

La salud físico-emocional de los profesores de la Universidad de Colima

Jonás Larios Deniz,¹ Marisela Larios Torres² y Rodolfo Rangel Alcantar³

1. Introducción

El exceso de trabajo de los profesores de tiempo completo y de otros trabajadores universitarios en los últimos diez o más años fue provocado por la presión de políticas de modernización para la asignación de financiamiento de la educación superior, léase Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP) y Programa Integral de Fortalecimiento Institucional (PIFI); mismas que se complejizan y propician una loca carrera de la obtención y administración de recursos.

La estrategia que hemos imaginado consiste en atender dos áreas de la vida cotidiana del trabajador universitario, específicamente el profesor, que observamos no han sido suficientemente atendidas: la actividad física y la alimentación en el trabajo. La intención es aportar a la discusión en torno a la construcción de mejores estilos de vida que permitan preservar la salud del personal que de dañarse representaría un alto costo económico a la institución y que de seguir así muy pronto estaría “quemado”.

2. Desarrollo

¹ Doctor en Educación (UdeC, 2010). Profesor de tiempo completo en la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Colima, México. Obtuvo el Premio peña Colorada en sus estudios de Licenciatura, Maestría y Doctorado, distinción que se otorga a los estudiantes con más alto promedio de la generación. Es líder del cuerpo académico 53 “Educación superior e investigación educativa”. Autor del capítulo de libro “El esfuerzo creativo del profesorado en el bachillerato universitario” publicado en Presente y futuro del Bachillerato. Correo-e: jonaslarios@hotmail.com

² Maestría en ciencias, área tecnología y educación (U de C, 2001). Docente en la Licenciatura en Educación Media Especializado en Matemáticas. Forma parte del Cuerpo Académico UCOL- 61 Didácticas Especiales, Línea de Generación y Aplicación del conocimiento: Modelos educativos. Ha publicado sobre temas relacionados con rendimiento académico, uso de las tecnologías de la información y comunicación en la educación, entre otros. Correo-e: mlarios_19@hotmail.com

³ Es profesor investigador de tiempo completo de la Universidad de Colima, en la Facultad de Pedagogía, tiene el grado de Maestro en Ciencias, área tecnología y educación, es profesor normalista y pedagogo; ha ofrecido diferentes cursos, talleres y ponencias enfocados a la formación del profesorado en el uso de nuevas tecnologías aplicadas a la educación. Publicó el libro de texto Rumbo a la estadística multivariante. Correo-e: rodolfo1@ucol.mx

2.1. Docencia, estrés y salud

La dinámica intensa que exige nuestra sociedad lleva su dinámica, impacta de manera importante en la tarea del docente, quien se ve inmerso en una carga de responsabilidades que le generan consecuencias en su salud, principalmente originándole estrés.

El término estrés se ha venido utilizando en la lengua inglesa al menos desde el siglo XV, la palabra es de origen latino y ha tenido diversas transformaciones; en el siglo XIX se hacía referencia a una fuerza externa, a la presión o a las tensiones sometidas. La palabra estrés se ha venido utilizando en una diversidad de circunstancias, tanto que la mayoría de las personas no sabe qué es lo que intenta decir cuando la usa. La conceptualización del término estrés ha sido desarrollada principalmente por Seley, Lazarus y Folkman (1986), quienes lo definen como una “relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Por otra parte, el estrés laboral es aquel cuyos desencadenantes están ligados específicamente al desempeño de una profesión determinada. El Estrés laboral es un estado de activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas ambientales, cuando este estado se hace crónico tiene repercusiones negativas en la salud (www.terra.es/educacion/articulo/articulo.cfm?ID=EDU4612-35k).

El docente estresado es aquel que se siente fatigado y sin energía, insatisfecho con su trabajo, muy crítico con su entorno laboral, pero a la vez muy resistente al cambio, se sienten impotentes, frustrados y ven el panorama muy desalentador. Muchos docentes con un gran nivel de estrés laboral son capaces de deslindar su vida personal y familiar de su trabajo.

A finales de los años setentas en Norteamérica se realizaron diversas investigaciones relacionadas con la salud y el estrés de los docentes, estas relacionaban el síndrome de *burnout* con las profesiones de ayuda y actividades que tienen relación directa con el público; en un principio las investigaciones se centraban en las personas que ejercían este tipo de profesiones, tales como:

psiquiatras, psicoterapeutas, profesores, trabajadores sociales y personal de enfermería; se demostró que los estresores tienen un efecto a largo plazo en todos los sistemas biológicos del cuerpo.

En lo que respecta a investigaciones realizadas sobre el estrés en los maestros se encontraron estudios sobre la satisfacción del trabajo en maestros que comenzaron a identificar las fuentes del descontento, no obstante, fue hasta 1970 que las publicaciones que se referían directamente al estrés docente comenzaron a aparecer en números razonables (Abrigo y Thoresen, 1976; Dunham, 1976; Kyriacou y Sutcliffe, 1977). Durante 1980 el número de estudios que informaron sobre el estrés de maestros creció rápidamente (Kyriacou, 1987; Col y Walke, 1989); a finales de 1990 la literatura sobre el tema llegó a ser voluminosa (Travers y Tonelero, 1996; Dunham y Varma, 1998; Vandenberghe y Huberman, 1999; Kyriacou, 2000).

