar la experiencia estresante mediante una reestructuración cognitiva, incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos y expectativas en relación con esa situación, en la importancia concedida a la discrepancia entre demandas y recursos, o en la apreciación de la propia situación 7.

5. Resultados de la experiencia de estrés: entre lo que provoca la experiencia de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas, podemos destacar las reacciones fisiológicas, los cambios en los estados y procesos psicológicos, así como en diferentes comportamientos 7.

6. Las consecuencias del estrés: entre las consecuencias se incluyen especialmente aquellas más o menos permanentes sobre la salud de la persona (en el sistema inmunológico, reacciones psicofisiológicas, trastornos psicológicos, etc.). También se valora que estas consecuencias tengan una determinada temporalidad, hablándose en ese caso de estrés crónico o agudo 7.

## **Estrés laboral**

La Organización Mundial de la Salud define el estrés laboral como "la reacción que puede tener un individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación"..

### **Modelos de formación del estrés laboral**

#### **1. Modelo Biológico.**

Alteraciones físicas como consecuencias de activaciones del eje hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales y sus acciones sobre diferentes órganos del cuerpo humano(8).

#### **2. Modelo Psicológico.**

Una vez establecido el estado de estrés, la respuesta más inmediata puede ser el aumento de la ansiedad, depresión, irritabilidad, hostilidad y una disminución de la satisfacción laboral. Esta última reacción ha sido vinculada a un menor sentimiento de obligación contraído con el trabajo propio y el de la organización(8).

#### **3. Modelo Organizacional.**

En este modelo se comienza a describir la relación entre las diferentes fuentes de estrés en el trabajo y las características individuales de los trabajadores; estas tienen como consecuencia alteraciones, no sólo en la salud individual, sino también en la organización, lo que lleva a la aparición de la enfermedad, la cual también se presenta en la organización(8).

### **Cuadro de antecedentes**

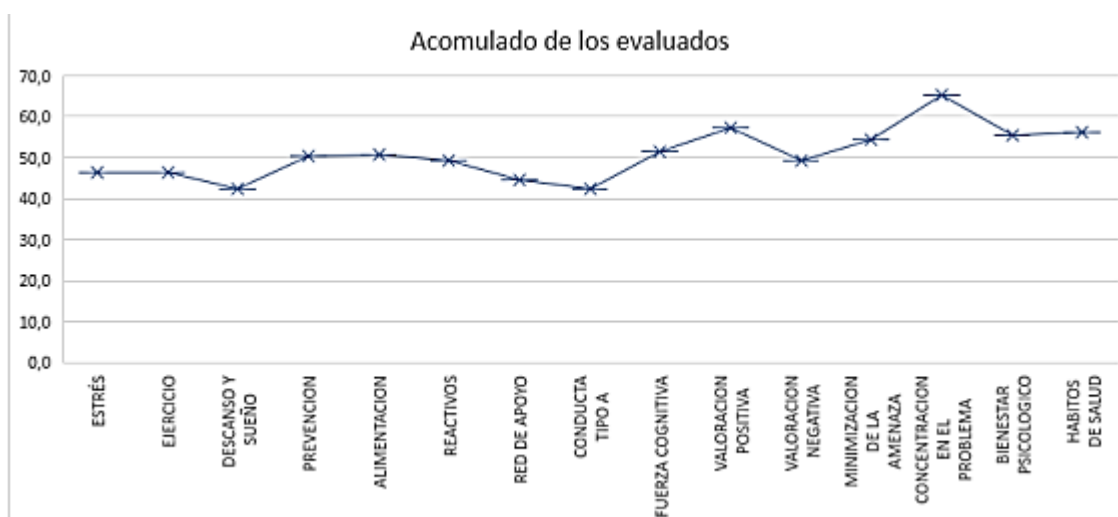
Autor y año	Título	Que aportó a la investigación
Peiro, J. (1993)	Desencadenantes del estrés laboral	Los bloques de variables que hay que tener en cuenta a la hora de hablar de estrés
Duval F., Gonzalez F. (2010)	Neurobiología del estrés	Los modelos de formación del estrés laboral
Alarcón, M. E. B. (2015)	Nivel de estrés en docentes universitarios	

**Metodología: Tipo de investigación.** Es de tipo descriptivo que, de acuerdo con Hernández, F, que tienen como finalidad especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado <sup>9</sup>.

