

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

SELF-CARE STRATEGIES TO PREVENT STRESS IN UNIVERSITY TEACHERS

AUTORES:

Helen Graciela López González¹
Carlos Alberto González Ugarte²
Isabel Soraya Sambrano Pincay³
Jenny Vanessa Pionce Andrade⁴
Fabiola Esther Cañarte Cabrera⁵

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: hegalogo@hotmail.com

Fecha de recepción: 4-10-2018

Fecha de aceptación: 4-11-2018

RESUMEN

El autocuidado de la salud necesita ser reforzado de acuerdo a varios estudios se ubican a la docencia universitaria como una de las profesiones con más riesgos a experimentar estrés laboral, actualmente llevan a su cargo un elevado nivel de responsabilidad provocando a que el educador se estrese debido al exceso de cargas horarias, volumen de trabajo, condiciones ambientales del lugar de trabajo entre otros aduciendo que la tensión laboral es una variable interviniente significativa en el proceso de estrés y agotamiento psíquico factores representadas en el trabajo diaria que demanda una jornada laboral. A este respecto se planteó el objetivo general permitiéndonos determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y el autocuidado en los docentes, determinando la capacidad de autocuidado, identificando el nivel de estrés que limita al docente y la relación que existe entre el autocuidado y estrés en una jornada laboral. El diseño nuevas estrategias de autocuidado se pone en manifiesto con sugerencias necesarias donde se propone alternativas organizadas en una propuesta para incentivar a la prevención del estrés principal factor que ocasiona el cansancio emocional incorporándose en los docentes universitarios con facilidad.

¹ Ingeniera. Universidad Estatal del Sur de Manabí E-mail: hegalogo@hotmail.com

² Ingeniero. Universidad Estatal del Sur de Manabí: arlezugarte@gmail.com

³ Economista. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador. E-mail: sorayita37@outlook.es

⁴ Ingeniera Universidad Estatal del Sur de Manabí vanelina12@hotmail.com

⁵ Ingeniera en Sistemas Computacionales. Universidad Estatal del Sur de Manabí.

PALABRAS CLAVE: autocuidado, docencia universitaria, condiciones ambientales, estrés, emocional

SELF-CARE STRATEGIES TO PREVENT STRESS IN UNIVERSITY TEACHERS

ABSTRACT

Self-care of health needs to be reinforced according to several studies are located to university teaching as one of the professions with more risk to experience work stress, currently carry a high level of responsibility causing the educator to stress due to the excess of hourly loads, volume of work, environmental conditions of the place of work among others adducing that the labor tension is a significant intervening variable in the process of stress and psychic exhaustion factors represented in the daily work that demands a labor day. In this regard, the general objective was set allowing us to determine the relationship between stress level and self-care in teachers, determining self-care ability, identifying the level of stress that limits the teacher and the relationship between self-care and self-care. stress in a workday. The design of new strategies for self-care becomes evident with necessary suggestions where proposed alternatives are proposed in a proposal to encourage the prevention of stress main factor that causes emotional fatigue by joining university teachers with ease.

KEY WORDS: self-care, university teaching, environmental conditions, stress, emotional

INTRODUCCIÓN

El autocuidado en la actualidad constituye un tema de transcendencia generalizado entre toda la sociedad caracterizado por los cambios constantes en el ser humano, de acuerdo a su conocimiento y aplicación permitirá incrementar la pro actividad de los docentes en el campo universitario.

La práctica del autocuidado que requieren en gran medida las personas que se enfrentan a nuevos retos de la vida moderna serán de cambio; actitud fundamental para promover la salud y bienestar en las cuales el docente tiene que poner en práctica adaptaciones personales de acuerdo a las exigencias impuestas por la institución considerando el estrés y la salud del docente como un problema que parece afectar principalmente al desarrollo de enseñanza.

En Ecuador, especialmente en la provincia de Manabí, cantón Jipijapa se encuentra la Universidad Estatal del Sur de Manabí ubicada al Km 1 ½ vía Noboa, integrada por 275 docentes, esta universidad tiene como finalidad formar profesionales con Excelencia Académica e Innovadora que contribuyan con el desarrollo y las actividades de una organización desde el punto de vista integrado.

En la institución se ofertan varias carrera de las cuales la responsabilidad es mucho mayor en el ámbito educativo; responsabilidad a cargo de docentes que laboran en ella, sin embargo el Ministerio de Salud Pública y otras organizaciones no gubernamentales, incentivan la promoción de la salud que va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora el objetivo de determinar

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

el nivel de estrés y el autocuidado en los docentes permitiendo fortalecer nuevas estrategias con el propósito de disminuir su impacto negativo en la salud.