Uno de estos estudios es el realizado por Huberman (1993), dicho estudio fue basado en 160 entrevistas a maestros de Suiza, con el objetivo de conocer a través de su experiencia laboral, cuales son las típicas situaciones que hacen que el maestro experimente la frustración en su trabajo; en él se indicó que la mayoría de los maestros parecen encontrar un período de autoduda y desencanto. Huberman informa que entre los motivos más comunes que provocan el estrés en los maestros es la fatiga, la tensión nerviosa, la frustración, el desgaste, las dificultades para adaptarse a los alumnos, la fragilidad y la rutina personales. Cabe mencionar que dichos resultados pueden ser similares en todos los niveles educativos, ya que las situaciones a las que se enfrentan los maestros tanto en primaria, secundaria, preparatoria y en la universidad pueden tener aspectos en común, por lo tanto ningún profesor está exento de padecer estos síntomas o circunstancias comunes que producen el estrés.

Kinnuen (1988) realizó un estudio que tuvo el objetivo de examinar cómo se manifestaba el estrés y describir cualquier diferencia observable en el trasfondo de los enseñantes, su personalidad y las variables relativas a sus reacciones defensivas; para ello empleó un diseño longitudinal sobre 153 docentes, con seis mediciones repetidas por medio de un cuestionario sobre los indicadores del

estrés (estimación de los estados de ánimo subjetivos) durante el trimestre de otoño, en 1983. Este estudio descubrió cuatro grupos distintos, según su experiencia del estrés:

- a. Docentes agotados durante todo el trimestre.
- b. Aquellos que se recuperaban del estrés durante las primeras semanas del trimestre, pero no más tarde.
- c. Aquellos que nunca padecían estrés.
- d. Docentes que se sentían cansados e inquietos al principio y al fin del trimestre.

Con todo ello se descubrió que estas diferencias venían determinadas por la personalidad de los maestros y las estrategias defensivas que ellos mismos empleaban (Kiyriacou, 2001: 7).

French (1993) realizó un estudio en Estados Unidos en donde se examinó la relación entre la percepción que tenían 223 maestros de primaria del tamaño de sus clases, como elemento de estrés, y la proporción entre número de maestros y de los alumnos en sus escuelas. El estudio descubrió que los que trabajaban en una escuela con grupos más reducidos tendían a considerar que el tamaño de la clase causaba o muy poco o nada de estrés y tenían menos tendencia a usar métodos educativos inefectivos y desagradables. Una amplia gama de investigaciones han revelado que uno de los factores más importantes que producen estrés es la falta general de recursos, es decir, inadecuados edificios destinados a la escuela, aireación deficiente, falta de materiales educativos, etc. Por lo tanto la escasez de recursos pueden influir en el incremento del estrés en los maestros, cabe mencionar que este punto puede variar de acuerdo al nivel educativo, así como a la zona social en la cual se encuentran los centros escolares.

Los diversos estudios sobre las manifestaciones y consecuencias comunes que padecen los maestros en relación al estrés, tienen en común las siguientes manifestaciones y consecuencias:

Cuadro I. Manifestaciones del estrés y sus consecuencias en los maestros

Manifestaciones	Consecuencias
Falta de energía.	Frustración laboral.
Falta de competencia.	Monotonía.
Falta de esfuerzo.	Ausencia laboral.
Carencia de expectativas.	Abandono de la profesión.
Insatisfacción laboral.	Problemas de salud (migraña, dolor de cabeza, etc.).
Mala relación de trabajo.	Problemas emocionales
Insatisfacción económica.	(temor, desequilibrio emocional, etc).
Siente que su trabajo no es reconocido.	Violencia física en el aula.
Falta de seguridad laboral.	Conflictos ideológicos,
Fatiga física y emocional.	Aislamiento social.

El estrés al que se enfrentan los educadores tiene efecto en su persona; particularmente sobre sus actitudes y conductas.

En cuanto a las implicaciones físicas del estrés se pueden señalar las siguientes: dolores de cabeza y migrañas, úlceras e indigestiones, problemas de espalda y cervicales, agotamiento o fatiga. Las implicaciones emocionales son: sentimientos de ansiedad, depresión, agresividad, desconocimiento de sus propias emociones, desequilibrio emocional, temor y frustración. Entre las manifestaciones conductuales se encuentran: desequilibrios alimenticios, consumo excesivo de tabaco y alcohol, medicamentos de todo tipo pero sobre todo antidepresivos, violencia e insomnio, y otros posibles síntomas son la renuncia como ausentismo y abandono de profesión (Breuse, 1984).

El deterioro de la imagen docente se debe a estos factores: mala relación con los colegas, mala relación con sus aprendices, falta de seguridad laboral, violencia física en las aulas, los despidos, los conflictos ideológicos, los salarios bajos, la falta de materiales e instalaciones (Travers y Cooper, 1997: 284).

Cabe mencionar que los docentes sin experiencia pueden experimentar más consecuentemente problemas, ya que no se encuentran bien adaptados a su nuevo entorno, que sería el campo laboral, y por consecuencia carecen en ocasiones de defensas para enfrentarse a la gama de dificultades que rodea a la educación, en específico la práctica docente.

