

REVISIÓN

The psychiatric dysfunctions associated to the labor estrés in professionals of the education

Los trastornos psiquiátricos asociados al estrés laboral en profesionales de la educación

María de las Nieves Veloz Montano¹  

¹Centro Especializado en Servicios Educativos. La Habana, Cuba.

Citar como: Veloz Montano M de las N. The psychiatric dysfunctions associated to the labor estrés in professionals of the education. Rehabilitation and Sports Medicine. 2023;3:60. <https://doi.org/10.56294/ri202360>

Enviado: 21-06-2023

Revisado: 14-08-2023

Aceptado: 26-09-2023

Publicado: 27-09-2023

Editor: Prof. Dr. Carlos Oscar Lepez 

ABSTRACT

Stress caused by working conditions or environments continues to be a scourge that affects workers worldwide and can affect physical and mental health, even favoring the emergence of somatic, endocrine, and psychiatric diseases. In education, especially teachers who work directly with students with school maladjustments, learning disorders, and psychiatric disorders, which require greater effort in the teaching-learning process, the long working hours and constant demands to which teachers are exposed are permanent sources of stress at work. The paper describes the psychological problems caused by work stress in the educational sector and offers preventive measures to avoid it.

Keywords: Mental Health; Occupational Stress; Psychiatric Disorders; Prevention.

RESUMEN

El estrés provocado por las condiciones o ambientes laborales continúa siendo un flagelo que afecta a los trabajadores en todo el mundo, puede afectar la salud física y mental llegando a favorecer la emergencia de enfermedades somáticas, endocrinas y psiquiátricas. En el área de la educación, en especial a los docentes que se desempeñan directamente con estudiantes con inadaptaciones escolares, trastornos en el aprendizaje y trastornos psiquiátricos, que exigen de mayor esfuerzo en el proceso de enseñanza aprendizaje, las largas jornadas de trabajo y exigencias constantes a las que se exponen los docentes son fuentes permanentes de estrés en el trabajo. En el artículo se describen los problemas psíquicos provocados por el estrés laboral en el sector educacional y se ofrecen medidas preventivas para evitarlo.

Palabras Clave: Salud Mental; Estés Laboral; Trastornos Psiquiátricos; Prevención.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es el bienestar general de una persona, que incluye la manera de pensar, de regular tus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Por otra parte, un trastorno mental existe cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de un individuo.

Los trastornos en la salud mental afectan las capacidades de las personas manifestándose en inadecuadas relaciones personales, familiares o sociales inadecuadas, muchas veces asociados a los ambientes laborales poco favorecedores de estrés laboral.⁽¹⁾

En la literatura especializada se encuentran abundantes trabajos relacionados con este tema, aún así es un problema social no resuelto. Por esta razón se hace necesario discutir sobre el estrés laboral como un tema

prevalente en la sociedad actual, que va en incremento y que ya muestra cifras considerables en cualquier entorno de trabajo.^(2,3,4,5)

El estrés laboral se define como la respuesta psicológica y física que ocurre cuando los requerimientos del trabajo no se ajustan a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador.⁽⁶⁾ Es además el conjunto de reacciones comportamentales, psicológicas y emocionales que se producen cuando el trabajador debe enfrentar demandas derivadas de su interacción ante las cuales su capacidad de afrontamiento es insuficiente, causando un desbalance que altera su bienestar e incluso su salud.^(7,8)

Las reacciones ante una situación estresante, están determinadas por la misma gravedad del suceso, también se tienen en cuenta los factores propios de la persona y el apoyo social y familiar que recibe.

En el sector educacional, especialmente entre los docentes, esta situación presenta unas características particulares que se describirán en lo adelante.^(9,10)

MÉTODOS

Se realizó una amplia búsqueda con el buscador Google académico y en las bases de datos: Dialnet, CEPAL, DANE, SciELO, Redalyc, Dotec, DOAJ y en la colección de libros electrónicos OpenLibra, para la revisión de artículos de revisión de tema, reflexión, estudios descriptivos y transversales para el estrés laboral y enfermedades relacionadas con él, en especial enfermedades psiquiátricas.