Actualmente la educación conlleva que el profesorado se encuentre ante exigencias cada vez mayores de estar permanentemente en constante actualización, la educación en los últimos años ha sido considerada como parte fundamental en el desarrollo intelectual y profesional de cada ser humano, al respecto la salud en la actualidad representa un factor importante dentro de la educación que interfiere en el individuo cuando no se es cuidada con responsabilidad.

Según (Díaz Navia & Márquez Guanipa , 2007) en toda organización, incluso en las instituciones educativas a nivel superior, es vital que el personal, desarrolle las competencias necesarias para un mejor desempeño y por ende una mayor productividad; basado en el proceso de educación (enseñanza-aprendizaje)

De acuerdo con (García E. , 1996) La profesión docente está profundamente afectada por los cambios científico-tecnológicos, económicos, sociales y culturales que se dan en la sociedad actual.

El estrés laboral es un fenómeno bastante generalizado en la sociedad actual, caracterizado por cambios constantes y en periodos muy cortos de tiempo, habiendo considerado el estrés laboral como un problema de la persona en su ajuste al medio laboral. (Loscocco & Roschelle, 1991)

A nivel mundial La Organización de las Naciones Unidas(ONU) fundó la Organización Mundial de la Salud(OMS) incorporo en sus reglamentos que la salud comprenda la parte física y psicológica no solamente como siempre se ha relacionado con dolencias o enfermedades. (Oblitas, 2010)

La Organización Mundial de la Salud (2008) afirma que en Latino América se está empezando a reconocer el estrés laboral como uno de los principales problemas de la vida laboral actual; por lo cual los profesionales en Salud y Seguridad Laboral tienen claro que un buen ambiente psicosocial en el trabajo en relación con una buena ergonomía en la oficina, juntos con el control de riesgos y peligros son necesarios para reducir o eliminar el estrés laboral (OMS, 2008)

Según los autores (Camacho & Vega , 2014) en el diario vivir de un individuo, la (OMS) refiere que el autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, con el propósito de salvaguardar su vida y el bienestar, mientras que la salud y seguridad en el trabajo se orientan en preservar la integridad de las personas en el trabajo.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más graves en la actualidad y ataca principalmente a los trabajadores, siendo considerado por la Unión Europea como la segunda patología más común en el mundo, no en vano muchos lo llaman la "Epidemia del Siglo XXI", y Colombia no se queda al margen del problema.

Se conoce que en España el 23% de los profesores han sido presa de una enfermedad psicosocial; en el Reino Unido el 20% del personal docente padece problemas de ansiedad, depresión y estrés; en EE UU el 27% de los educadores investigados han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza, el 40% de los profesores toma medicamentos a causa del estrés.

La salud en el trabajo se cuenta como un bien muypreciado, en todas partes del mundo. El individuo que se presenta saludable en cualquier ámbito de trabajo representa productividad, motivación aboral y ganas de trabajar generando productividad en la vida. (OPS, 2000)

Desde hace décadas, el autocuidado en el lugar de trabajo ha sido una controversia debido a las exigencias, en la presente investigación se aborda la importancia de la salud en el ser humano

dentro del área de la educación, teniendo en consideración que la salud es el factor principal sin ella no hay la suficiente capacidad para lograr un mejor desempeño laboral.

Los docentes cumplen el principal rol dentro de una institución educativa, de manera que el profesor debe de estar preparado y capacitado anímicamente como emocional y mantener la autoestima por lo alto.

Es así, como el propósito de la presente investigación permitirán desarrollar una propuesta donde se incrementen estrategias de autocuidado aportado entre los docentes permitiendo fortalecer el cuidado de la salud.

2. Materiales y Métodos

Con la finalidad de hacer posible la investigación se empleó métodos e instrumentos adecuados que aportaron a la obtención de resultados, permitiendo desarrollar una investigación de campo con datos reales y tomando fuentes bibliográficas adecuada donde se estableció contacto con docentes de la UNESUM.

Para la recolección de datos se consideró a los docentes universitarios de la Unesum, quienes aportaron con datos relevantes en esta investigación, se utilizó la metodología de acuerdo al cuestionario validado en el autocuidado y estrés laboral, tomado de la autora (Orem, 1993) para la obtención de información relacionadas a la problemática que se presenta en el vínculo universitario.