El resultado final del estrés entre maestros, es que muchos hombres y mujeres con talento, que tienen altas expectativas de progreso, acaban desmoralizados y desilusionados. Algunos abandonan la profesión, otros permanecen en ella pero les asaltan la multitud de manifestaciones físicas, emocionales y de comportamiento que están relacionadas con el estrés. (Milstein y Golaszewski, 1985).

Esta afirmación, da un panorama de lo que en ocasiones sucede como resultado del estrés con uno de los actores de la educación – el profesor –. No es una imagen agradable, y por lo tanto debe analizarse y tomar en cuenta con seriedad. Muchas de los investigadores que han estudiado el estrés entre los docentes han intentado estimar el porcentaje de los profesores que realmente experimentan altos niveles de estrés. Los resultados han sido considerados variados, hasta el punto en que los estudios han concluido que la cifra varía entre un 30 y un 90 por ciento, es decir es muy amplio el resultado dependiendo de los entornos en que se realizan estos estudios (Hawkes y Dedrik, 1983; Laughlin, 1984).

Un factor asociado a las condiciones laborales del docente y de algunos otros trabajadores en áreas donde se favorece el sedentarismo es la obesidad; al respecto la encuesta nacional de salud y nutrición aplicada en el año 2006 en México (<http://www.insp.mx/>), señala que en estados como Colima, Campeche, Quintana Roo, Yucatán, Baja California Sur y Tamaulipas, 7 de cada 10 hombres sufren sobrepeso y obesidad (más de 70%).

En el caso de las mujeres, esta misma proporción (prevalencia combinada de sobrepeso más obesidad superior a 70%) se halló en 23 de los 32 estados que conforman el país, es decir, en 72% del territorio nacional. El estado con la mayor prevalencia de mujeres con sobrepeso y obesidad, combinada, fue Baja California Sur, donde 8 de cada 10 mujeres adultas padecen este exceso de peso (80.9%). A pesar de estos abrumadores datos, cuando se les preguntó en el marco de la misma encuesta, tanto a hombres como mujeres de entre 20 y 65 años de edad sobre su estado de salud, estos contestaron lo siguiente:

Cuadro II. Percepción de los mexicanos sobre su estado de salud

¿Cómo calificaría su estado de salud hoy?	Porcentajes
Muy bueno	4,4
Bueno	59,0
Regular	31,4
Malo	4,8
Muy malo	,4
No responde	,0
No sabe	,0

Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (<http://www.insp.mx/>).

Existe un gran desconocimiento entre la población adulta del país sobre temas de salud, e incluso aún consideran como sinónimo de obeso el estar sano. Otro dato importante, dentro de la encuesta nacional de salud 2006, es el relacionado con la actividad física donde se requiera un esfuerzo vigoroso. Tan solo el 9.4% de la población menciona hace este tipo de ejercicio durante los siete días de la semana, mientras el 62.9% no realiza ningún tipo de actividad física; aunado a esto, el 15.5% de la población dice tener la presión arterial alta y el 6.6 % padecer de diabetes. Si trasladáramos estos resultados a la profesión docente, los valores porcentuales serían bastante aproximados a los de la población en general e incluso en algunos rubros como la presión arterial alta podría estar por encima de los reportados por la población mexicana en general.

2.2. Estrategias para conservar la salud en los profesores universitarios

El tema de la salud de los profesores tiene, a nuestro entender, dos aristas que tendríamos que empezar a trabajar; la propuesta que aquí se esboza consiste en la introducción de nuevos hábitos alimenticios y de actividad física dentro de las horas de trabajo; pero no como una iniciativa individual, sino en el marco institucional. Partimos de la idea de que los universitarios y particularmente los profesores viven prácticas desfavorables a la salud y pueden llegar a enemistarse con la institución por considerarla un verdugo silencioso.

Antes de desarrollar la propuesta hacemos algunas anotaciones sobre las causas que han propiciado el incremento de estresores en el trabajo académico. El nombramiento de profesor investigador de tiempo completo que el Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP) estableció en las universidades públicas del país requirió cuatro distintas actividades entre sí: docencia, investigación, tutoría y gestión; a la par, implementó sistemas externos e internos de evaluación del desempeño docente que generó una dedicación desordenada, individual y llena de tensiones, debido a que no contaban con conocimientos y habilidades para llevar a cabo con éxito cada una de las acciones señaladas. Adicionalmente, desde finales de los años noventa, el Gobierno Federal otorga recursos económicos a las universidades con base en proyectos que se incluyen en el Programa Institucional de Fortalecimiento Institucional (PIFI), el cual implica un proceso administrativamente complejo y poco estimulante que el trabajo académico. Un elemento más que explica la dificultad de las tareas y la imposibilidad de una agenda relajada del profesor investigador de tiempo completo es que las evaluaciones de desempeño individual e institucional se realizan anualmente; propiciando premura en el trabajo académico.

Adicional a esto, se procura comer rápido para seguir trabajando; casi en todos los casos se come fuera de casa, en puestos ambulantes cercanos al centro de trabajo; de esta manera, al problema de salud mental (estrés), se suma un problema de salud física (gastrointestinales) haciendo más fuerte la posibilidad de contraer el síndrome del profesor cansado.

