

Estrés y calidad de vida del personal docente de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México

Juan José Andrade Cuevas, José Leonardo Jiménez Ortiz

Facultad de Ciencias de la Salud

Maestría en Salud Pública

Universidad de Montemorelos

Introducción: El estrés es considerado como uno de los principales factores sociales que afectan la calidad de vida de las personas. En el ámbito laboral los docentes se encuentran con los desafíos de una sociedad dinámica, lo que genera alteraciones físicas y psicológicas que los vuelve más enfermizos, baja su motivación y productividad.

Objetivos: Establecer la relación entre el nivel de estrés y la calidad de vida del personal docente de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México.

Material y métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, de tipo relacional y de corte transversal con docentes universitarios durante el ciclo escolar 2019-2020, a través de la aplicación de dos instrumentos confiables y validados: el World Health Organization Quality Of Life versión corta (WHOQOL-BREF) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). Se exploraron variables sociodemográficas realizando grupos por sexo, lugar de procedencia, estado civil, años laborados y facultad de adscripción, mediante análisis paramétrico de los datos.

Resultados: En una población donde el 62.7 % eran hombres, 73.13 % casados, 80.60 % mexicanos, 23.88 % trabajaban en ARTCOM y el 25.37 % tenían de 0-4 años laborando; se encontró que presentaron bajos niveles de estrés autopercebido y una alta calidad de vida autopercebida. Se encontró una r de Pearson ($r = -.589, p = .000$) y la varianza total explicada ($r^2 = .346$) es moderada.

Conclusiones: A menores niveles de estrés autopercebidos, mayor es la calidad de vida autopercebida. La explicación a los bajos niveles de estrés y la alta calidad autopercebida pudiera estar relacionada a las estrategias de afrontamiento de los docentes; ya que esta muestra declaró profesar una religión y la literatura lo sugiere así.

Keywords: Estrés, calidad de vida, docentes, universidad, salud pública.

Introducción

Los constantes cambios que se producen en la sociedad han llevado a las instituciones a buscar mejorar su calidad de servicio ofrecido. El docente adquiere nuevas funciones administrativas y de planificación, donde se espera que cumpla con la docencia y sus nuevas exigencias, como lo son la innovación, la investigación y publicación, la constante actualización y la tutoría; de este modo, en mayor o menor grado el estrés está presente en el desempeño del docente, afectando su salud física y mental¹⁻⁴. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera la sobrecarga laboral como uno de los principales factores que mayor afección generan en la salud de los trabajadores y su Calidad de Vida (CV)⁵. Este concepto es multifactorial: la salud física, mental, relaciones y creencias⁶.

La presencia del estrés en el ser humano es una experiencia natural, producto de una presión o estar excesivamente ocupado, con efectos positivos y negativos en el organismo⁷. El estrés se presenta con mayor frecuencia hoy en día. En

las instituciones educativas se han presentado casos de estrés laboral en los últimos años, debido a los cambios que sufre la sociedad en la cual se encuentran⁴. Seyle definió al estrés laboral como la condición revelada por un síntoma particular, consistente a cambios específicos en el organismo y todo aquello que desequilibre al organismo negativamente, se considera un estresor. Sin embargo, el estrés es necesario para la vida cotidiana. Lo necesitamos para realizar actividades, este estrés se considera positivo y se conoce como eustres; debido a que ayuda a las personas a estar en alerta y en condiciones de afrontar los desafíos que se presenten, lo contrario a esto se considera distrés, el cual genera alteraciones físicas y psicológicas.

Declaración del problema

Se ha demostrado que el estrés está presente en el desempeño del docente por las exigencias que su trabajo conlleva, debido a la búsqueda de las instituciones de mejorar su calidad de servicio ofrecido. Éste ha adquirido nuevas fun-

ciones administrativas y de planificación; las cuales mantienen al docente involucrado en actividades que exigen nuevas responsabilidades, como lo es la innovación, investigación y publicación, así como la constante actualización y la tutoría, lo cual afecta su salud física y mental, y por ende su calidad de vida¹⁻⁴.