Como criterios de inclusión se escogieron artículos que solo ofreciesen información de estrés relacionado con el trabajo en personal del sector educacional.

RESULTADOS

La Organización de Naciones Unidas para la Ciencia, Cultura y Educación patrocinó una investigación que abarcó cinco países: Perú, Argentina, Colombia, Ecuador y Chile donde se determinó el impacto del estrés laboral en el desempeño de los docentes, que se manifiesta en el desgaste de la salud mental, angustia, insomnio, depresión, dificultades para concentrarse, gastritis, várices y enfermedades de la columna.

En investigación realizada en 116 países, en el 2019 por la Organización Mundial de la Salud se constató que una parte importante de la población económicamente activa muestra afectaciones en su salud mental y física provocado por el estrés laboral.

Según varios enfoques el estrés como una causa ambiental de los problemas de salud según el enfoque técnico; el enfoque fisiológico considera el estrés como una respuesta fisiológica particular a un entorno amenazante o perjudicial, y el enfoque psicológico conceptualiza el estrés laboral como la interacción dinámica entre la persona y su entorno de trabajo.⁽¹¹⁾

Se describen dos tipos de estrés que pueden generar según su evolución los cambios ya mencionados en mayor o menor medida. Así, el estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, se enfrenta o resuelve desapareciendo los síntomas que lo originaron como es la despedida del empleo.⁽¹²⁾

El crónico es recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta.⁽¹³⁾

Se menciona además en la literatura dos modelos establecidos del estrés el de demanda y control, y el desbalance de esfuerzo-recompensa.⁽¹⁴⁾

En el primer modelo los trabajos de alta demanda están asociados a mayor padecimiento de ansiedad, hostilidad, y enfermedad cardiovascular.

Las causas establecidas responden a factores estresantes propios del trabajo, por las relaciones interpersonales, relacionados con la carrera profesional y con la estructura organizacional, por lo que los trabajadores al encontrarse sometidos a situaciones como esta no desarrollan todo su potencial, impidiéndose de esta forma el pleno desarrollo en el campo laboral.⁽¹⁵⁾

El estrés en el trabajo puede derivarse de múltiples factores.⁽¹⁶⁾ Entre los más habituales figuran: exceso y falta de trabajo, tiempo inadecuado para completar el trabajo de modo satisfactorio, ausencia de una descripción clara del trabajo, falta de recompensa por un buen rendimiento laboral, no tener oportunidad de exponer las quejas, responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones; superiores, colegas o subordinados que no cooperan, falta de satisfacción del trabajador por el producto terminado, inseguridad en el empleo, condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas, posibilidad de que un pequeño error tenga consecuencias serias o incluso desastrosas.⁽¹⁷⁾

Al padecer estrés laboral se experimentan una serie de respuestas fisiológicas como aumento del ritmo cardiaco o de la presión arterial, tensión muscular, hiperventilación, así como secreción de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol), respuestas emocionales de ansiedad, e irritabilidad disminución en la atención y percepción, falta de memoria y reacciones conductuales como agresividad e impulsividad, sensación de confusión, temblores y tartamudeo, con menor atención y eficiencia en la ejecución de sus tareas.⁽¹⁸⁾

El estrés puede conducir a la enfermedad cuando los imperativos profesionales son elevados y es reducida la influencia que el trabajador ejerce en sus condiciones de trabajo, cuando el apoyo social de la dirección o

de los colegas es insuficiente, o cuando la recompensa que recibe en cuanto a remuneración, estima o control de la situación no corresponde al trabajo realizado.

En el caso de los profesionales de la educación la autonomía, autoridad, carga de responsabilidad, largas jornadas laborales de trabajo, cuidado directo a los estudiantes, manejo de situaciones no esperadas, y el temer desenvolverse en el trabajo y la comunidad son circunstancias que contribuyen a los efectos negativos del trabajo y por ende a la génesis de enfermedades profesionales, y la reducción de la salud mental y física.

Además, se menciona el síndrome de Burnout que es un estrés crónico donde se experimentan fatiga, insomnio, insatisfacción laboral, negativismo, y disminución en la resistencia a las enfermedades, ausentismo laboral, pobre ejecución en el trabajo y aislamiento, es por ello la importancia que le atribuimos a la prevención.