2.2.1 Propuesta para la actividad física en el trabajo.

a) El problema. La Universidad de Colima cuenta con muy buenas instalaciones para la práctica del deporte: cuatro polideportivos, en las cuatro ciudades de mayor magnitud en el Estado; estadio y alberca, ambos con carácter de olímpicos, y muchos otros espacios deportivos en las escuelas y facultades.

Sin embargo, el discurso vigente respecto a la práctica del deporte es que son los estudiantes quienes deben hacer ejercicio es incluso una actividad obligatoria en el curriculum, en cada uno de los semestres. Los profesores no lo tienen en su agenda, ésta se encuentra saturada de cuestiones laborales; no tenemos claro la cantidad exacta de trabajo que deben cumplir, pero sus conversaciones dejan ver de manera reiterada que el tiempo no les es suficiente, que deben llevar trabajo a su casa, que están muy atrasados con sus compromisos, etc. Es evidente la falta de oxígeno en las mencionadas agendas de trabajo, es necesario hacer un espacio en la jornada laboral para que el cuerpo y el cerebro se relajen un poco, en lo que llamaremos *actividad física estimuladora*.

Por otro lado, algunos trabajadores universitarios son parte de equipos deportivos (fútbol, volibol, basquetbol, entre otros), y el Sindicato Único de Trabajadores de la Universidad de Colima (SUTUC) promueve torneos entre los trabajadores; los espacios deportivos están abiertos no sólo a estudiantes, sino también a trabajadores y público en general. La alberca olímpica ofrece cursos a niños y adolescentes en la promoción del deporte y búsqueda de nuevos talentos. La institución ha demostrado también, interés por el fútbol y basquetbol de alto nivel competitivo; sus equipos participaron en torneos nacionales.

No obstante, la promoción de deporte ha tenido precarios resultados en los trabajadores; la competición, individual o en equipo, no favorece el estado de estrés en que se encuentran. Hacen falta actividades físicas o deportes que estimulen el cuerpo hacia una mejor condición mental, eviten el choque físico e impliquen logros obligados; no es benéfico el deporte competitivo si lo que se busca el relajar mente y cuerpo.

b) Propuesta.

Por la argumentación anteriormente planteada, hacemos una propuesta en dos direcciones: a) actividad física dentro de la jornada laboral y b) fomento de un deporte fuera de ella.

a) La universidad debe proponer la inserción de la actividad física en la agenda diaria del docente; introduciendo una campaña de práctica de ejercicios breves para realizar en el transcurso de una clase y en la oficina. Los ejercicios sugeridos buscarán el relajamiento del cuerpo para continuar en la rutina; consideramos que la promoción de un intermedio en el lugar que cada trabajador universitario se encuentre asuma, recomiende y fortalezca el hábito. Son muchas las recomendaciones que podemos encontrar, con la única intención de ejemplificar el tipo de ejercicios a los que estamos haciendo referencia, incluimos diez ejercicios que una página web que reconoce el sedentarismo que ocurre después de los cuarenta años y que se da por cuestiones de índole laboral; la página tiene por nombre *enplenitud.com para jóvenes de más de 40...*

Diez ejercicios para la oficina

1. Con los brazos a los costados, dé un paso lo más amplio posible hacia delante con su pierna derecha, hasta que el muslo quede paralelo al piso. Utilizando la misma pierna, regrese a su posición de comienzo. Repita el ejercicio con la pierna izquierda. También podría hacer pequeñas caminatas con este paso de “embestida”.
2. Con la espalda tocando la pared, mueva los pies bien lejos de ella, hasta que la pared sostenga todo el peso de su espalda. Doble las rodillas para que las piernas formen un ángulo de 90 grados. Manténgase en esa postura tanto tiempo como pueda.
3. Párese firmemente frente a una silla, con los pies separados. Doble las rodillas como si se sentara en la silla, cargando el peso de su cuerpo sobre los talones. Cuando sus piernas estén paralelas al asiento de la silla, suba lentamente hasta llegar a la posición original -es decir, cuando estaba parado-.
4. Párese firmemente con los dedos de los pies apuntando directamente hacia delante. Luego, doble lentamente las rodillas en la dirección de los dedos, hasta

que no pueda ver más, desde ningún ángulo, esos dedos. Lentamente, regrese a la posición de inicio.

5. Durante el desayuno o los tiempos para el café, intente hacer ejercicios de estiramiento y precalentamiento. Para esto, levante y baje los talones del piso, utilizando su escritorio o un archivador para lograr equilibrio.

6. De vez en cuando, trate de abandonar la postura que mantiene en su box. Para eso, asómese a su vecino, siéntese y párese en su silla, levante y baje los dedos manteniendo los talones en el suelo, levante y baje los talones manteniendo los dedos en el suelo, o dé pequeñas caminatas alrededor de los boxes.

7. Realice ejercicios para los glúteos, sentándose o parándose, y manteniendo apretados por un tiempo los músculos de la cola, para luego relajarlos.