Por lo anterior, se pretendió entonces realizar una aproximación en el personal de universidad privada, teniendo como pregunta de investigación: ¿Existe relación en el nivel de estrés y la calidad de vida del personal docente de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México?

Objetivo general

Establecer la relación entre el nivel de estrés y la calidad de vida del personal docente de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México.

Hipótesis

Existe relación significativa en el nivel de estrés y la calidad de vida del personal docente de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México.

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo porque se planteó un problema delimitado y concreto, se formularon preguntas de investigación, se revisó la literatura, se construyó un marco teórico, se formuló una hipótesis y en base a la medición numérica y análisis estadístico, se probó la misma; de tipo relacional porque se observó la asociación que existía entre la variable de estrés y la calidad de vida⁸; y prospectivo: debido a que se reconstruyó su relación a partir de dos variables independientes.

Población y muestra

La población está conformada por docentes de una universidad privada ubicada en Montemorelos, Nuevo León, México.

No requirió muestra, ya que se ingresó a toda la población que cumpla con los criterios establecidos

Recolección de datos

Una vez obtenida la autorización pertinente, uno de los investigadores invitó a los docentes universitarios a participar de manera voluntaria al estudio, explicándole las implicaciones del mismo. Previa firma del consentimiento informado, se aplicó en una sola ocasión, en el área correspondiente a de su sitio de trabajo, dos instrumentos confiables y validados internacionalmente en varios idiomas incluyendo el español: World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF) y Escala de Estrés Percibido (PSS-

14), durante el periodo comprendido entre octubre de 2019 y enero 2020, incluyendo todas las variables estudiadas.

El primer instrumento que se utilizó, es el WHOQOL-BREF, el cual permite la evaluación de la calidad de vida, midiendo esperanzas, placeres, costumbres y preocupaciones, se basa en una sola estructura con cuatro dominios: salud física, psicológica, relaciones interpersonales y entorno. En México se utiliza el WHOQOL-BREF, en su versión corta y adaptada por Sánchez Sosa y González Celis en 2005, que mide con cuatro dimensiones: percepción de salud física, salud psicológica, relaciones sociales y medio ambiente. Consta de 26 ítems de tipo Likert con cinco opciones de respuesta, a partir de estos se obtienen cuatro sumas parciales para cada dominio (salud física, psicológica, relaciones sociales y ambiente) en puntuaciones que van de 0 a 100, entre más alta la calificación, mejor calidad de vida⁴. La confiabilidad del WHOQOL-BREF para población mexicana, se estableció mediante el coeficiente alpha de Cronbach, con valores α mayores a 0.70 para todas las dimensiones y un $\alpha=.895$ global, lo que indica una consistencia alta del instrumento⁹⁻¹⁰.

El segundo instrumento que se aplicó fue la Escala de Estrés Percibido (PSS), ésta evalúa el grado en que los participantes valoran las situaciones del último mes como impredecibles y fuera de control. Consta de 14 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones de respuesta que varían de 0 “nunca” a 4 “siempre”. Para obtener la puntuación total en la escala PSS-14 se deben invertir las puntuaciones de los ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) para, posteriormente, sumar los 14 elementos. El rango de puntuación varía entre 0 (mínimo estrés percibido) y 56 (máximo estrés percibido). Se empleó la traducción al español realizada por Remor y Carroble (2001), que ya había sido empleada en el estudio de validación en México realizado por González y Landero (2007). Tiene un valor de consistencia interna en sus 14 ítems en torno a 80, como en otros estudios, lo que se considera una puntuación alta¹¹.

