IV. DISCUSIÓN

El estrés ha sido objeto de estudio a través de un largo periodo de tiempo y aún así existen dudas acerca de éste y sus consecuencias. Se ha podido observar que por una parte es un gran incentivo para realizar labores dentro de la vida cotidiana, ya que impulsa a actuar y tomar decisiones, sin embargo, por otra parte, se ha encontrado que el estrés a largo plazo, cuando éste es de gran intensidad, puede traer consecuencias devastadoras a la vida de las personas, trayendo consigo problemas tanto físicos como mentales.

Diversos estudios, han encontrado que el estrés tanto dentro como fuera del trabajo, se encuentra asociado a una gran variedad de problemas físicos y mentales, y que aún cuando esta relación no es completamente entendida por todos, es un hecho que el estrés juega un papel importante en la forma en cómo las personas se sienten consigo mismas y en el auto concepto que tienen, lo cual hace que aquellas personas que experimentan estrés sean más vulnerables a presentar problemas tales como depresión (Shields, 2006).

Sin embargo, a pesar de que el estrés laboral puede involucrar demandas físicas, psicológicas y sociales, las cuales sin los recursos adecuados para su correcto afrontamiento pueden tener consecuencias devastadoras, la mayoría de los investigadores en el tema, están de acuerdo en que el desempleo por sí mismo es generalmente más estresante que el estrés laboral (Aldwin, 1994).

Por otro lado, como ya es sabido, el ser maestro trae consigo un grado muy alto de estrés, a pesar de que antes no se pensara de la misma manera. Un estudio realizado en Finlandia mostró que los maestros experimentaban un alto nivel de estrés, lo cual estaba asociado a un aumento de síntomas somáticos, problemas de salud mental, enfermedades gastrointestinales, depresión y ansiedad, ocasionando que los docentes abandonaran dicha profesión y se retiraran a una edad muy temprana en comparación a otras profesiones (Ritvanen, 2003). Eso al igual resulta alarmante, ya que una gran proporción de la población en diversos países, e incluso en México, practican dicha profesión.

Una vez mencionado esto y al percatarse de que una de las consecuencias que trae consigo el experimentar estrés severo es la posibilidad de desarrollar depresión, se tuvo como propósito dentro de este trabajo el comprobar la correlación de ambas variables a partir de una muestra de 100 maestros.

A partir de los resultados obtenidos, se pudo observar que una gran parte de los maestros a quienes se les aplicaron los tests sufren de estrés severo, especialmente en lo que se refiere al estrés laboral. Asimismo, se pudo comprobar que los sujetos muestran manifestaciones de depresión en relación al grado de estrés experimentado.

A partir de los resultados mostrados anteriormente y su relación con las hipótesis planteadas en un principio, se puede llegar a los siguientes resultados:

La Hipótesis 1, que plantea que los maestros de nivel medio poseen un alto nivel de estrés laboral, es comprobada, ya que como se pudo ver en las gráficas anteriormente mostradas, un 65% de la población encuestada presentó niveles de estrés muy altos, específicamente en lo que se refiere al estrés dentro del ámbito laboral.

La Hipótesis 2, la cual menciona que los docentes presentan manifestaciones de depresión, es asimismo aprobada, ya que se encontró que una gran parte de los maestros, específicamente un 69%, presentan manifestaciones de depresión moderada.

Por último, la Hipótesis 3, que postulaba la existencia de una correlación positiva entre el nivel de estrés experimentado por los maestros y las manifestaciones de depresión, fue de igual manera acertada, ya que se pudo observar que a medida que el estrés aumentaba, las manifestaciones de depresión lo hacían de la misma manera, demostrando que hay una fuerte relación entre nivel de estrés y desarrollo de depresión moderada.

A partir de lo encontrado en la presente investigación, se pudieron observar cosas interesantes, como fue el encontrar que no únicamente la mayoría de los maestros tenían manifestaciones de depresión moderada, sino que asimismo un 10% mostraba sintomatología de depresión severa, lo cual es alarmante a pesar de representar una proporción de la población relativamente pequeña. Esto es

importante que sea tomado en cuenta, ya que la depresión severa trae consigo múltiples problemas a la salud de la persona, incluso pudiendo llegar a ocasionar la muerte de la misma, por lo cual hay que prestar mucha atención y localizar a los maestros con dicha sintomatología para que éstos salgan de ella sin ninguna repercusión mayor.

