

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES  
DE NUEVE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE APARTADÓ,  
ANTIOQUIA.**

JAYSON MANUEL JULIO MUÑOZ  
GILBERTO ANAYA CASTILLO

Asesor:  
Mg. Alexander Alvis Rizzo

Trabajo de grado para obtener el título de:  
Psicólogo

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
SECCIONAL URABÁ, APARTADÓ, ANTIOQUIA  
2018

## Tabla de Contenido

INDICE DE TABLAS .....	7
AGRADECIMIENTOS .....	8
RESUMEN .....	9
ABSTRAC .....	9
INTRODUCCIÓN .....	5
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
2. JUSTIFICACION .....	14
3. ESTADO DEL ARTE .....	16
4. OBJETIVOS .....	22
4.1    Objetivo general.....	22
4.2    Objetivos específicos. ....	22
5. REFERENTES CONCEPTUALES .....	23
5.5.1    Walter Bradford Cannon .....	27
5.5.2    La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA) .....	27
5.9.1    Estrategias y recursos de afrontamiento .....	32
6. METODOLOGÍA.....	36
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	43
8. TRABAJO DE CAMPO.....	44
9. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	45
10. DISCUSIÓN .....	56
11. CONCLUSIONES .....	63
12. RECOMENDACIONES.....	65
13. REFERENCIAS.....	66
14. ANEXOS .....	72

## INDICE DE TABLAS

TABLA # 1 EDAD DE LOS PARTICIPANTES	45
TABLA # 2 SEXO	46
TABLA # 3 ESTRATO SOCIOECONOMICO	46
TABLA # 4 AÑOS DE SERVICIO EN DOCENCIA	46
TABLA # 5 LUGAR DE RESIDENCIA	47
TABLA # 6 ESTADO CIVIL	47
TABLA # 7 NUMERO DE HIJOS	48
TABLA # 8 NIVEL EDUCATIVO	48
TABLA # 9 DIFERENCIA ENTRE MEDIA OBTENIDA EN LA INVESTIGACIÓN Y MEDIA DE REFERENCIA DE OTRAS INVESTIGACIONES.	49
TABLA # 10 CORRELACIONES LINEALES SEGÚN RHO SPEARMAN	50
TABLA # 11 CORRELACIONES LINEALES SEGÚN PEARSON	51
TABLA # 12 MUESTRA DE LA MEDIA DE HOMBRES Y MUJERES	52
TABLA # 13 PRUEBA DE MUESTRAS INDEPENDIENTE	54

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, queremos agradecerles a nuestros familiares y amigos que nos apoyaron siempre, transmitiéndonos esa buena energía a lo largo de esta investigación. A nuestro profesor Magister Alexander Alvis Rizzo, por su excelente orientación como asesor y como docente en nuestra carrera, quien demostró una buena disposición en nuestro proyecto y nos impulsó a dar lo mejor de nosotros para obtener excelentes resultados. A todos los profesores en general por habernos compartido los conocimientos necesarios para desenvolvernos como profesionales.

## **RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo correlacionar los niveles de estrés docente y las estrategias de afrontamiento en un grupo de profesores de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquia. La investigación tuvo un diseño no experimental transversal de tipo descriptivo y correlacional. Los participantes fueron 56 hombres y mujeres, quienes respondieron el ED6 que mide el estrés docente (Gutiérrez, Moran y Sanz-Vásquez, 2005), y la Escala Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) que evalúa las estrategias de afrontamiento (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006). Se encontró que existen correlaciones positivas entre factores como expresión de la dificultad de afrontamiento y creencias desadaptativas, presiones, mal afrontamiento; de igual manera, se halló una correlación negativa entre reevaluación positiva y mal afrontamiento. Por último, se encontró que los docentes hombres se estresan más que las mujeres.

Palabras Claves: estrés, estrés docente, afrontamiento, estrategias de afrontamiento.

## **ABSTRAC**

The objective of this study was to correlate teacher stress levels and coping strategies in a group of teachers from nine educational institutions in the municipality of Apartadó, Antioquia. The research had a transversal non-experimental design of descriptive and correlational type. The participants were 56 men and women, who answered the ED6 that measures teaching stress (Gutiérrez, Moran and Sanz-Vásquez, 2005), and the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M) that evaluates coping strategies (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango and Aguirre, 2006). It was found that there are positive correlations between factors such as expression of the difficulty of coping and maladaptive beliefs, pressures, bad coping; Likewise, a negative correlation was found between positive re-evaluation and bad coping. Finally, it was found that male teachers are more stressed than women.

KEY WORDS: Stress, teaching stress, coping, coping strategies.

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral ha sido un tema objeto de investigación durante décadas. Algunos investigadores explican el estrés como una respuesta emocional, fisiológica y conductual, fuertemente patógena, cuya calidad e intensidad depende de la evaluación que realiza el individuo de los recursos asociados a las circunstancias exteriores de trabajo y las demandas usuales que tienen para afrontarlas (Lazarus y Folman 1984). En este sentido, el estrés también se presenta en el campo docente, afectando notablemente la salud física y mental de esta población; sin embargo, los docentes cuentan con estrategias de afrontamiento que muchas veces no son adecuadas porque no se logra solucionar el problema; de esta manera se puede determinar que no existe una técnica óptima como respuesta defensiva ante el estrés, pues todo está sujeto a las demandas y objetivos que tenga el individuo para hacerle frente a la situación generadora de estrés. (Guerrero Barona, E. (2002).

En el medio laboral los empleados se exponen con gran frecuencia a situaciones variadas y diversas que provocan estrés, a corto, mediano y largo plazo, acarreando consecuencias como el deterioro de la salud de quien lo experimenta, dicha situación condujo a nuestra pregunta de investigación ¿Cuáles son los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento de un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó?

En este orden de ideas, con la presente investigación se buscó aportar al análisis del estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en la población docente, contribuyendo al diagnóstico institucional y a la creación de una iniciativa que va en función del mejoramiento de la calidad educativa y de la calidad de vida del docente en el municipio de Apartadó.

Por ello, este estudio se propuso como objetivo general, correlacionar el estrés con las estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó; de igual forma, se desprenden los objetivos específicos los cuales son por una parte, identificar los niveles de estrés; y por la otra, describir las estrategias de

afrontamiento frente a situaciones estresantes en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó.

Para lograr estos objetivos, fue necesario conocer algunas definiciones que ayudarán a orientar esta investigación y que resultan de estudios que han hecho aportes importantes a la literatura, como Lazarus y Folkman, que explican el estrés psicológico como “el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (pág. 43, 1986).

Así mismo, se define el afrontamiento como un grupo de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se determinan como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen la finalidad de reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo (Lazarus & Folkman, 1984).

Por otro lado, se encuentra el estrés docente, que algunos investigadores concuerdan en definirlo como una experiencia de emociones negativas y desagradables (enfado, frustración, ansiedad y nerviosismo) que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos (Kyriacou & Sutcliffe, 1978; Muchinsky, 1994; Núñez y Vicente, 1996).