Resultados

De un total de ciento sesenta y siete docentes de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, México, en el ciclo escolar 2019-2020, se logró la participación del 40.1 % de ellos, constituidos por sesenta y siete docentes, con un promedio de edad de 45.43 años y con una desviación estándar de ± 11.02 . El 62.7 % de los docentes participantes fueron hombres. El 73.13 % de los participantes eran casados. El 80.60 % de los docentes eran mexicanos. El 23.88 de los participantes laboraban en ARTCOM. En la variable de años laborados, el 25.37 % de los 67 docentes participantes tenían una antigüedad de 0-4 años laborados.

Para todas las variables se encontró un nivel de confiabilidad por Alfa de Cronbach bueno ($\alpha = .860$). En lo relacionado al estrés y calidad de vida se encontraron 10 datos perdidos, en el tratamiento de los datos, se imputaron los datos

faltantes con la media.

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S) se infiere la normalidad de los datos ($Z(67) = ,061, p = ,200$) para el estrés autopercebido (PSS14) y en un análisis visual se confirma normalidad.

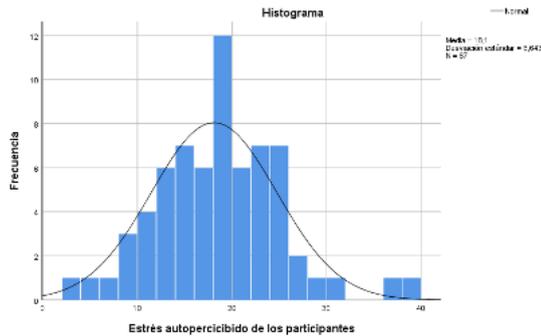


Figura 1. Histograma de la normalidad del estrés autopercebido de los participantes

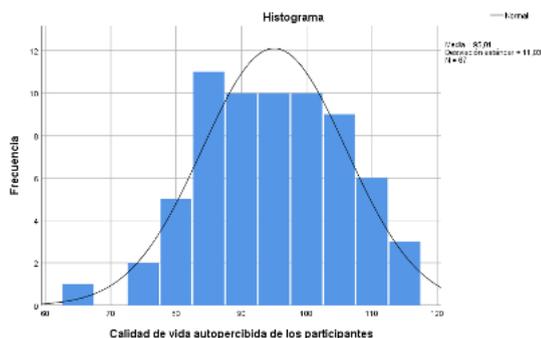


Figura 2. Histograma de la normalidad de la calidad de vida autopercebida de los participantes

Para la prueba de Levene de igualdad de varianzas ($F = ,684, p = ,411$) asume varianzas iguales, por lo cual los resultados de la t de Student ($t(63) = -,305, p = ,107$) ayuda a inferir la retención de la hipótesis nula que dice: No existe diferencia significativa en la media de la percepción de la calidad de vida en los hombres y la media de percepción de calidad de vida en las mujeres participantes de esta investigación.

En la medición del estrés, se encontró una media de 18.10 de una puntuación máxima de 56, donde 56 puede ser entendido como un nivel alto de estrés. La desviación estándar fue ($DE = \pm 6,64$). Se encontraron puntuaciones mínimas de 3 y una máxima de 38. Se encontraron 3 datos perdidos, los cuales fueron tratados e imputados con la media. Se encontraron dos datos atípicos, que fueron conservados debido a la normalidad de la muestra. Se encontró un nivel de confiabilidad por Alfa de Cronbach muy bueno ($\alpha = ,873$). En el análisis factorial se encontró la varianza total explicada de 66.31 con una medida Kaise-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo

de .779. La prueba de esfericidad de Barlett fue significativa ($\chi^2(91) = 499,284, p = ,000$).

En la medición de la calidad de vida, se encontró una media de 95.01, que se puede entender como una puntuación alta de calidad de vida. La desviación estándar fue ($DE = \pm 11,03$). Se encontraron 7 datos perdidos, los cuales fueron tratados e imputados con la media. No se encontraron datos atípicos. Se encontró un nivel de confiabilidad por Alfa de Cronbach muy bueno ($\alpha = ,890$). En el análisis factorial se encontró la varianza total explicada de 54.952 con una medida Kaise-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo de .767. La prueba de esfericidad de Barlett fue significativa ($\chi^2(325) = 920,679, p = ,000$).