8. Si está sólo, tírese al piso y haga algunos ejercicios abdominales, como apoyar la espalda con las rodillas dobladas para luego intentar tocarlas, contar hasta dos, y luego regresar al piso. Asimismo, permanezca en el piso para hacer otro tipo de abdominales, como por ejemplo con las piernas estiradas o con las piernas sobre un banquito o contra una pared.

9. Con las palmas de las manos en una silla -y de espaldas a ella- y los pies en el piso, vaya bajando la cola hasta el final de la silla (doble los codos, y vaya bajando el cuerpo), para luego poner derechos los brazos y volver a la posición de comienzo.

10. Disminuya la tensión subiendo los hombros, es decir levantándolos incluso hasta las orejas, manteniendo esa posición, y luego relajándolos (<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4922>).

La promoción institucional es fundamental para dar fuerza a esta iniciativa, no se requiere ropa deportiva y se podría a mitad de la jornada, o bien, cuando se sienta aturdido o físicamente dolido o maltratado.

b) El trabajador debe hacer de la Universidad de Colima un lugar que le ayude a curar sus males físicos que derivan del estrés por cargas de trabajo excesivas, injustas e inusitadas⁴. La institución podría crear un programa de activación física que estimule al trabajador con opciones de deporte no competitivo, o que para











































⁴ Es éste el sentimiento que genera en los trabajadores con estrés, sea cual fuera el origen del mismo.

este programa sólo tenga como finalidad el movimiento para el disfrute individual. Las opciones que encontramos plausibles son: yoga, jogging (correr) y natación. Hacemos referencia a estas porque consideramos no son tan comunes en la práctica⁵, aun cuando sean conocidas por todas.

La yoga es un deporte en nuestra cultura porque así lo hemos querido adoptar, sin embargo en su origen, es una filosofía que procura el crecimiento holístico (físico, emocional y cognitivo) y que contiene un ingrediente de espiritualidad muy fuerte. Incluimos una serie de posturas básicas con el propósito de ayudar a la imaginación del lector en el impulso por probar una de ellas o aquellas que se recomiendan para un día en específico.

Figura A. Yoga de lunes a domingo.

⁵ A diferencia de los ejercicios aeróbicos, baile, gimnasia, entre otros.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Postura de la cobra (2 veces)	 Postura de masaje renal (2 veces)	 Postura de Natashira (2 veces)	 Postura de la pinza (2 veces)	 Postura de inversión (1 vez)	 Postura de extensión sobre la pierna (2 veces por cada lado)	 Postura de la cobra (2 veces)
 Postura de la pinza (2 veces)	 Postura sobre la pierna (2 veces por cada lado)	 Postura del camello (2 veces)	 Postura del camello (2 veces)	 Postura intercostal (2 veces por cada lado)	 Postura de la cobra (2 veces)	 Postura del saltamontes (2 veces)
 Postura de la torsión (2 veces por cada lado)	 Postura sobre el costado (2 veces por cada lado)	 Postura de extensión sobre la pierna (2 veces sobre cada lado)	 Postura abdominal (2 veces)	 Postura de torsión (2 veces)	 Postura del saltamontes (2 veces)	 Postura del arco (2 veces)
 Postura lateral (2 veces por cada lado)	 Media postura de Matyendra (2 veces por cada lado)	 Postura de la pinza de pie (2 veces)	 Media postura del saltamontes (1 vez por cada lado)	 Postura de la pinza de pie (2 veces)	 Postura de la luna (2 veces por cada lado)	 Postura del triangulo (2 veces por cada lado)
 Media postura de la cobra (2 veces por cada lado)	 Postura del saltamontes (3 veces)	 Media postura de la rueda (2 veces)	 Postura del gran ángulo (2 veces)	 Postura de la media rueda (2 veces)	 Postura para desbloquear (2 veces)	 Postura del triangulo invertido (2 veces por cada lado)
 Postura de inversión (1 vez)	 Postura de la vela (1 vez)	 Postura del poste (1 vez)	 Postura de la media luna (2 veces por cada lado)	 Postura del poste (1 vez)	 Postura intercostal (1 vez por cada lado)	 Postura de la media rueda (2 veces)

Fuente: <http://cignacoor.wordpress.com>

El *jogging* es uno de los deportes más placenteros, porque te permiten respirar aire, mirar paisajes, personas, escenarios diversos. Mirar lo que ves a diario pero ya no desde tu coche, sino desde tu trote. El sitio de tu salud señala que hay desventajas en este deporte para quienes tuvieran lastimadas las arterias coronarias, rodillas o tobillos. Por lo demás, indica, casi todo es una ventaja en

este deporte; pero advierte que se debe usar calzado adecuado (<http://www.detusalud.com/practicar-jogging-%C2%BFbueno-o-malo.html>).

La natación es quizá el deporte más atractivo de los mencionados y según se señala en el sitio web *Acuática Nelson Vargas*, el más completo (<http://www.anv.com.mx/>).

Es benéfico porque ayuda al funcionamiento del aparato cardiovascular ya que reduce la presión sanguínea; además, es un excelente deporte al contribuir a **reducir nuestros niveles de estrés**. El nadar nos fuerza a respirar de forma regulada, permitiendo que ingrese mayor oxígeno a nuestro cuerpo. Además, el agua tibia bien templada brinda una sensación de relajación y calma que permite desenchufarse del mundo y olvidar los problemas dejándose llevar (<http://www.vivirsalud.com/2009/08/31/beneficios-de-la-natacion/>).