A partir de lo anterior, se deduce el diseño de investigación de este estudio, el cual es cuantitativo, no experimental, de tipo transversal, descriptiva y correlacional, pretendiendo de esta manera llegar a una respuesta a la pregunta de investigación formulada, mediante la recolección de datos numéricos y análisis estadísticos obtenidos por medio de la aplicación de dos instrumentos claves como son la escala ED6 y la Escala Estrategia Modificada de Coping.

La primera escala ED-6, elaborada con el propósito de evaluar el estrés o malestar docente de cara a su utilización en un marco investigaciones sobre este fenómeno. Sus resultados indican una fiabilidad y validez aceptable, está conformada por 77 ítems y 6 dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias, desmotivación y mal afrontamiento. Incluye anexo con la escala ED-6, instrucciones de corrección y tablas de correspondencia (Gutiérrez, Moran y Sanz-Vásquez, 2005).

La segunda, Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), adaptada a población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006) la cual contiene 12 estrategias: Solución de Problemas, Apoyo Social, Espera, Religión, Evitación Emocional, Búsqueda de Apoyo Profesional, Reacción Agresiva, Evitación Cognitiva, Revaluación Positiva, Expresión de la, Dificultad de Afrontamiento, Negación y Autonomía.

En conclusión, los resultados indican que los hombres docentes se estresan en una mayor proporción que las mujeres docentes. En materia de estrés general se evidencia que los docentes tienen un nivel de estrés bajo. Además, frente a las estrategias de afrontamiento se encontró una utilización común de las estrategias centradas en la emoción. Por último, se hallaron algunas correlaciones entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El ser humano se encuentra en un contexto que cada vez más contiene exigencias, estas son producto de la constante interacción de éste con el mundo en el que vive, las cuales tienen consecuencias tanto físicas como emocionales, tales como la angustia, la depresión, el pánico el estrés, entre otras. (Sánchez y Mantilla, 2005). Enfatizando en el estrés, Kreitner y Kinicki lo definen como; “un cambio de marcha de naturaleza bioquímica implicando cambios hormonales que ponen en guardia el organismo ante demandas extraordinarias” (1997, p. 498). En este orden de ideas todo ser humano tiene por lo menos una confrontación con el estrés, lo que va a generar una alteración en la conducta del que la presente, lo cual no es siempre negativo, se pueden obtener ganancias tales como, terminar una tarea con éxito en un tiempo menor al estipulado. (Sánchez y Mantilla, 2005).

El investigar acerca del estrés se ha convertido en un tema de alta relevancia a nivel mundial, desde las diferentes investigaciones se ha demostrado que esta alteración emocional, física y conductual contiene diferentes etapas, las cuales resultan alarmantes por su presencia explícita en tanto a la sintomatología física, refiriéndonos a las resistencias y el agotamiento del cuerpo que producen las demandas a las cuales se ven enfrentados en diferentes situaciones cotidianas que resultan estresantes. (Rodríguez, Oramas y Rodríguez. 2007).

A nivel internacional se ha hablado mucho del tema en cuestión, diferentes investigaciones han puesto en evidencia que el trabajo en la docencia es una de las profesiones con más tensiones y presiones que generan estrés en el trabajo. (Rodríguez, Oramas y Rodríguez. 2007). La labor como educador es una cuestión que concierne cierto nivel de pasión por quien la ejerce, ésta ayuda a los educandos a instruirse, adquirir habilidades y destrezas para desarrollarse en diferentes aspectos de la vida, el trabajo como docente requiere mucha exigencia, tanto a nivel personal como institucional, es importante reconocer que todos los profesores tendrán estrés en algún momento de su vida, tarde o temprano. (Kyriacou. 2003).

Es así pues que, el denominado “malestar docente” contiene múltiples factores asociados que se convierten en agentes estresores que, al cruzarse con la labor educativa, afecta en el

proceso de los estudiantes, dejando como resultado el poco alcance en los objetivos deseados, generando así una insatisfacción, una baja en la motivación y aumento del estrés laboral. (Valadez, Bravo, Vaquero 2014 citado de Senn, Wehbe y Gubiani).

De otra parte, no se puede dejar de lado, la existencia de diversas causas por las cuales los docentes se ven enfrentados a situaciones estresantes en su labor como educadores, para Acosta (2006) hay dos tipos de factores influyentes: los personales que tienen que ver con la estructura de personalidad y la forma de vida, incluyendo las crisis que cualquier ser humano puede presentar, llámese estado de salud inadecuado, pérdidas, entre otras; por otro lado, tenemos los factores ambientales, refiriéndonos a estos como los elementos físicos y humanos que facilitan o dificulta el buen ejercicio de la profesión, tales como: condiciones inadecuadas, saturación del número de alumnos por aula, ruido excesivo, problemas de aprendizaje de algunos alumnos, entre otros.

Además, enfatizando de manera explícita encontramos que algunas de las causas más frecuentes que generan estrés en los educadores son: las conductas antisociales de algunos alumnos, la baja remuneración salarial y la poca formación psicopedagógica. (Valadez, Bravo y Vaquero, 2014).

Es importante resaltar que son innumerables los factores que favorecen el estrés en el diario vivir de un docente, como el ambiente locativo, la insubordinación de los educandos, el exceso de trabajo, el desprestigio profesional y a veces la mala interrelación con colegas de esta misma ocupación (Gómez, 2010).

Tenemos entonces que, las amenazas son un blanco en las situaciones generadoras de estrés y angustia en los educadores, los constantes señalamientos por parte de los grupos armados que convergen en las zonas rurales y urbanas, donde la vida y la integridad física de los docentes están en constante amenaza, hacen que el docente viva con la incertidumbre y zozobra. También reciben amenazas por aquellos alumnos que son consumidores y expendedores de estupefacientes; igualmente, se reciben amenazas por parte de padres de familias que no están de acuerdo con la forma en que el docente corrige a sus hijos. (Revista Semana, 2016).

Incluso se debe tener presente que, el trabajar con numerosos grupos de estudiantes hace que el docente tenga que esforzarse en un alto nivel en su voz para poder transmitir la idea que quiere que sus estudiantes le comprendan, cosa que es casi imposible. Sumándole a este desgaste del docente encontramos que las aulas no tienen las condiciones adecuadas para el desarrollo de una clase, muchas cuentan con poca ventilación, poca iluminación, enceres en mal estado, entre otros (Valadez, Bravo y Vaquero, 2014). Estos factores hacen que el docente tenga un mayor desgaste físico y emocional, sometido a presiones que generan situaciones estresantes.

Por otra parte, en materia de servicios de salud los educadores a pesar de tener su propio régimen, estos no gozan de una buena atención, según la Revista Semana la oportunidad de los servicios unido a la calidad de los mismos, fueron detonantes para que se hablara de un posible paro Nacional de actividades docentes a finales del año 2016, donde los educadores reclaman el derecho a la salud y la vida, tanto de ellos como de sus beneficiarios, con esto se hace visible que este es una causa más generadora de estrés laboral en los educadores.(Revista Semana. 2016)

Es importante mencionar igualmente que, la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (Orealc) conjuntamente con la Unesco para el año 2005, fomentaron un estudio relacionado con las condiciones de trabajo y la salud de docentes en algunos países del continente Americano, uno de los resultados de dicho estudio fue lo que comúnmente predomina en el aula de clase: la intervención constante del educador quien esfuerza su garganta y su voz, sumado a la posición de pie por mucho tiempo, evidenciándose el manejo de enseñanzas tradicionales y con escasa participación. (García; Muñoz 2013, citado de Orealc-Unesco, 2005).