Por otra parte, se encontró no únicamente una correlación de depresión y estrés laboral, sino que al igual, el estrés general, es decir, el que se experimenta dentro de la vida cotidiana, tiene un efecto en el estado de ánimo de igual manera a pesar de ser menor al laboral, lo cual le suma importancia ante la reacción de estrés ya que los maestros no únicamente son afectados por el estrés que experimentan dentro de su ámbito laboral, sino que se suman los agentes estresantes de la vida fuera del aula.

Todo esto muestra que en la actualidad la profesión docente trae consigo una carga de estrés muy elevada, lo cual trae repercusiones en los maestros como es el ausentarse de clases, el presentar enfermedades o dolores con frecuencia, trastornos del estado de ánimo, como en este caso era depresión, problemas dentro del hogar, e incluso abandonar la profesión. Es por eso que se considera de suma importancia el que las autoridades de las instituciones presten especial atención a este problema para poder brindar soluciones, como es el nivelar la carga de trabajo, el dar mejores prestaciones, llevar a cabo cursos de capacitación para evitar el impacto que tienen los nuevos métodos y las nuevas

formas de evaluación y enseñanza, así como talleres para aprender a manejar el estrés adecuadamente, sobre autoestima, motivación e inteligencia emocional.

Asimismo, es importante el recalcar la relación encontrada entre el estrés y el desarrollo de depresión moderada, ya que esto no afecta solamente a maestros, sino que a toda la población en general. Las personas actualmente experimentan niveles de estrés muy altos debido a la rapidez de la vida, a los problemas sociales, a las dificultades económicas, entre muchas otras cosas, por lo cual se puede ver que cada vez más personas se encuentran acudiendo al psicólogo debido a problemas emocionales y aún más personas que asisten al médico debido a sintomatología física que no tiene relación con alguna enfermedad.

Con todo esto, se puede concluir el que es sumamente importante el que las personas sepan controlar el estrés, es decir, aprender a modificar tanto su ambiente, como la manera en que reaccionan ante él. Es necesario que se tomen las medidas necesarias y se les brinden a las personas las herramientas necesarias para manejar el estrés, como son técnicas de relajamiento, respiración, organización, afrontamiento, entre otras, para que de esta manera el estrés no traiga consigo el desarrollo de depresión.

Las recomendaciones para futuras investigaciones son el tomar en consideración que se haga una distinción entre mujeres y hombres docentes, para poder observar si existen diferencias en la cantidad de estrés que se tiene y

en las manifestaciones de depresión en relación al género. Asimismo, resultaría interesante hacer una investigación acerca de la forma en que los sujetos afrontan el estrés, y hacer una correlación de la misma con el desarrollo de manifestaciones de depresión, ya que la manera en que éste se enfrente, podría tener mucha influencia ante las consecuencias que se derivan del mismo, es decir, no es lo mismo el que una persona maneje el estrés con técnicas de relajación o ejercicio, a que una persona lo haga fumando o tomando alguna sustancia.

Asimismo se sugiere el que no sólo las instituciones académicas presten atención a este problema, sino que las personas se percaten de este problema y se informe a la gente dentro de cualquier ámbito laboral de las repercusiones que el estrés puede traer consigo y se les brinden técnicas y estrategias para manejar el estrés, lo cual traerá consigo un mejor rendimiento laboral y personal.

Cabe mencionar que en ambas instituciones se presentarán los resultados obtenidos a partir de los tests aplicados, con el fin de elaborar en conjunto un plan estratégico para la resolución del problema planteado, principalmente para brindar a los maestros cursos referentes al estrés y sus consecuencias y a técnicas apropiadas para combatir este problema.

Por último se sugiere que en próximas investigaciones referentes a este tema, se considere llevar a cabo entrevistas a los sujetos para que de esta manera haya un contacto más personal y se conozca su historia clínica más a fondo y poder otorgarles la ayuda necesaria para controlar su nivel de estrés.