En cuanto al instrumento para evaluar condiciones generadoras de estrés, el factor predominante fue sobrecarga y limitantes de tiempo afectando a la mayoría de docentes encuestados.

Se puede decir que el estrés proviene debido a las excesivas cargas horarias, alumnos en exceso, y diversos componentes que se incorporan en el trabajo de cada día.

3. Resultados

Como resultado obtenido en la presente investigación se llegó a la conclusión que el estilo de vida de cada docente evaluado presenta deficiencia en el aspecto de actividades físicas y deportes debido a las excesivas horas de trabajo lo que concuerda con el OMS que indica que un 60% de los habitantes a nivel mundial no realizan actividad física que brinde algún beneficio a su salud determinando que tanto hombre y mujeres resultan ser afectados por alto niveles de estrés.

Esta investigación contribuye a la realización de un análisis del autocuidado que se genera en los docentes universitarios debido a esto se proponer incrementar nuevas estrategias para potenciar la salud del docente ante la lucha constante que demanda una jornada de trabajo; debido a la aplicación de nuevas estrategias los docentes mejoraran su estado de ánimo considerando un nivel de vida saludable para brindar una mejor relación en su entorno.

CONCLUSIONES

Esta investigación contribuye a la realización de un análisis del autocuidado que se genera en los docentes universitarios debido a esto se proponer incrementar nuevas estrategias para potenciar la salud del docente ante la lucha constante que demanda una jornada de trabajo; debido a la aplicación de nuevas estrategias los docentes mejoraran su estado de ánimo considerando un nivel de vida saludable para brindar una mejor relación en su entorno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aycart-Pérez, D., Gibert-Ginesta, M., Hernández-Matías, M., & Mas-Hernández, J. (2007). Software libre. Ingeniería del software en entorno SL. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Chiroles, M., Pacheco, Y., Reyes, R., & Sisto, A. (2017). Implementación de una aplicación web para el módulo servicio quirúrgico de la aplicación Behique. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 64-71. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176i.pdf>.
- Deléglise, D. (2013). MySQL 5 (versiones 5.1 a 5.6): Guía de referencia del desarrollador. Ediciones ENI. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dUw1VUX-SesC&oi=fnd&pg=PA13&dq=MySQL+5.0+Reference+Manual&ots=236Drq4iQx&sig=1GVvH4fa1-dYOylut_DQQtATpxQ#v=onepage&q&f=false.
- Etemad, E. J. (2011). Cascading Style Sheets (CSS) Snapshot 2010. W3C working group note. Recuperado de <http://www.w3.org/TR/2010/WD-css-2010-20101202>.
- Figueroa-Cabrera1, E. M., Reyes-Chirino, R., González-Sánchez, R., & Jaime-Infante, R. A. (2015). Sistema automatizado para la gestión de la información de pacientes con ictus. *Revista de la Facultad de Educación*, 22(1), 57-64. Recuperado de <https://revistas.utch.edu.co/ojs5/index.php/Educacion/article/download/502/505>.
- Jacobson, I., Booch, G., & Umbach, J. (2000). El Proceso Unificado de Desarrollo de Software / The unified software development process (No. 004.41). Pearson Educación.
- James, R., Ivar, J., & Grady, B. (2000). El lenguaje unificado de modelado. Manual de referencia.
- Martínez, M., Marín, N., & Vila, A. (2013). Aplicación de las TICs en el Ámbito de la Construcción. *Iniciación a la Investigación*, (5), 1-9. Recuperado de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/1743>.
- Molpeceres, A. (2002). Procesos de desarrollo: RUP, XP y FDD. Recuperado de https://uvirtual.unet.edu.ve/pluginfile.php/270296/mod_resource/content/1/cualxpfdrrup.PDF.
- Quilachamín, M., Sánchez, A., Noboa, T., & Prócel, C. (2013). *Análisis, diseño e implementación de una aplicación web académico-administrativa para el colegio María de Nazaret, mediante el uso de tecnologías software libre* (Trabajo de grado). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Carrera de Ingeniería en Sistemas e Informática. Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/7745>.
- Sparks, G. (2009). Enterprise Architect User Guide. Sparx Systems.
- Zaninotto, F., & Potencier, F. (2007). *The definitive guide to Symfony*. Apress. Recuperado de <http://www.lob.de/pdf/1590597869.pdf>.