Es así que, en nuestro país se indica que uno de los factores de riesgos notables es el ejercer como docente, a lo cual Vargas, en su investigación “El trabajo como factor de influencia en el proceso salud-enfermedad de los docentes de la Secretaría de Educación del Distrito” halló que los educadores adscritos a la secretaria de Educación del Distrito Capital, se refirieron a las infraestructuras de los establecimientos educativos como defectuosas, en especial el salón asignado a ellos, no teniendo condiciones dignas para ejercer y compartir un buen proceso de aprendizaje. (García, y Muñoz, 2013 citado de Vargas, 2 007).

Evidentemente son diferentes las situaciones estresantes que vive un maestro de educación básica, esta es una profesión con mayor vulnerabilidad para desarrollar estrés laboral; las exigencias de las instituciones también juegan un papel muy importante en este padecimiento en el educador, el elaborar informes estadísticos, reuniones excesivas y más aún cuando el docente cuenta con una población de estudiantes muy elevada. Ante las diversas situaciones se producen respuestas, hablando un poco de las a corto plazo, el docente podría presentar cambios hormonales, alteraciones cardiovasculares inadvertidas, cambio en la presión arterial y la presión sanguínea, lo que hace que su conducta cambie de manera inmediata, pudiendo desarrollar desordenes clínicos, tales como: dolores, inestabilidad cardíaca, aumento de la presión, entre otros. (Sánchez y Mantilla, 2005).

Cabe mencionar que, todos los profesionales, al igual que los docentes, les gusta poner en práctica sus conocimientos, habilidades y destrezas para lograr un buen resultado en sus estudiantes, educando de manera ejemplar y con toda la dedicación puesta en su labor, pero cuando por algún motivo fallan las cosas y no le salen como las tenía previstas, puede generarse una sensación de impotencia y fracaso personal, lo que hace que aumente el nivel de estrés por el no rendimiento en su trabajo, señalándolo como resentimiento hacia los estudiantes, porque después de todo un proceso de enseñanza, esfuerzo y dedicación, ellos deberían haber mejorado y aprobado los objetivos, generando así una respuesta de rechazo hacia los alumnos por su no cooperación (Sánchez y Mantilla, 2005).

Los diferentes estudios del estrés ha llevado a que nos preguntemos sobre qué podemos hacer para atenuar y bajar el umbral de estrés en diferentes momentos, los docentes se enfrentan diariamente a situaciones estresantes en su labor, lo cual puede afectar su bienestar físico y psicológico, por consiguiente, todos los individuos tenemos diferentes formas de responder ante determinados eventos; las llamadas estrategias de afrontamiento son las diferentes respuestas que podemos utilizar para una situación estresante, para manejarla o neutralizarla (Gismero, Bermejo, Prieto, Cagigal, García y Hernández, 2012).

Así mismo, el concepto “afrontamiento” corresponde al modelo transicional de Lazarus y Folkman (1984), definiéndolo como el accionar y la ejecución de estrategias previamente hechas,

que contienen procesos conductuales y cognitivos modificables de una manera constante, que se van desarrollando para maniobrar las demandas internas y externas (Guerrero, 2002).

De la misma forma, las estrategias que un individuo emplea son completamente heterogéneas, e incluso en un mismo evento puede utilizarse diferentes tipos de afrontamiento, logrando un resultado positivo ante la situación estresante, es importante resaltar que no hay una estrategia de afrontamiento optima en todas las situaciones, diferentes tipos de afrontamiento pueden ser prácticos y eficaces en un determinado evento, todo va a depender de los recursos y objetivos que tenga la persona que este expuesta a la situación (Guerrero Barona, E. 2002).

Por lo tanto, el tipo de afrontamiento que emplea una persona es importante porque además de neutralizar y manejar las situaciones estresantes, también va a determinar la forma en que el organismo va a responder ante determinada situación, este se activa de diferentes formas, según la fuerza o la pasividad que la persona adopte para controlar la situación estresante (Guerrero Barona, E. 2002).

En resumen, las situaciones generadoras de estrés anteriormente descritas, aportan indicadores en cuanto a el malestar que sufre el docente en su accionar cotidiano, es un problema que cada día va tomando más auge en el gremio educador, el no contar con condiciones dignas para ejercer y compartir sus conocimientos, hace que el docente se estrese y vaya disminuyendo su bienestar tanto profesional como personal.

No obstante, muchas formas de afrontar estas situaciones estresantes son inadecuadas, entre ellas podemos evidenciar la del resentimiento hacia los estudiantes por el no cumplimiento de los objetivos deseados (Sánchez y Mantilla, 2005), la evitación de la actividad, el ausentismo a el plantel educativo es una de las tantas formas inadecuadas que encontramos que emplean los docentes para confrontar estos eventos estresantes en su lugar de trabajo, el constante cambio de estado de ánimo también afecta en el buen ejercicio de su labor, teniendo en cuenta los anteriores factores surge la necesidad de preguntarse: ¿Cuáles son los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento de un grupo de docentes de diferentes instituciones educativas del municipio de Apartadó?



## 2. JUSTIFICACION

Con el presente estudio, se pretende aportar al análisis del estrés laboral y las estrategias de afrontamientos en la población de docentes, con el fin aportar al mejoramiento de la calidad educativa en las instituciones académicas en el municipio de Apartadó.

En este sentido, la siguiente investigación beneficiará al municipio por cuanto aportará a un diagnóstico institucional de la población docente frente al tema del estrés. Esto podrá contribuir a la creación de iniciativas, que irán en miras a mejorar uno de los aspectos motivacionales que influyen en la baja calidad educativa.

Por otro lado, en materia económica, este estudio podrá aportar en la identificación de uno de los factores asociados al ausentismo laboral, como es el estrés; de esta forma, se posibilitará que el presupuesto destinado a la salud mental de los docentes, apunte a las reales condiciones de estos en materia de esta problemática, redundando en la disminución posibles casos de estrés laboral.

En este orden de ideas, el presente trabajo aportaría a las instituciones educativas en cuanto a identificar quiénes de sus miembros del cuerpo docente, pueden presentar síntomas generadores de estrés que aumenten el absentismo en duración y en número de bajas; a la vez los educadores que presentan este problema utilizan estrategia inapropiadas de afrontamiento; pues se cree que, el estrés mejora al separarse del estresor laboral, pero sólo el pensamiento de volver al aula lo vuelve a desencadenar, con lo que la situación de baja se perpetua, convirtiéndose a veces en una conducta de evitación; así mismo, reconocida esta situación se esperarían que las directivas docentes formulen estrategias que permitan atenuar el ausentismo en las aulas de clases.

Además, teniendo la valoración que aporta esta investigación se les sugiere a las directivas docentes la implementación de las distintas estrategias eficaces de afrontamientos existentes; de igual forma, el ambiente laboral al interior de los planteles educativos tendría la tendencia a mejorar en relación a la convivencia entre colegas y con los educandos.