**Método.** Se realizó a través de una metodología cuantitativa; que, según Hernández, F; se derivan de la literatura y están asociados a un rango amplio de propósitos de investigación tales como: explorar y describir fenómenos, variables, hechos, etc <sup>9</sup>.

**Instrumento.** - El test “Perfil de Estrés” de Kenneth M. Nowack, el cual proporciona una amplia evaluación del estrés y del riesgo para la salud incluyendo factores que demuestran relación entre estrés y enfermedad.

**Resultado y discusión:** Interpretación datos del Grupo:



**Figura 1.** Estrés de los evaluados en conjunto.

Principalmente se evidencia un puntaje ligeramente elevado en **Concentración en el problema** de 65,2, donde se puede considerar que la muestra cuenta con habilidades de afrontamiento ligeramente adaptativas al medio, basandonos en Nowack se considera una “inclinación de una persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales”. Dejando en claro que el grupo cuenta con estrategias para hacer frente al estrés que puedan sentir.

Pero dirigiendo la atención al caso contrario, existen dos ítems con un puntaje cercano al 40, siendo estos **Descanso/sueño y Conducta tipo A**, los cuales cuentan con un puntaje promedio de **42,2 y 42,4** respectivamente, develando por la primera parte que en promedio el grupo no respeta bien sus horas de sueño, y por consecuencia tenderán a permanecer menos descansados y menos relajados, junto con este ítem se debe analizar **Ejercicio** siendo que hacen parte juntos de la categoría hábitos de salud, esta cuenta en promedio con un puntaje de **46,3** lo cual, indica que, aunque no se tienen conductas muy relacionadas con la realización de actividades físicas, tampoco se encuentra muy alejado al puntaje mínimo (50) en el que la persona hace lo mínimo por mantener una salud estable. Por otro lado, un puntaje cercano a 40 de Conducta tipo A indica una conducta tendiente a ser menos desconfiado, y sentir menos veces enojo.

El ítem Estrés este arroja un puntaje de **46,4** lo cual indica niveles reducidos de estrés, lo que influirá de manera positiva en el grupo pues este se percibe disminuido aun cuando haya grandes estresores en el entorno.

Con respecto al puntaje de **Prevención**, este cuenta con un puntaje promedio de **50,3** se analiza que, al mantenerse en un puntaje más cercano al elevado, los sujetos cuentan con una ligera predisposición a cuidar sus hábitos de salud y evitar las sustancias que generen algún malestar o daño en el área de su salud como lo es la aparición de enfermedades, guardando coherencia con su profesión.

Así mismo, en **Alimentación/nutrición** se observa un puntaje de **50,8**, que al estar más ligeramente cerca a los porcentajes antes, se puede deducir que, si bien se guarda una tendencia nutricional estable, se encuentra en un punto medio, sobre lo cual se puede considerar que no guardan un habitus saludable, pero tanto insalubre.

Al mismo tiempo, se presenta un puntaje de **49,3** en el **Conglomerado de reactivos ARC** el cual hace referencia a una exploración preventiva en cuanto a hábitos de salud y una tendencia a la prevención de posibles riesgos para esta como la evitación del consumo de sustancias perjudiciales. Al encontrarse en un puntaje tendiente a la baja, no se puede descartar que existan hábitos perjudiciales para la salud y bienestar.

En **Red de apoyo social** hay un puntaje T de **44,6** lo cual indica en el grupo un factor protector bajo en el caso de presentar una crisis de estrés, donde se evidencia una posible insatisfacción general con las relaciones que se tienen en un círculo cercano.

Por lo que se refiere a **Fuerza Cognitiva** se observa un puntaje de **51,4**, el cual representa un nivel ligeramente cercano al alto compromiso en áreas de la vida, tales como laboral, familiar y personal.

En las escalas de **estilos de afrontamiento**, se encuentra la **Valoración Positiva** en la cual se evidencia un puntaje **57,3**, esto quiere decir que en conjunto el grupo usualmente tenderá a pensar en las mejores soluciones frente a situaciones difíciles o estímulos estresores, de modo que, los tenderán a enfrentar y aprende de estos. En **Valoración Negativa** un puntaje de **49,4**, donde se puede observar una tendencia baja, pero que se mantendrá en el medio de pensamientos catastróficos, críticos o de autculpabilidad. Así que, dependiendo de la situación puede presentar una valoración positiva o negativa.