Ensayos aleatorizados de estudios demostraron que, independiente de raza, sexo, país de origen o el hecho de haber experimentado o no alguna experiencia negativa o traumática, los profesionales de la educación se benefician de intervenciones psicosociales como la psicoterapia, la terapia cognitiva e inoculación del estrés, terapia conductual, cognitivo-conductual y psicodinámica breve.⁽¹⁹⁾

La terapia cognitivo conductual en la cual el educador aprende a identificar y reemplazar sus pensamientos distorsionados por ideas realistas de la situación. Por otra parte, la terapia de exposición es aquella en la que el docente se ve enfrentada a sus fobias, miedos y ansiedades, reviviendo la situación negativa o traumática. Se nombra entonces inoculación del estrés a una terapia muy parecida pero que educa al personal.

Un importante papel se le atribuye a la actividad física, pues ejerce un papel significativo en la prevención de enfermedades y desórdenes psicosociales influenciados por el estrés laboral, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad en los educadores.

En las medidas preventivas se orienta una adecuada respiración y relajación muscular que han dado resultados eficaces en la reducción de las cifras tensionales, la tensión muscular y los niveles de ansiedad, hormonas del estrés y cortisol. Otras terapias como música de relajación, relajación con imágenes, y grupos de apoyo social, resultando en una menor depresión, ansiedad, fatiga. Aunque que se necesitan más investigaciones para comprender los efectos fisiológicos y bioquímicos de lo anterior.

Según la Organización Internacional para el manejo del estrés, su reducción en el lugar de trabajo, no es meramente una cuestión de reducir las cargas de trabajo, es una cuestión de crear una atmósfera donde los empleados están motivados, comprometidos y entusiasmados sobre su trabajo.

Otros estudios en el área de psiquiatría y en los casos más graves recomiendan ofrecer tratamiento farmacológico. Explican que siempre se le debe ofrecer al paciente un tratamiento antidepressivo, ansiolítico o antipsicótico, este se debe dar únicamente con la aprobación del mismo. Dentro de los medicamentos, lo más convenientes es utilizar aquel con el menor número de efectos adversos.

Como tratamiento de primera línea, se ha recomendado el uso de antipsicóticos atípicos como la Risperidona y Olanzapina, sin embargo fármacos como el Haloperidol siguen teniendo gran validez en el tratamiento de los trastornos psicóticos, antidepressivos como los inhibidores de la recaptación de serotonina. Se recomienda una dosis única nocturna que permita aprovechar los efectos sedantes de dichos fármacos.

En cuanto a la relación entre el estrés laboral y los trastornos psiquiátricos la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado el estrés laboral y el síndrome de Burnout como una epidemia, así parezca excedido, lo sobresaliente en la comprensión de esta enfermedad es reconocer la importancia de llevar a cabo estudios que permitan esclarecer con profundidad su génesis, los factores asociados, las relaciones que puedan establecerse con el ejercicio de la profesión y de aquellos otros estamentos que interactúan en la prestación del servicio público de la educación.^(20,21)

De igual manera vale la pena valorar las prevalencias de los trastornos psiquiátricos con las contribuciones hereditarias y de los procesos de socialización, anteriores a la escuela de formación profesional, como también desarrollar estudios sobre factores protectores, que prevengan dichos eventos de desgaste, sufrimiento, despersonalización, cansancio emocional o agravios a la salud mental y física.⁽²²⁾

El análisis que se realiza muestra como uno de los predictores más sobresalientes son los altos niveles de rendimiento basados en la autoestima, lo cual conlleva una alta exigencia individual y un riguroso equipamiento de oportunidades en el medio ambiente en el cual se desenvuelve el docente.^(23,24)

Un artículo sobre Neurosis Laboral en Chile establece que esta enfermedad es un conjunto de factores causada por trabajos que expongan al riesgo de tensión psíquica y que se compruebe relación de causa-efecto con el trabajo, que impactan en el organismo del trabajador y que provocan alteraciones psíquicas o somáticas importantes.⁽²⁵⁾