Los trabajadores universitarios requieren de la práctica frecuente de un deporte, serán más sanos y ante sus ojos más valiosos; los deportes aquí referidos pueden practicarse de manera individual o en equipo, lo importante es que no les represente un compromiso de éxito obligado, y esto a su vez exigencias y cargas de trabajo que impidan el disfrute ya referido.

2.2.2 Hacia nuevos hábitos alimenticios.

a) El problema. Sabemos que se puede reducir el problema si emprendiéramos acciones para cocinar en casa y llevar su comida, reconocemos la estrategia como valiosa, pero intentamos emprender el camino para la construcción de entornos saludables en el trabajo.

La carga de trabajo diaria de un trabajador en la Universidad de Colima es de ocho horas diarias, de lunes a viernes, por lo que los horarios abarcan el almuerzo y la comida en casi todos los casos. Es más notorio el consumo de alimentos por los trabajadores en el almuerzo porque muchos comen en casa, sea porque regresan a la jornada vespertina o porque están a punto de terminar su jornada por haberla iniciado a primeras horas de la mañana. Hay tres opciones de lugares donde conseguir los alimentos: a) los restaurantes que venden comida a domicilio, b) los comercios ambulantes, ubicados alrededor de los centros

universitarios, y c) las cafeterías universitarias. La primera opción es muy costosa porque además cobran el servicio de flete, la segunda más económica, es sumamente anti-higiénica debido a que no hay agua corriente la circulación de autos es excesiva y el polvo que levantan es evidente a la vista. La tercera opción es la mejor, y posiblemente a la que mejor se acude, se observa un servicio mejorado en relación con lo que se ofertaba en años anteriores. Cabe mencionar que incluso, las cafeterías han obtenido el Distintivo H⁶. La verificación que se realiza es muy exigente y los vendedores ambulantes de comida de ninguna manera lo cumplen, lo que deja ver el riesgo en que viven los consumidores universitarios.

La verificación incluye que la materia prima cuente con las condiciones sanitarias higiénicas, de temperatura para su conservación natural, así como controlar las condiciones para evitar microorganismos que ocasionen infecciones durante su manipulación y preparación.

También se verifica que el material usado sea adecuado para el contacto con alimentos evitando contaminantes, como metales o minerales que puedan provocar a su paso algo tóxico. De igual manera se checa la temperatura de los refrigeradores, limpieza e higiene propia del establecimiento lo cual incluye a los trabajadores. Las personas involucradas en el procesamiento de los alimentos no pueden presentarse con uñas largas, alhajas o con padecimientos como gripas o infecciones estomacales, ya que se corre el riesgo de contaminación. Se trata de garantizar la seguridad alimenticia del consumidor (http://www.restaurantesdemexico.com.mx/5/Reportaje_Distintivo_H_Seguridad_Al_Paladar.html).

Ahora bien, aunque las cafeterías universitarias ofrecen higiene, observamos un problema importante en el menú, es abundante en grasas y carbohidratos, la

⁶ Este distintivo verifica las buenas prácticas de higiene para la elaboración de productos en cualquier establecimiento donde se preparan y sirven alimentos. El Distintivo H es el reconocimiento que otorga la Secretaría de Turismo, y que es avalado por la Secretaría de Salud, a los prestadores de servicios de alimentos y bebidas que se manejaron con altos estándares de higiene y que lo solicitan de manera voluntaria y cumplen con requisitos específicos. En mayo del 2001, Distintivo H se elevó a Norma Oficial Mexicana, bajo la denominación NMX-F-605-NORMEX-2000, la norma sufrió una actualización en diciembre de 2004 como NMX-F-605-NORMEX-2004 (http://www.restaurantesdemexico.com.mx/5/Reportaje_Distintivo_H_Seguridad_Al_Paladar.html).

diferencia más importante en el menú con las otras dos opciones referidas consiste en que en acá se ofrecen desayunos sencillos (chilaquiles, huevos y frijoles). Los guisados son poco buscados por los comensales de acuerdo a lo que los propietarios de las cafeterías declaran, por lo que poco a poco se fueron retirando del menú.

Como se puede observar los alimentos que aquí se ofrecen no son dietas completas, dejan ver un balance en la alimentación. No hay problemas de higiene.