También se espera con la presente investigación, aportar al bienestar de los estudiantes, quienes se favorecerían frente a posibles interrupciones en su plan de estudios, mejorando el logro de los objetivos propuestos, por consiguiente, tendrían profesores con disposición de mejorarles su rendimiento académico y así contribuirían con los estándares de calidad educativa propuestos, de la misma forma, aportaría en la solución de conflictos con lo cual se cree que mejoraría la interacción con quienes participan en la consecución de nuevos conocimientos.

Tratamos con esta investigación que se le mejore la calidad de vida al docente, aportando para que, se les proporcione alternativas como los factores protectores que se convertirían en un equilibrio que reúne aspectos como el social, biológico, psicológico y fisiológico, que mejorarían la salud mental de los profesores y los que se sientan afectados por esta enfermedad se motiven en la búsqueda de apoyo para mejorar su actual situación.

En este sentido, se espera que las familias en general pertenecientes a los distintos planteles educativos obtengan un buen beneficio; pues, la familia juega un papel protagónico en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los alumnos, esta sería un apoyo importante para el docente; ya que, la responsabilidad de la formación académica sería compartida enriqueciendo el aprendizaje escolar.

De igual manera, se quiere hacer un aporte significativo a la literatura científica de la psicología y las ciencias sociales y humanas generando nuevos conocimientos que contribuya con la formación de profesionales íntegros, competentes que les sirvan a la sociedad y a las exigencias del nuevo orden nacional y mundial.

De este modo, teniendo en cuenta que en esta localidad existen muy pocos estudios relacionados con esta investigación, se cree que ésta podría servir de insumo para realizar programas de prevención de enfermedad en situaciones de estrés laboral en los docentes, con lo cual se aportará en gran medida al mejoramiento de las condiciones de salud del cuerpo docente del Municipio de Apartadó.

### 3. ESTADO DEL ARTE

Para la presente investigación se realizó una búsqueda de antecedentes bibliográficos en las siguientes revistas científicas: Redalyc, Dialnet, Scielo y Jstor; también se utilizó la revista Semana para recolectar datos empíricos enfatizando en las ciencias sociales y humanas, obteniendo como resultado cuarenta (40) antecedentes de investigaciones relacionadas con el tema “estrés y estrategias de afrontamiento en docentes” de los cuales seleccionamos diez (10) para el desarrollo del planteamiento del problema de investigación, se tomaron seis antecedentes de la revista Redalyc, dos antecedentes de la revista Scielo y dos datos empíricos de la revista semana.

En primer lugar, tenemos el artículo llamado: *Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario*, autores: Valadez, Bravo y Vaquero, 2014. El objetivo de este artículo es mostrar las diferentes causas que hacen que el docente desarrolle ciertos niveles de estrés y los efectos a éste fenómeno, el ser maestro, es una profesión que contiene la interacción con personas receptoras activas de sus conocimientos, a la espera de resultados positivos en el proceso de aprendizaje, razón por la cual se considera una profesión estresantes y agotadora; para esta investigación participaron 418 profesores universitarios, para este estudio se utilizó dos instrumentos, el inventario de percepción de estrés en profesores universitarios (IPEPU) y el inventario de efectos del estrés en profesores universitarios (IEEPU)

Igualmente, los datos obtenidos evidencian que la mayoría de los educadores, de todas las áreas en la que imparten clases, han sufrido alguna vez de estrés, generado por tres fuentes de estrés evaluadas, la organizacional, la individual y la social, en relación a sus efectos, se halló que la mayoría de los docentes han presentado malestares estomacales, dolores de cabeza, irritación de ojos, dolores de garganta, resfriados, insomnio y cansancio.

Por otro lado, se tiene el artículo llamado: *Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en el profesorado universitario*, autor: Guerrero, 2003. El siguiente escrito tiene como objetivo, evidenciar de manera general el análisis minucioso del estrés en un proceso avanzado llamado síndrome de burnout, el cual se evidencia

en el estrés laboral, también ilustra acerca de las estrategias que tiene el docente para afrontar el estrés, mencionando la importancia del tipo de respuesta ante una situación estresante.

Por tanto, para este estudio participaron 257 docentes de la universidad de Extremadura (UEX), a los cuales se les aplicó un cuestionario que pretendía recolectar información referente a los aspectos sociodemográficos, laborales y motivacionales, con el fin de detectar la relación de los factores antes mencionados con los modos de afrontar el estrés, los datos obtenidos en la investigación dieron cuenta que los docentes que sufren en un alto nivel de agotamiento emocional, presentan mayores sentimientos de despersonalización, también se encontró que los profesores con este tipo de padecer emplean estrategias de afrontamiento tales como: desahogarse, desconexión mental y conductual, consumo de drogas, aceptación, entre otras.

En el tercer antecedente se encuentra la investigación que nos ilustra acerca de: *Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios*, autores: Sánchez y Mantilla, 2005; donde el objetivo primordial, es clasificar en diferentes niveles de estrés (bajo, medio y alto) una muestra de docentes, resaltando diferentes situaciones estresantes, con el fin de identificar los síntomas y los modos de afrontamiento ante determinadas situaciones.

Es así que, se tomó una muestra de 429 docentes de tres universidades de Venezuela, universidad del Zulia 187, universidad Rafael Bellosó Chacín 149 y la universidad católica Cecilio Acosta 93. Se utilizó tres escalas para el estudio, Sitestrés, Sintoeestrés y Afrontaestrés, obteniendo como resultado que el grupo bajo estrés obtuvo una media ubicada en la categoría baja, y los grupos medio y alto obtuvieron resultados en la escala media baja; en los tres grupos las estrategias de afrontamiento se ubicaron en la categoría media baja

También, se halló que el grupo denominado alto indicaron mayores cantidades de factores que les afectan en su labor como educadores, hallando una notable diferencia con respecto a los otros grupos, medio y bajo, quienes consideraron como factores estresantes la situación económica y la incertidumbre del país por cuestiones políticas. De acuerdo a la sintomatología presentada por la muestra de docentes se encontró que presentaron alguna vez

dolor de cabeza, tensión muscular en el cuello, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo y agotamiento en general.

Siguiendo con el mismo orden de ideas, en el cuarto antecedente su artículo ilustra el tema: *Estrés de docentes en educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México*, autores: Rodríguez, Oramas y Rodríguez, 2007; éste tiene como finalidad clara, señalar las principales fuentes generadoras de estrés en los docentes y como éstas tienen repercusiones en el estado emocional y físico del profesor, en este estudio exploratorio de corte transversal, participaron 1150 educadores de los niveles de básica primaria, estos respondieron a la versión adaptada del inventario de estrés de Travers y Cooper, dotado de 75 enunciados con las situaciones más comunes consideradas estresantes en la labor como educador; el resultado mostró que hay una coexistencia de varias fuentes que ejercen presión en el trabajo como docente, tales como: condiciones laborales inapropiadas, el mal desarrollo del proceso educativo, apoyo social, autonomía y conflictos internos; dadas sus consecuencias acumulativas y permanentes pueden afectar de manera grave la salud del magisterio.