La neurosis causa las siguientes enfermedades: dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, neurosis de angustia, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales, psicosis severa.^(26,27,28)

También se ha encontrado que existe relación entre el estrés laboral y Síndrome de Burnout con los trastornos

psiquiátricos, siendo los siguientes: depresión, trastornos de ansiedad, suicidio, disociación, abuso de alcohol y otras sustancias ilegales o no.^(29,30)

De igual modo se asocian otros trastornos como los psicósomáticos: fatiga crónica y la fibromialgia y la demencia, trastornos psicóticos y de personalidad.⁽³¹⁾

CONCLUSIONES

Existe una relación entre el estrés laboral y el desarrollo de trastornos psiquiátricos como el Síndrome de Burnout y la ansiedad e incluso el suicidio, debido a los factores estresores que a diario están expuestos los profesionales del sector educacional.

El estrés laboral es una enfermedad subdiagnosticada que aún no es común asociarla con el desarrollo de trastornos psiquiátricos por lo que se hace necesario realizar más estudios sobre la prevención e intervención de estos en los profesionales de la educación pues los existentes son poco concluyente e inespecíficos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
2. Naranjo DLD. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial (Work stress and psychosocial risk factors) (Estresse no trabalho e fatores psicossociais de risco). CES Salud Pública 2011;2:80-4.
3. Brito IRQ, Palomeque DGM. Papel del estrés oxidativo y opciones terapéuticas en infección por SARS- COV-2. Salud, Ciencia y Tecnología 2023;3:239-239. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023239>.
4. Torres A, Pérez-Galavís A, Ron M, Mendoza N. Factores Psicosociales Laborales y Estrés en el Personal Médico Asistencial. Rehabilitation and Sports Medicine 2023;3:42-42. <https://doi.org/10.56294/ri202342>.
5. Lascano IA, Acurio EV, López JH, Garcia DM, Jiménez EA, Sevilla VC. Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud. Salud, Ciencia y Tecnología 2023;3:386-386. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023386>.
6. Nakao M. Work-related stress and psychosomatic medicine. BioPsychoSocial Med 2010;4:4. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-4>.
7. Escobar MPO. El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan (Work and psychosocial risk factors: what are they and how are evaluated) (Trabalho e fatores psicossociais de risco: o que são e como são avaliados). CES Salud Pública 2011;2:74-9.
8. Shah UN, Gupta S, Koshy B. El impacto del entrenamiento en mindfulness para enfermeras en la reducción del estrés y la mejora del bienestar. Salud, Ciencia y Tecnología 2023;3:446-446. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023446>.
9. Lepez CO, Eiguchi K. Labor market insertion, management and training by competencies: a current view in the Argentine context. Data and Metadata 2022;1:29-29. <https://doi.org/10.56294/dm202267>.
10. Lepez CO, Eiguchi K. Managerial vision of the professional competencies of nursing graduates and their relationship with job placement. Data and Metadata 2022;1:28-28. <https://doi.org/10.56294/dm202266>.
11. Soriano-Sánchez J-G, Jiménez-Vázquez D. La influencia de la inteligencia emocional sobre el síndrome burnout: una revisión sistemática. Revista Estudios Psicológicos 2023;3:19-34. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.02.002>.
12. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista chilena de neuro-psiquiatría 2002;40:8-19. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>.
13. Torres Alfonso AM, Urbay Rodríguez M, Henda Inácio Da Costa NY. Preparación del docente para perfeccionar su competencia didáctica en las escuelas superiores pedagógicas angolanas. EduSol 2018;18:1-13.
14. de Vera García MIV, Gambarte MIG. Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 2019;9:159-75. <https://doi.org/10.30552/ejihpe>.

v9i3.332.

15. Pérez M de la CV, PanessoPatiño V, Camejo LC. El desempeño profesional pedagógico: retos para el docente universitario. *Revista Mapa* 2022;6.

16. Vezub LF. Hacia una pedagogía del desarrollo profesional docente: modelos de formación continua y necesidades formativas de los profesores. *Páginas de Educación* 2013;6:97-124.