Cuadro III. Dieta que ofrecen las cafeterías universitarias en los campi Colima-central y Villa de Álvarez

Cafetería campus central		Cafetería servicios estudiantiles Colima		Cafetería servicios estudiantiles Villa de Álvarez	
<i>Producto</i>	<i>Precio</i>	<i>Producto</i>	<i>Precio</i>	<i>Producto</i>	<i>Precio</i>
Torta	16	Carne asada	30	Torta sencilla	14
Torta mixta	18	Comida (guisado)	30	Torta de Milanesa	18
Hamburguesa	21	Desayuno	16	Torta cubana	20
Hamburguesa Hawaiana	21	Tortas: Lomo, panela, queso amarillo	16	Torta hawaiana	20
Sandwich	15	Adobada	18	Hamburguesa con queso	14
Club sandwich	22	Milanesa	20	Hamburguesa hawaiana	20
Molletes	10	Hawaiana, cubana	22	Sincronizada chica	10
Pachucos	16	Quesadillas	15	Sincronizada especial (grande)	18
Pachucos con carne	20	Pachucos	15	Burrito universitario	14

Burritos	3x16	Sándwich	12	Burrito	5
Quesadillas	3x16	Sincronizadas	15	Gringa grande	14
Quesadilla con carne	20	Burritos	16	Quesadilla chica	4
Taco tuxpeño	3x15	Papas a la francesa	12	Enchiladas suizas	20
Taco dorado	3x15	Licuadao	12	Sandwich	12
Flautas	3x15	Jugos	12	Club sandwich	20
Desayuno	18	Chocomilk	10	Tacos de adobada c/u	5
Fruta	15	Agua fresca	6	Tacos tuxpeños c/u	5
Energética	18	Refresco	8.50	Flautas de pollo c/u	4
Ensalada de pollo	16	Galletas		Flautas de panela c/u	4
Jugo grande	12	Frituras		Pachuco de carne, completo	22
Jugo mediano	10	Empanadas		Pachuco sencillo, completo	12
Chocomilk	10	Dulces		½ pachuco sencillo	8
Licuadao	11	Fruta picada	12	½ pachuco con carne	12
Agua fresca	6			Desayuno (Huevos al gusto, frijoles, lechuga y jitomate)	18
Café	6			Guisado (pollo, res, cerdo) Acompañantes: frijoles, arroz, pasta y verduras; solo dos por guisado	25
Refresco lata	7			Flan, pay con	8

				frutas (queso, napolitano, fresa)	
Refresco				Jugo V8 chico	10
Botella	8.50			Jugo V8 grande	12
Comida	30			Boing 500	8
Comida light	35			Fruksi	10
				Nestea	11
				Té Arizona	11
				Powerede	13
				Gatorade	13
				Café Olé	12
				Café normal	5
				Yogurt	9
				Agua natural de litro	8
				Agua natural de 1.5 litros	10
				Agua Ciel	8.50
				Be lighth	8.50
				Refresco 600ml	8.50
				Refresco Pony	5
				Jugo Valle	8
				Jugo Telva	6
				Minute Maid	10
				Chocomilk	8 ó 10
				Agua fresca	
				Refresco lata	7
				Agua natural 600	6
				Chocolate Hershey, Barra All Bran	8
				Licuada natural	8 ó 10
				Jugo Lala de litro	8

Fuente: Listados al público

Además, el ambiente de las cafeterías universitarias es muy estridente, predomina la algarabía de los estudiantes que allí acuden, ya que se ofrecen también servicio de librería, venta de *souvenirs* universitarios, helados y paletas, pizzas, entre otros. Hay un televisor encendido en alguno de los dos canales de

cadena nacional. Cabe decir que estos espacios se denominan Plazas de Servicios Estudiantiles, por lo que lo dicho anteriormente es completamente natural.

b) Propuesta. En este sentido, se propone un comedor para trabajadores universitarios o específicamente para profesores (de asignatura y de tiempo completo). La estancia en el centro de trabajo es cada vez más estresante por lo que la alimentación debe ser un rubro privilegiado su agenda cotidiana.

Los modelos de comedores que hemos revisado son los del Colegio de México, Universidad Iberoamericana y FLACSO. En todos ellos ofrecen servicio a estudiantes y académicos, no obstante, el concepto es claro: se trata de un comedor, a cargo de un chef, con mobiliario y espacios adecuados, con horarios de servicio específicos, subvencionados por la autoridad institucional o el Sindicato Único de Trabajadores de la Universidad de Colima (SUTUC). En ellos, el momento de la comida es propicio para la conversación. Los costos deben ser asumidos por el comensal, pero atenuados con alguna estrategia institucional que permita hacer una primera inversión para emprender el proyecto.

La dieta posible que un comedor escolar como los que se señalan podría ofrecer es de mayor calidad energética, balanceada, variada en los diferentes días de la semana y con un costo accesible. El siguiente menú es sugerido con un precio de treinta pesos.

- Sopa
- Guisado (res, pescado o pollo)
- Ensalada de lechuga
- Postre (gelatina, jericalla, fruta)
- Agua fresca
- Tortilla o pan

Es importante señalar que en este espacio es necesario incluir un plan de negocios que deje ver la factibilidad del proyecto, no obstante, como se planteó en un principio estamos abriendo el debate para indagar sobre las diferentes aristas del asunto.

3. Conclusión

El estrés es un factor relevante que repercute en el desarrollo profesional docente. Los principales factores generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo se encuentran involucrados los aspectos de organización como las prácticas administrativas inadecuadas, desinformación, conflictos de autoridad, una planeación deficiente; en el caso de la ejecución se tiene como consecuencia una baja calidad en la enseñanza, falta de motivación en las clases, la mala relación con colegas, alumnos y padres de familia y por ultimo en la evaluación se encuentran con las presiones requeridas por la institución, trabajo atrasado, la exigencia de decisiones complejas, la mala administración de los tiempos, etc.