De igual forma en este rastreo encontramos un quinto antecedente llamado: *Factores psicosociales del trabajo y su relación con la salud percibida y la tensión arterial: Un Estudio con maestros escolares en Bogotá, Colombia*, su autor: Gómez, 2010. El objetivo de esta investigación fue identificar la existencia de factores psicosociales en el trabajo y describir la relación de estos con la salud física y mental de los profesores, para ello hubo una participación de 251 docentes, los cuales respondieron a los instrumentos JCQ, el ERI y el GHQ, la presión arterial de los docentes fue medida, cabe resaltar de la participación fue voluntaria y anónima; los resultados evidenciaron que hay una fuerte desequilibrio en el estrés laboral de los docentes, hallándose en la docencia una profesión muy peligrosa para la salud física y psicológica de este profesional.

En el mismo orden de importancia, el sexto antecedente, llamado: *Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá*, donde sus autoras: García C, Constanza María, y Muñoz Sánchez, Alba Idaly, 2013; ponen de manifiesto en el objetivo de dicha investigación, el describir algunas condiciones en las que trabajan los docentes

de la localidad uno en la capital de Colombia, éste estudio tiene un alcance descriptivo transversal, con una muestra de 230 docentes, el resultado arrojó que una de las situaciones más relevantes es la presencia del ruido dentro del aula, situación que exigía elevar el volumen de la voz para lograr la atención y comprensión de los estudiantes, a la vez, se halló que la causa de mayor frecuencia en la consulta médica por parte de los educadores era el estrés, con un 40.9%; seguido de los problemas vasculares y várices en las piernas, con un 29.1%; de colon irritable, 28.3, y disfonías o afonías, por el forzamiento de la voz, con un 27.8%.

Así bien pues, en otro plano de investigación se encuentran las estrategias de afrontamiento, en el séptimo antecedente, el artículo titulado: Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios, autores: Guerrero, 2002; teniendo como objetivo si la comprobación de algunas variables tales como demográficas, sociales, laborales y motivacionales halladas en anteriores investigaciones, puedan estar asociadas a las formas de afrontar el estrés laboral en los docentes.

Así mismo, para esto se utilizó una muestra de 258 profesores de la universidad de Extremadura, a los que se les aplicó la escala de técnicas de afrontamiento del estrés de Carver et al. (1989); los resultados arrojados por la presente investigación indican que, en su conjunto, los factores sociodemográficos tales como sexo, edad y paternidad, explican el 15,5% de los modos de afrontar el estrés, los factores laborales explican un 8% y, por último, los motivacionales explican el 25,5% de la varianza de los modos de afrontar el estrés.

En un mismo sentido, en el octavo antecedente relacionado con las estrategias de afrontamiento se presenta un artículo de investigación llamado: Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente, autores: Gismero, Bermejo, Cagigal, Garcia y Hernandez, 2012; el objetivo de este es analizar la relación de las estrategias de afrontamiento cognitivo con auto-eficacia con las diferentes variables laborales de un docente, en dicho estudio participaron 413 profesores, donde se aplicó un cuestionario que mostró tres situaciones estresantes acompañado de ítems del Brief COPE, del CERQ, agregándoles otros ítems para evaluar la estrategia de afrontamiento cognitivo, en el procedimiento de la investigación, se indicó que los profesores de centros públicos utilizan en

una mayor frecuencia las estrategias de Pasividad pesimista y autor referencia obsesiva, que los de centros privados, los profesores que educan en la primaria emplean más la planificación racional ante los problemas de comportamiento de los alumnos.

Para finalizar, se agregan dos antecedentes empíricos adicionales de la revista semana donde se muestran dos de las grandes realidades por las que tienen que pasar los docentes en su hermosa labor como educadores, el primer artículo habla acerca de cómo el docente es amenazado de diferentes formas por estudiantes expendedores y consumidores de estupefacientes, con el fin de callarlos para que éstos no hablen acerca del tema que sufre la institución por este tipo de actividades prohibidas, anexo a esto, las amenazas por algunos padres que no les gusta como el docente instruye a su hijo, no obstante, también están las amenazas a los docentes que laboran en zonas de alto riesgo por grupos armados ilegales al margen de la ley (Revista semana. 2016).

Y sin dejar de lado el segundo, en el mismo orden de importancia indica que una de las causas más estresantes para los docentes, es la baja calidad del servicio de salud que se les presta, lo cual va en contra de la dignidad, la salud como derecho y la vida misma generando un gran malestar y serios problemas que conllevan a un alto grado de estrés (Revista semana, 2016).

Revisando todos estos antecedentes nos damos cuenta todas las tensiones y exigencias que implican la labor como docente, así mismo cómo diferentes causas asociadas al malestar general, generan estrés en el educador que pone en riesgo su salud física y psicológica; ésta es una bonita labor que tiene un alto grado de responsabilidad y compromiso por quien la ejerce, una profesión a la cual las entidades gubernamentales han subestimado desde siempre; pues para poder reclamar sus derechos han tenido que recurrir a cese de actividades y huelgas que han perjudicado a los educandos.

En síntesis, existen múltiples causas generadoras de estrés en el docente, así como también hay muchas estrategias de afrontamiento tanto adecuadas como inadecuadas, todo va a depender de la capacidad del docente para desenvolverse en este medio y el accionar como de afrontar las situaciones que generen ese malestar.



## 4. OBJETIVOS

### 4.1 **Objetivo general.**

- Correlacionar el estrés con las estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó.

### 4.2 **Objetivos específicos.**

- Identificar los niveles de estrés en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó.
- Describir las estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó.

## 5. REFERENTES CONCEPTUALES

En el siguiente marco teórico, se encontrarán referentes conceptuales que nos ampliarán el espectro de conocimiento acerca del tema principal, es así pues que, serán la base teórica desde donde se sustentará la presente investigación. A continuación, encontraremos: La definición de estrés planteada por diferentes autores, así como también se evidenciará la postura de Walter Bradford Cannon, La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA), Las fuentes de Estrés, la definición de Afrontamiento y las llamadas por Lazarus y Folkman; Estrategias de Afrontamiento.

### 5.1. El Estrés

El estrés, es una afección que ha tenido presencia desde la misma aparición del hombre primitivo y solo hasta hace alrededor de un siglo se dieron sus inicios conceptuales, gracias a algunos investigadores que enfocaron su interés en este fenómeno; así pues, el individuo ha venido en medio de dos elecciones, lidiar con él o eludirlo, una de estas dos opciones le ha permitido al hombre liberar la energía para responder a la situación generadora de estrés.

Esta expresión se ha vuelto común hoy día en nuestra sociedad, se observa que, con el incremento de avances tecnológicos o científicos, también llegan estados estresantes, disparando de esta forma las causas creadoras del estrés en los individuos; es así pues que, se evidencia como en todos los grupos poblacionales hay un aumento significativo del estrés; de ahí que, una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas, genera insatisfacción y sentimientos de estrés.(Buendía, J y Ramos, F , 2002).