17. Olivos GSM, Capcha JCF, Illanes ARP, Huincho YSS, Figueroa WKT, Zarzosa JAG, et al. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2023;3:519-519. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>.

18. Niazoa J, Pérez-Galavís A, Ron M, Rodríguez-Martínez C, Cardoza W. Teleworking and Health in Times of Pandemic from the Perception of the Administrative Staff of a Pharmacy. *Data and Metadata* 2022;1:23-23. <https://doi.org/10.56294/dm202263>.

19. Romero-Carazas R, Mora-Barajas JG, Villanueva-Batallanos M, Bernedo-Moreira DH, Romero IA, Rodríguez MJR, et al. Information management in the area of occupational health and safety for the prevention of occupational accidents in companies. *Data and Metadata* 2022;1:32-32. <https://doi.org/10.56294/dm202270>.

20. Ressler KJ, Berretta S, Bolshakov VY, Rosso IM, Meloni EG, Rauch SL, et al. Post-traumatic stress disorder: clinical and translational neuroscience from cells to circuits. *Nat Rev Neurol* 2022;18:273-88. <https://doi.org/10.1038/s41582-022-00635-8>.

21. Forray A, Yonkers KA. The Collision of Mental Health, Substance Use Disorder, and Suicide. *Obstet Gynecol* 2021;137:1083-90. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004391>.

22. Panoluisa KAL, Rojas-Conde LG. Diagnóstico enfermero: Estrés por sobrecarga académica en estudiantes de bachillerato. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2022;2:129-129. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022129>.

23. Chevance AM, Daouda OS, Salvador A, Légeron P, Morvan Y, Saporta G, et al. Work-related psychosocial risk factors and psychiatric disorders: A cross-sectional study in the French working population. *PLoS One* 2020;15:e0233472. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233472>.

24. Rosellini AJ, Stein MB, Benedek DM, Bliese PD, Chiu WT, Hwang I, et al. Predeployment predictors of psychiatric disorder-symptoms and interpersonal violence during combat deployment. *Depress Anxiety* 2018;35:1073-80. <https://doi.org/10.1002/da.22807>.

25. Serrano EAG, Murcia JM, Briñez MHG, Ayala BEC. Estrés reto-obstáculo y pérdida de productividad y actividad: un análisis correlacional enfocado en el personal de enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2022;2:155-155. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022155>.

26. Schuster M, Dwyer PA. Post-traumatic stress disorder in nurses: An integrative review. *J Clin Nurs* 2020;29:2769-87. <https://doi.org/10.1111/jocn.15288>.

27. Protsenko E, Wolkowitz OM, Yaffe K. Associations of stress and stress-related psychiatric disorders with GrimAge acceleration: review and suggestions for future work. *Transl Psychiatry* 2023;13:142. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02360-2>.

28. Inserra A, De Gregorio D, Gobbi G. Psychedelics in Psychiatry: Neuroplastic, Immunomodulatory, and Neurotransmitter Mechanisms. *Pharmacol Rev* 2021;73:202-77. <https://doi.org/10.1124/pharmrev.120.000056>.

29. Brown JP, Martin D, Nagaria Z, Verceles AC, Jobe SL, Wickwire EM. Mental Health Consequences of Shift Work: An Updated Review. *Curr Psychiatry Rep* 2020;22:7. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-1131-z>.

30. Rosenberg AM, Rausser S, Ren J, Mosharov EV, Sturm G, Ogden RT, et al. Quantitative mapping of human hair greying and reversal in relation to life stress. *Elife* 2021;10:e67437. <https://doi.org/10.7554/eLife.67437>.

31. Albertsen K, Hannerz H, Nielsen ML, Garde AH. Night-shift work and psychiatric treatment. A follow-up

study among employees in Denmark. Scand J Work Environ Health 2022;48:200-9. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4008>.

FINANCIACIÓN

Sin financiación externa.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existen.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: María de las Nieves Veloz Montano.

Investigación: María de las Nieves Veloz Montano.

Metodología: María de las Nieves Veloz Montano.

Administración del proyecto: María de las Nieves Veloz Montano.

Redacción-borrador original: María de las Nieves Veloz Montano.

Redacción-revisión y edición: María de las Nieves Veloz Montano.