Dentro de las cuestiones económicas también se involucran para que existan problemas en el trabajo laboral docente, ya que existe la presión de que no tiene dinero o que no le ajusta para mantener a su familia, para transportarse, para comprar material didáctico y hasta para sus alimentos, sin dejar a un lado la cuestión del estado civil ya que se manifiesta en su conducta, apariencia personal y en el estado de ánimo. Por lo tanto, se sugieren dos tres estrategias para reducir el estrés y asegurar la satisfacción laboral:

1. Ejercitación física dentro de la jornada laboral,
2. Práctica de un deporte fuera de la jornada laboral, y
3. Creación de un comedor para trabajadores universitarios, específicamente profesores.

Lo anterior para estimular el cuerpo y el espíritu; aprender que está permitido decir "No" cuando se tienen demasiadas responsabilidades. Hacer ejercicio y comer bien como pilares de vida. Esto ya ha sido dicho, sin embargo, un elemento más de la propuesta es hacerlo institucional, promover estas estrategias como una vía de integración y de cura a la presión social que ha generado el trabajo y que impide la creatividad y la comunicación.

No debe ser una carga económica, pero si tendría que posibilitar las estrategias desde sus estructuras ya existentes; los profesores tendríamos que estar conscientes que los pagos de membresía a gimnasios y centros deportivos, así

como los costos de la alimentación diaria es un gasto que podemos y debemos asumir como hasta ahora lo hacemos⁷. Sería un beneficio que daría realce a la institución y salud a sus trabajadores. Es difícil para un organismo tener el mismo menú todos los días, desayunar entre los gritos de nuestros estudiantes, viendo el programa de espectáculos matutino y con un precio alto; regresar al salón de clase con gases estomacales, hambre, disgusto por no haber disfrutado la comida. Recordemos que la cafetería universitaria es la mejor opción.

Bibliografía

- BREUSE, E. (1984). *Identificación de las fuentes de tensión en el trabajo profesional del enseñante*. Madrid: Narcea.
- DUNHAM y VARMA, V. (1998). *El estrés de los profesores: pasado, presente y futuro*. Londres: Singular Publishing Group, Inc
- DUNHAM, J. (1976). *Realidades sociales*. New York: Wayne State University Press.
- Enciclopedia Encarta Microsoft Corp*. DR.
- Enciclopedia General de la Educación*. Tomo uno. Océano.
- ESTEVE, J. M. (1998). *El malestar docente*. Barcelona: Paidós.
- FERNÁNDEZ, M. (1998). *La profesionalización del docente*. México: Siglo veintiuno editores.
- FIERRO, C., FORTOUL, B. y ROSAS, L. (1999). *Transformando la práctica docente*. Madrid: Paidós.
- FRENCH, L. (1993). *The courage to teach*. San Francisco: Jossey-Bass.
- HUBERMAN, M. (1993). *The lives of teachers*. London: Teachers College Press.
- INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. México. Consultada en <http://www.insp.mx/>

⁷ El costo de un mes de gimnasio en la ciudad de Colima oscila entre los 360 a los 500 pesos mensuales, la membresía a un club deportivo está sobre los mil pesos al mes; mientras que la alimentación diaria asciende a cien pesos si consideramos almuerzo y comida en la cafetería universitaria del campus Villa de Álvarez. A continuación un ejemplo: **almuerzo**: huevos al gusto, flan, chocomilk, agua natural (\$49.00); **comida**: guisado, pay con frutas, agua de 1.5 litros, café (\$ 48.00).

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

KINNUEN. P. (1988). "Teacher stress in the low-trust society". *British Journal of Sociology of Education*, número 21. pp. 331-353.

KIYRIACOU, Ch. (2001). "El estrés del maestro: Direcciones para futuras investigaciones", *Educational Review*, volumen 53, número 1. p. 27.

KYRIACOU, C. (1987). "Teacher stress and burnout: an international review", *Educational Research*, volumen 29, número 2. pp. 146-152.

KYRIACOU, C. y SUTCLIFFE, J. (1977). "Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms", *British Journal of Educational Psychology*, número 48.

KYRIACOU, C. y SUTCLIFFE, J. (2000). "A note on teacher stress and locus of control", *Journal of Occupational Psychology*, número 52. pp. 227-228.

MILSTEIN y GOLASZEWSKI, (1985). "Special report - Teacher burnout", *Instructor*, volumen 88, número 1. pp. 55-70.

SELEY, LAZARUS y FOLKMAN (1986). "Validating measures of teacher stress", *American Educational Research Journal*, volumen 19, número 3. pp. 373-396.

TRIVERS, L. y TONELERO, M. (1996). "Teacher burnout: Moving beyond "psychobabble", *Theory Into Practice*, volumen 22, número 1. pp. 21-26.

TRIVERS, C. J. y COOPER, C. L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

UNIVERSIDAD DE COLIMA (2007). *Reglamento de estímulos al desempeño del personal docente de la Universidad de Colima*.

VANDENBERGHE, R. y HUBERMAN, A. M. (1999). "Toward understanding and alleviating teacher burnout", *Theory Into Practice*, número 22. pp. 27-31.