En cuanto a **Minimización de la amenaza** se presenta un puntaje de **54,4**, por lo cual se entenderá que los evaluados tenderán a mitigar los estresores, desviando su atención del problema, esto puede ser un protector para aquellos que les superen algunas situaciones.

Asimismo, en la categoría de **Bienestar Psicológico** brinda un puntaje de **55,4**, es decir, que, en promedio, el grupo ha presentado en los últimos meses una satisfacción consumo misma, mediana en una o varias esferas de su vida.

Por último, en cuanto a **Hábitos de Salud** se evidencia un puntaje de **56,2**, observándose así, hábitos relativamente buenos en el cuidado de sí mismos.

**Impacto:** Se espera generar una red de apoyo docente que pueda orientarlos en el afrontamiento de estrés en el ámbito laboral y en su día a día, para evitar posibles riesgos asociados a la práctica docente.

### **Discusión:**

Basados en los resultados obtenidos se puede percibir que los niveles de estrés laboral en la docencia odontológica se encuentran en un rango moderado positivo, donde se puede influir mediante capacitaciones de manera general o individual según el caso a los docentes a



cambiar hábitos no saludables, o mejorar aquellos en los cuales tengas falencias con el objetivo de mejorar su salud personal, lo cual de manera positiva se refleja en sus actividades generales . A partir de los resultados individuales podemos concluir que cada individuo según su entorno, hábitos, dieta, tiempo para ejercitarse y descansar influyen en su estado de ánimo, su salud y físico, contar con buenos hábitos permitirá a los individuos afrontar y solucionar con mejor desempeño cada actividad que deba realizar.

### **Conclusiones:**

A manera de síntesis, el grupo presenta hábitos tendientes a la media, ni altos ni bajos siendo que el promedio de los puntajes en total es **50,8** , donde se puede interpretar que el grupo no presenta grandes estresores , siendo que todos comparten profesión, y tipo de trabajo, pues son profesores y odontólogos, si bien en algunos casos se detalla que tienen pocas habilidades de afrontamiento y niveles elevados de estrés, el promedio indica que no existe correlación entre la actividad laboral y profesional, y el nivel de estrés percibido.

### **Bibliografía:**

1. Sánchez de Gallardo M, , Mantilla de Gil M. Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. Revista Venezolana de Ciencias Sociales [Internet]. 2005;9(1):140-162. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30990110>
2. Barradas Alarcón ME, Trujillo Castro PG, Guzmán Ibáñez M de LL, López González J. Nivel de estrés en docentes universitarios. RICEA Rev Iberoam Contad Econ Adm [Internet]. 2016 [cited 2022 Oct 7];4(8):142–62. Available from:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5263332>
3. OMS. Guidelines for the primary prevention of menthal, neurological and psychosocial disorders.(1994);1-43.Disponible en  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/60992>

4. RH,M. Nivel del síndrome de burnout en los docentes de la Universidad Andina del Cusco.(2019);1-57.Disponible en <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3174>
5. S,H.A syndrome produced by diverse nocuous agents. Journal of Neuropsychiatry.(1998); 10(2): 230-231.Disponible en <https://neuro.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/jnp.10.2.230a>
6. TC,N. Hans Selye and the Field of Stress Research. Journal of Neuropsychiatry.(1998); 10(2): 230-231. Disponible en <https://neuro.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/jnp.10.2.230>
7. P,JM.Desencadenantes del estrés laboral. (1993);1-34.Disponible en [http://www.researchgate.net/publication/228786101\\_Desencadenantes\\_del\\_estres\\_laboral](http://www.researchgate.net/publication/228786101_Desencadenantes_del_estres_laboral)
8. Duval F., Gonzalez F. (2010). Neurobiología del estrés. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 48(4): 307-318.
9. Sampieri, R. H. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018, McGraw Hill México.
10. Vieco Gómez F., Abello Llanos R. Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo.Psicología desde el Caribe. 2014; 31(2): 354-385.
11. Duval Fabrice, González Félix, Rabia Hassen. Neurobiología del estrés. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2010 Dic [citado 2022 Nov 11] ; 48( 4 ): 307-318. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>.