Por otro lado, con igual importancia se encuentra el estrés laboral, Según Slipack (1996, citado en Campos, 2006), es un estado de agotamiento emocional y físico producido principalmente por las actividades laborales (aunque existen otros factores físicos, sociales, económicos, psicológicos, entre otros,) los cuales pueden causar diversas problemáticas que afecten el desarrollo normal de las gestiones laborales de la empresa, tales como, afecciones de salud (enfermedades laborales), ausentismo laboral. El estrés laboral tiene efectos negativos en la salud y la vida del empleado donde encontramos los siguientes:

- Aumento de carga a los compañeros de trabajo- fuente de conflictos.
- Proceso de indisciplina.
- Reducción de ingresos familiares.
- Aumento de costos para la clínica: directos: gastos médicos, salarios, prestaciones (reemplazos), Indirectos: disminución de la productividad.
- Reducción de ingresos para el empleado (aparición de problemas económicos, familiares, sociales, entre otros). (Campos, 2006).

## 5.2 Definición de estrés

El estrés ha tenido muchas definiciones las cuales han sido amplias y muy diversas, desde inicios del siglo pasado, fue presentado en el área de la salud por primera vez por el fisiólogo Walter Canon con la palabra “homeostasis”; ya que, es la tendencia del organismo a mantener un estado de equilibrio; o sea, una posición de un perfecto desempeño físico (Buzzi, A. 2008); en este sentido el Doctor Canon agrega que si la temperatura del cuerpo humano está por debajo de las cifras normales el organismo, responde generando una cantidad niveladora de calor y si es lo contrario, es decir, está por encima de las cifras normales, el cuerpo empezará a generar una cantidad de enfriamiento. De esta manera, ante sucesos exasperantes que generen estrés el organismo responden buscando ese estado de calma constante (Cannon, W.; La Sabiduría del Cuerpo, 1932).

Posteriormente Hans Selye, trató de transformar ese conocimiento de Canon, extendiendo su fundamento al “Síndrome General de Adaptación”. Hans Selye (1936) definía el estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas inespecíficas (respuestas del sistema nerviosos simpático y de los sistemas neuroendocrinos cortico suprarrenales y medulosuprarrenal) a estímulos físicos externos o internos.

De otra parte, Lazarus y Folkman (1984) se oponen a la idea del estrés, expuestas anteriormente, como respuesta o como estímulo. Por una parte, sostienen que el estrés no se puede entender simplemente como respuesta fisiológica, ya que son muchos los acontecimientos

que provocan un aumento en la actividad del sistema nervioso autónomo (por ejemplo, el ejercicio físico) y, sin embargo, no constituyen acontecimientos estresantes. Además, la misma respuesta fisiológica puede ser interpretada como positiva en un contexto y como negativa en otro. Además, si tenemos en cuenta el hecho de que existen diferencias muy relevantes en la forma en que distintas personas reaccionan ante los mismos estímulos, tampoco se podría entender el estrés como estímulo. Por todo ello, dichos autores proponen una tercera aproximación al estrés: *definen el estrés*: como proceso, basándose fundamentalmente en el individuo (su valoración cognitiva), y más específicamente, en las relaciones entre el individuo y el medio.

Es así que, en un sentido más profundo, Lazarus y Folkman (1986) definen que: “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” ( p. 43), enfatizan en el vínculo que existe entre el sujeto y su contexto, y en que el individuo cae en cuenta que su entorno le demanda excesivos recursos, lo cual es perjudicial para su tranquilidad. Por esto, la manera en que el individuo evalúa la circunstancia define que sea vista como estresante; esta evaluación influye sobre los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo en los resultados de salud.

De igual forma, Folkman y Lazarus (1984) en sus estudios identifican algunas fases en el estrés; ellas son la fase de anticipación, en esta se prepara el sujeto ante el estresor, pensando en cómo será y qué consecuencias puede tener, en la siguiente fase, denominada de espera, el sujeto aguarda la realimentación, observando que tan apropiadas son sus múltiples respuestas de afrontamiento ante el agente estresor y por último, la fase de resultado que introduce la manifestación y la respuesta del individuo ante el resultado exitoso o fracaso de su respuesta de afrontamiento. Cabe señalar que hay dos opiniones sustanciales de estos autores: una que tiene que ver con la evaluación cognitiva, que realiza el individuo sobre el estresor: si es preponderante o no para su tranquilidad y, en caso afirmativo, si es condicionalmente benévolo o dañino.

En este mismo orden de ideas se dirá que, el detonante ante la respuesta de estrés depende primordialmente de aspectos perceptivos. Según Lazarus y Folkman (1984), el impulso fisiológico desatado por la valoración que el individuo elabora de la ocasión y de sus aptitudes para enfrentársele (evaluación primaria y secundaria) evidencia una vez más, la trascendencia de los aspectos cognitivos como expresos a la respuesta de estrés (Labrador, 1992). La evaluación cognitiva es intermediaria entre los estímulos y las respuestas de estrés. El estrés se crea como resultado de una inestabilidad en las exigencias del ambiente y los recursos disponibles del individuo, pudiendo ser definido como el proceso que se genera ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta conveniente, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Según Sarafino (1999), estrés es el estado que se manifiesta cuando el intercambio persona-ambiente dan entrada a que el sujeto perciba una disidencia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona; por eso cuando esta demanda se dispara frente a los recursos de afrontamiento que se tienen, se desarrollan una cadena de reacciones adaptativas de movilización de recursos que implican activación fisiológica.

### 5.3 Estrés Docente

Varios investigadores (Kyriacou y Sutcliffe, 1978; Muchinsky, 1994 y Núñez y Vicente, 1996), perciben el estrés docente como una mala experiencia de emociones desagradables (enojo, frustración, ansiedad y angustia) que surgen de varias situaciones de su trabajo y que van acompañadas de cambios psicofisiológicos.

De otra parte, según Gutierrez y Moran (2005), el estrés docente es un tema de interés general del cual han resultado muchos estudios, por la magnitud de la población que dedica un cuarto de su vida a laborar, siendo éstos los portadores de fuentes de presión que originan el estrés. Justamente esta inferencia ha llevado al gremio docente a considerarse vulnerables a esta alteración; no obstante, hubo investigadores como Hiebert y Farber que después de revisar un determinado número de investigaciones concluyeron que no hay suficientes estudios que prueben la presunción de la docencia como una profesión esencialmente generadora de estrés.

## 5.4 Teorías del Estrés

### 5.5.1 Walter Bradford Cannon

El fisiólogo Walter Bradford Cannon, comenzó la investigación sobre el estrés a principios del siglo pasado, para ser un poco más exacto en el año de 1.929. Introduce el término “La homeostasis” que es el alcance que tiene todo organismo para conservar un equilibrio interno. En sus estudios sobre el proceso fisiológico implicado en el mantenimiento del homeostasis corporal, Cannon percibió la respuesta de ataque-huida, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, la cual conlleva una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Como resultado se sobreviene una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la tasa cardiaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hacia los músculos. Cannon, W.B. (1929)

### 5.5.2 La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA)

El SGA es la forma en que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, puede ser no solamente un estímulo físico, sino también psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA. (Valera S., Pol E. y Vidal T. 2014)

Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo este proceso se da en tres fases que son:

- Fase de Alarma: El organismo está frente un estímulo, enfrentándose a situaciones estresantes y colocándose en disposición de huida o ataque para restablecer el equilibrio interno
- Fase de Resistencia: Esta indica que cuando el estímulo se mantiene las reacciones aparecidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye su intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, apartándose o adaptándose al estímulo estresante.