Conclusiones

Los resultados de esta investigación sugieren que, a menores niveles de estrés percibido en los docentes, se obtienen resultados más altos en la calidad de vida autopercebida.

A su vez, se observó que los niveles de estrés autopercebido en los hombres y las mujeres no presentaron diferencia significativa y en ambos casos, se encontraba en niveles bajos. Debido a la población y cantidad de docentes participantes de esta investigación, donde el 80.6 % de los participantes eran mexicanos y el 100 % de ellos profesaban una religión, no se puede generalizar que todos los docentes de la universidad privada participante se encuentren en esos niveles de estrés. Además, cabe mencionar la investigación solo estudió al grupo de docentes que poseen base en la universidad y participó voluntariamente, no se estudió a aquellos docentes que trabajan por horas o por contrato, ni se alcanzó la participación de docentes esperados, lo que podría arrojar resultados distintos.

La relación negativa media entre el estrés y la calidad de vida encontrada en esta investigación, pudiera ser explicada por las estrategias de afrontamiento que pudieran tener los docentes de la institución privada participante. Esto debido a la religiosidad o espiritualidad que profesan los docentes pertenecientes a una institución confesional, lo que puede contribuir a la construcción de un propósito de vida, que facilita establecer metas que guían su comportamiento diario hacia un bien mayor o por venir; de modo que se genera un impacto en sus planes a largo plazo. Este propósito de vida pudiera brindar al docente estrategias de afrontamiento que les ayude a afrontar y superar las diferentes demandas del entorno o estresores de su vida cotidiana; entre estas estrategias se encuentra el hablar con Dios para pedir su apoyo o calmar el espíritu.

Referencias

1. Sánchez de Gallardo M, Maldonado Ortiz L. Estrés en docentes universitarios. Caso LUZ, URBE y UNICA. Revista de Ciencias Sociales (Ve) [Internet]. 2003 [Con-

- sultado 2019 abril 12];IX(2):323-335. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28009211>
2. Cárdenas Rodríguez M, Méndez Hinojosa LM, González Ramírez MT. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación* [Internet]. 2014 [Consultado 2019 abril 14];14(1):1-22. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876006>
 3. Cladellas-Pros R, Castelló-Tarrida A, Parrado-Romero E. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública* [Internet]. 2018 [Consultado 2019 marzo 25];20(1):53-59. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42258457009>
 4. Salgado Roa JA, Leria Dulcío FJ. Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *CES Psicología* [Internet]. 2018 [Consultado 2019 marzo 29];11(1):69-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423557502007>
 5. Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. [Monografía en Internet]. Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, 1984 [Consultado 2019 mayo 12]. Disponible en: <http://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>
 6. Cozzo G, Reich M. Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica* [Internet]. 2016 [Consultado 2019 abril 10];8(1):1-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333145838001>
 7. Ancer Elizondo L, Meza Peña C, Pompa Guajardo EG, Torres Guerrero F, Landero Hernández R. Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología* [Internet]. 2011 [Consultado 2019 abril 19];16(1):91-101. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>
 8. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. *Metodología de la investigación* [Internet]. 6th ed. México: Mc Graw Hill; 2014 [Consultado 2020 marzo 23]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
 9. Sánchez Sosa J, González Celis A. *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide; 2005.
 10. Cronbach LJ, Shavelson RJ. My Current Thoughts on Coefficient Alpha and Successor Procedures. *Educ Psychol Meas*. Junio de 2004;64(3):391-418.
 11. Moral de la Rubia J, Cázares de León F. Validación de la escala de estrés percibido (pss-14) en la población de dentistas colegiados de monterrey. *Ansiedad y Estrés* [Internet]. 2014 [Citado 19 June 2019];20(2-3):193-209.