

Nivel educativo como efecto en la calidad de vida de docentes universitarios

Alan Gabriel Reyes Cruz

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

LA EDUCACIÓN TIENE, EN SU MAYORÍA, ASPECTOS POSITIVOS para las personas que buscan desarrollarse en ella; sin embargo, hay algunas tendencias de comportamiento en los más educados que pueden no abonar a la idea de que, a mayor educación, existe una mejor calidad de vida. Si se considera que las personas más educadas o con más años de educación están en las universidades como profesores, es posible aseverar que son estas mismas personas quienes apuntan a tener una calidad de vida más alta.

Para sustentar la correlación antes mencionada, es necesario recurrir al Credencialismo, pues se trata de una actitud que otorga validez al supuesto de que, por lo menos hasta este momento, para conseguir ciertos empleos, es necesario un título universitario. Ejemplo de lo anterior son los docentes en instituciones de educación superior: para poder enseñar en la mayoría de estos sitios, es requerido tener una licenciatura, o en algunos casos, incluso es necesario un posgrado.

Para hacer una revisión global y que no deje fuera los elementos propios de personas que viven adecuadamente, se deben considerar un gran número de variables en relación con el estilo de vida, además de los ingresos percibidos. Al hacer esto, llegamos al debate de la definición de calidad de vida. Es una definición en constante transición, pero que puede ser resuelta, para fines de este trabajo, por Felce y Perry: “un estado de bienestar que aborda tanto nociones objetivas como evaluaciones subjetivas del bienestar en distintas dimensiones, físico, material, social y emocional, junto con el desarrollo personal y de actividades, siendo medidas por la dimensión axiológica personal”¹

¹ Alfonso M. Urzúa y Alejandra Caqueo-Úrizar, “Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto”, en *Terapia psicológica*, 30, 1, 2012.



Siguiendo ese hilo de pensamiento, se puede vislumbrar desde aquí lo que conlleva una vida plena y digna. Uno de los elementos que más resuenan, sin lugar a duda, es el tiempo disponible que tienen los profesores y profesoras en las instituciones de educación superior para pasar con sus familias. La carga laboral, los proyectos adicionales y los contratiempos en trabajos académicos pueden figurar como aquellos elementos que les frustran la posibilidad de tener una vida plena.

Ahora bien, cuando se trata de docentes por honorarios, aparece una dificultad más: la imposibilidad de subsistir con esos salarios. Los profesores por horas o por honorarios viven auténticos retos al tener que sostenerse, y a sus familias, con sus percepciones, pues trabajan en función de las horas que se les asignan.² Se puede hacer una correlación lógica con respecto a estos docentes: tienen más tiempo disponible para pasar con sus familias, pero lo que perciben no alcanza para vivir dignamente y tienen que buscar otros empleos que los aproximan a la situación de los profesores de tiempo completo.

Si no se atiende el tema del tiempo libre, los profesores universitarios se enfrentan a una variedad de condiciones de vida que pueden influir significativamente en su bienestar general. En

cuanto a la alimentación, la naturaleza exigente de la labor académica a menudo deja poco tiempo para la preparación de comidas saludables, lo que puede llevar a opciones rápidas y poco nutritivas.³ Esta falta de atención a la alimentación adecuada puede afectar negativamente la salud física y mental a largo plazo.

Además, puede considerarse un fenómeno adicional, pero que depende enteramente de los docentes: el tiempo libre y las actividades de ocio. Estas son esenciales para el equilibrio y la calidad de vida, pero los docentes universitarios, especialmente aquellos con una carga laboral intensa, pueden encontrar dificultades para desconectarse del trabajo y dedicar tiempo a actividades que les brinden placer y descanso. La falta de tiempo para el ocio y el autocuidado puede contribuir al agotamiento y al deterioro de la salud mental.

Siendo así, podría considerarse dicha correlación como un fenómeno dicotómico: en tanto haya más horas de trabajo, hay menor tiempo disponible para disfrutar la vida; empero, si no se tienen suficientes horas, disminuye la posibilidad de gozar de una vida digna y de calidad. La situación se complica al considerar que en la última década ha habido un acelerado aumento al costo de viviendas, automóviles, etc. Todo lo anterior tiene un impacto

² Amalia Isabel Izquierdo Campos, Andrea Catalán Montiel et al., "Condiciones de precariedad laboral en una universidad pública mexicana: percepciones, capacidades y recursos de los investigadores", en *Revista de la educación superior*, 51, 204, 2022.

³ Luz Marina Chalapud Narvaez, Nancy Molano Tobar y Elizabeth Roldán González. "Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios", en *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 2022, pp. 477-484.



directo en el bienestar socioemocional de los docentes.

La complejidad implícita en la docencia en nivel superior –una labor ciertamente noble, pero exhaustiva– puede guiar a los profesores y profesoras, ya sean de tiempo completo o por honorarios, a caer en problemas de salud mental tales como: niveles intolerables de estrés, frustración, nulo disfrute de su actividad primaria o incluso el Síndrome de *Burnout*. Todo lo anterior, inevitablemente, tiene un efecto negativo en la calidad de vida de los docentes; una vez que se corrompe el bienestar, es momento de revisar lo que está sucediendo con quienes fungen como actores principales en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por lo tanto, abordar estas condiciones de vida es crucial para promover un mayor bienestar entre el profesorado. Parece pertinente señalar a las instituciones de educación superior como los agentes preventivos de que las preocupaciones de los profesores no se conviertan en depresión, ansiedad u otros problemas serios. Esa parece la única alternativa para abordar los posibles efectos adversos en el profesorado.

Los docentes universitarios, tanto como cualquier otra persona,

merecen una vida adecuada y que su estilo de vida sea digno y de calidad. No hay forma de que puedan transmitirle a sus alumnos las diversas bondades de la educación superior, si ellos mismos no gozan de éstas; tiene que haber congruencia entre lo que sea que quieren compartir y cómo llevan a cabo sus vidas; de otra forma, el ejercicio de la docencia es inútil.

Los estudiantes necesariamente se sentirán más motivados con docentes sanos, pues sus esfuerzos se ven reflejados en estos y sus vidas. De la misma manera, un profesorado sano es sinónimo de una institución educativa sana, y todo eso repercute en la manera en la que la población general (en donde se encuentran los prospectos a estudiantes) observa las universidades.

Finalmente, se puede decir que el nivel educativo y la calidad de vida de los docentes universitarios están estrechamente relacionados. Aunque se asume que aquellos con mayor educación pueden disfrutar de una mejor calidad de vida, diversos factores, como la carga laboral, los ingresos percibidos y la disponibilidad de tiempo libre, pueden influir significativamente en su bienestar general.