- Fase de agotamiento. El organismo intentará utilizar todos los medios de los que dispone para combatir los estímulos estresantes, pero si este no es capaz de adaptarse y el estresor es suficientemente prolongado y severo, llegará el agotamiento y reaparecen los síntomas característicos de la fase de alarma y la vida del organismo estará amenazada. SGA.

(Valera S., Pol E. y Vidal T. 2014)

El que se dispare la respuesta de estrés depende principalmente de aspectos perceptivos.

La activación fisiológica desencadenada por la evaluación que el sujeto hace de la situación y de sus habilidades para hacerle frente (evaluación primaria, secundaria); Lazarus y Folkman (1986) distinguen estos dos tipos de evaluación:

#### 5.6 Evaluación Primaria.

En esta etapa de estrés, llamada evaluación primaria, el individuo tiende a hacer preguntas tales como: "¿Qué significa este factor de estrés y/o esta situación?" y "¿Cómo puede influir en mí?". Lo que puede generar en sí tres respuestas básicas: "Esto no es importante", "Esto es bueno" y "Esto es estresante".

Para ilustrar esta primera etapa, miremos el siguiente ejemplo; supongamos que de repente cae en tu ciudad una lluvia torrencial que no cesa. Podrías pensar que la lluvia no es importante, ya que en este momento no tiene planes de ir a ningún lugar. O podrías pensar que la lluvia es buena, ya que ahora no tienes que levantarte temprano e ir a la escuela porque se suspendieron las clases. O puedes ver la lluvia torrencial como algo estresante ya que habías programado una salida con tus amigos.

Después de responder estas dos preguntas, la segunda parte de la evaluación primaria consiste en clasificar si el factor de estrés o la situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Cuando se percibe el factor de estrés como una amenaza, se ve como algo que causará un daño futuro, como el fracaso en los exámenes parciales o ser despedido del trabajo. Cuando se percibe como un desafío, se desarrolla una respuesta al estrés positiva, porque se espera que el factor de estrés conduzca a una mejor calificación en clase o a un mejor trabajo.

Por otro lado, percibir el factor de estrés como un "daño/pérdida" significa que el daño ya ha sido experimentado, como cuando una persona sufrió recientemente la amputación de una pierna o tuvo un accidente automovilístico.

### 5.7 Evaluación Secundaria.

A diferencia de otras teorías en donde las etapas generalmente vienen una tras otra, la evaluación secundaria tiene lugar simultáneamente con la evaluación primaria. De hecho, a veces la evaluación secundaria se convierte en la causa de una evaluación primaria.

Las evaluaciones secundarias tienen que ver con los sentimientos relacionados con el manejo de los factores de estrés o del estrés que ellos producen. Las declaraciones firmes tales como: "yo puedo hacerlo si hago mi mayor esfuerzo", "voy a intentarlo, aunque mis posibilidades de éxito sean altas o no", y "si así no funciona siempre puedo probar con otro método" indican una evaluación secundaria positiva. Por el contrario, declaraciones tales como: "no puedo hacerlo, sé que fallaré", "no lo voy a hacer porque nadie cree que yo pueda" y "no voy a intentarlo porque mis posibilidades son bajas" indicar una evaluación secundaria negativa.

### 5.8 Las Fuentes de Estrés

Lazarus y Folkman (1984) destacan a la evaluación cognitiva como mediadora entre los estímulos y las reacciones de estrés. De este modo, las experiencias estresoras que viven las personas provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el propio cuerpo y los propios pensamientos.

- a. El entorno, que presiona al sujeto con demandas de adaptación, como ruidos, tránsito desordenado, presión laboral, desempleo, entre otros.
- b. El propio cuerpo, tensa a la persona, con los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, o en la enfermedad. Igualmente, Cannon (1935), hace referencia que hay cambios que son estresantes, como la forma de reaccionar ante los problemas y los peligros al sentirnos

amenazados; que se traducen en una serie de reacciones fisiológicas como: los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, la frecuencia cardiaca y respiratoria aumentan o la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco quedando las extremidades frías y sudorosas. Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase del reconocimiento de la amenaza, la persona entra en estado de estrés crónico, siendo los resultados negativos por el deterioro de la salud.

c. Nuestros propios pensamientos, son fuente de estrés de acuerdo al modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro, pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos. (Fernandez, M. 2009).

## 5.9 El Afrontamiento

La respuesta al estrés es el resultado de una permanente relación entre el sujeto y su medio, de tal forma que la situación será valorada como estresante o no por el individuo, independiente de las singularidades objetivas del acontecimiento. Por consiguiente, se considera al afrontamiento como un proceso con determinaciones múltiples, que introduce aspectos situacionales y de igual manera predisposiciones personales (Carver y Scheider, 1994; Folkman y Moskowitz, 2003; Labrador, 1992; Labrador y Crespo, 1993; Pelechano, 1993; Sandín 1995).

Es importante mencionar que, ante las distintas formas de estrés habrá personas que reaccionen según la ocasión, otras se pondrán alertas y cuidadosas mientras que, por otro lado, existirán otros que se distraigan y olviden o en el peor de los casos, intenten negar la situación o que respondan de forma directa y activa para cambiar una situación o aceptarla de manera resignada. (Lazarus 2000)

En este sentido, para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un grupo de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se determinan como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad, reducir la

respuesta fisiológica y emocional del mismo; también se dirá pues, que es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas, que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales, trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés.

De igual modo, Para Brannon y Feist (2001) señalan tres aspectos a considerar, primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo de si el sujeto ha experimentado resultados exitosos o no, cuando se enfrentó a una situación estresante; segundo, no sólo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar la situación y restablecer la homeostasis o adaptarse al ambiente.

De otro lado, desde el modelo de Lazarus y Folkman de afrontamiento del estrés (Lazarus, 1966, 1993; Lazarus y Folkman, 1984) el afrontamiento se conceptualiza como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, así como el estado emocional desagradable vinculado a él.

Siguiendo esta definición podemos decir que:

- 1.- El afrontamiento es considerado como un proceso que cambia a medida que los propios esfuerzos son valorados como exitosos o no, aunque los individuos utilizan predominantemente modos de afrontamiento más o menos estables para abordar el problema (Lazarus, 1993).
- 2.- El afrontamiento no es automático, es un patrón de respuesta susceptible de ser aprendido.
- 3.- Requiere esfuerzo dirigido a manejar la situación o a adaptarse a ella. Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis (1986) proponen la existencia de dos procesos, evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores de la interacción constante individuo-ambiente, que resulta difícil separar.

### 5.9.1 Estrategias y recursos de afrontamiento

Existe diferencia entre los modos o estrategias de afrontamiento y los recursos de afrontamiento (Morán, 2005a). Los primeros son lo que las personas hacen como reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, son las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes.

Por el contrario, los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto pone o no en funcionamiento, actúan como un factor amortiguador porque afectan a la interpretación de los acontecimientos o a la respuesta a ellos (McCrae y Costa, 1986), actúan como precursores de la conducta, son características que capacitan a los individuos para manejar los estresores de forma más efectiva, experimentar pocos síntomas o síntomas menos intensos en la exposición al estresor, o recuperarse más rápidamente de esa exposición, son los medios materiales (dinero, seguros médicos, etc.) y no materiales (características de personalidad, relaciones sociales, entre otros.).

También se pueden clasificar en recursos internos o personales y recursos externos o sociales. Los primeros se refieren a las facetas de la personalidad que pueden incrementar el potencial del individuo para abordar de manera efectiva el estrés, desarrollando un papel mediador entre el estrés y la salud; Según Folkman y cols.(1986); Vázquez y Ring, (1992, 1996) también intervienen en el afrontamiento elementos externos como los recursos tangibles (educación, dinero, nivel de vida, etc.), el apoyo social recibido, o la existencia de diversos estresores simultáneos (p. ej., una relación difícil de pareja, dificultades económicas o enfermedades crónicas).

Estos factores pueden intervenir de dos modos diferentes pero complementarios. En primer lugar, pueden afectar de forma directa en las capacidades de afrontamiento de un individuo ante cualquier tipo de estresor, o bien pueden actuar como un amortiguador del efecto de los estresores, en especial cuando éstos son fuertes (la denominada «hipótesis del buffering»). Por ejemplo, tener dinero permite disponer de determinados recursos para afrontar una situación

problemática, pero por otro lado también puede amortiguar los potenciales efectos de un estresor (p. ej., ser despedido del trabajo). El apoyo social hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas.

No es tanto la red «física» o número de personas cercanas como el apoyo percibido por parte de la persona. El apoyo social puede considerarse de dos maneras. En primer lugar, como un recurso o estrategia de afrontamiento (p. ej., hablar con un familiar o amigo ante un problema); en este sentido, es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles (Folkman y cols., 1986; Vázquez y Ring, 1992, 1996)

El afrontamiento es definido por Everly (1989, p. 44), "como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales"; según Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985) las estrategias de afrontamiento antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés.

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina o por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Las estrategias de afrontamiento pueden ser según Girdano y Everly (1986) adaptativas o inadaptativas, las adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las inadaptativas reducen el estrés a corto plazo, pero sirven para erosionar la salud a largo plazo (Everly, 1979).

Las estrategias que utilizemos para afrontar el estrés son definitivas para su superación y para nuestro bienestar. Ahora bien, esas estrategias están mediatizadas por nuestros moldes mentales habituales. Es más, la generación de mayor o menor número de situaciones estresantes está influenciada por cuales sea nuestros molde cognitivo-afectivos, que vienen a ser como un conjunto de estrategias o hábitos mentales perteneciente a la inteligencia emocional.

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce.

Realidad del afrontamiento.

La mayor parte de las personas no muestran una depresión de intensidad clínica Las reacciones de duelo no son necesarias y la gente que no las manifiesta en su momento no desarrolla problemas en el futuro, personas que en ocasiones se revisten de fortaleza para asumir los obstáculos a su paso con el objetivo de ser ellos quienes direcciones los procesos relevantes en su vida desde cualquier ámbito.

Existen variedades formas de afrontamiento, entre ellas se tiene la escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1985) instrumento que evalúa una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

## 6. METODOLOGÍA.

La investigación es un proceso sistemático, crítico y empírico, que tiene como aplicabilidad un fenómeno o problema, el enfoque cuantitativo, en su proceso investigativo, implementa una recolección de datos que tiene como finalidad la intención de probar hipótesis basándose en la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer modelos de comportamientos y probar teorías (Hernández, 2014).

El enfoque investigativo de carácter cuantitativo intenta medir fenómenos, utilizando estadísticas, probando hipótesis y realizando análisis de causa-efecto; por ende, los procesos empleados para este tipo de estudio son secuenciales, deductivos, probatorios, con la finalidad de probar la realidad objetiva de un fenómeno identificado, lo cual genera unos resultados precisos y con la posibilidad de replicar la investigación realizada (Hernández, 2014).

La siguiente investigación está enmarcada dentro del enfoque cuantitativo, ya que representa un conjunto de procesos secuenciales y probatorios; cada proceso va precedido del siguiente sin saltar ningún paso, siendo esta de un orden riguroso y organizado, ésta es no experimental de tipo transversal, descriptiva y correlacional. También parte de la idea de investigar los niveles de estrés y las formas de afrontar este fenómeno en los educadores, con lo cual, teniendo en cuenta el enfoque antes descrito, se pretende llegar a una respuesta de nuestra pregunta de investigación, a través de la recolección de datos numéricos y análisis estadísticos obtenidos por medio de la aplicación del instrumento utilizado lo cual posibilita la identificación y descripción de los factores asociados a este fenómeno.

### 6.1 Diseño de investigación.

Para la siguiente investigación se implementó un diseño no experimental transversal, con un alcance descriptivo y correlacional. Éste es no experimental transversal, con base a que los resultados se toman en un solo momento; además, conforme a los estadios descritos, se ha de decir que, la propuesta investigativa se tome como una investigación cuantitativa de orden descriptiva, transversal y correlacional (Liu 2008 y Tucker 2004, citado de Hernández, 2014).

Para Hernández Sampieri, el alcance descriptivo dentro de una investigación, busca describir de manera puntual un fenómeno, es decir, buscar propiedades específicas, características y rasgos que se consideren relevantes acerca de un fenómeno que se quiera analizar, se intenta describir tendencias acerca de un grupo o población (2014).

Por otro lado, el autor también nos ilustra acerca del alcance correlacional, donde se intenta asociar variables mediante un patrón predecible para un grupo o población; es decir, lo que se busca es identificar el grado de asociación que existe entre dos conceptos, categorías o variables en un contexto determinado (Hernández, 2014).

En este sentido, la investigación es descriptiva ya que la pretensión fue realizar una caracterización del estrés laboral y las estrategias de afrontamiento, por otro lado, es de orden correlacional, en la intención de analizar cómo se relacionan los estados de estrés y sus distintas formas de afrontamiento y es transversal en tanto permite conocer la situación de la población docente objeto de estudio en un momento dado.

## 6.2 Población y muestra.

La siguiente investigación tendrá un tipo de muestra no probabilística, o también llamada dirigida. Se desarrolló en el municipio de Apartadó- Antioquia, la población identificada para este estudio fueron mil diez (1010) educadores del municipio (Secretaría de Educación y Cultura Municipal, 2017) , en consecuencia, la unidad de análisis fueron los educadores de seis instituciones del municipio, situadas estratégicamente de acuerdo a la división política de este, para el desarrollo de la presente investigación se tomará como muestra a 56 educadores comprendidos en cuatro instituciones educativas, ubicadas en las cuatro comunas que posee el municipio.

En este orden de ideas, las instituciones que hicieron parte del estudio son: Por parte de la comuna uno (1) las Instituciones Educativas San Pedro Claver y San José Obrero, ubicadas en el barrio Obrero, por la comuna dos (2) la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta, ubicada en el barrio Policarpa, por la comuna tres (3) la Institución Educativa Heraclio Mena Padilla, ubicada en el barrio pueblo nuevo, por la comuna (4) las Instituciones Educativas José Celestino Mutis, ubicada en el barrio Serranía y Jose Joaquín Velez, ubicada en el barrio Velez; cada una

de las instituciones antes mencionadas aportaron en promedio 9 maestros para desarrollar la investigación planteada.

Para concluir en este aspecto, se tuvo en cuenta un criterio básico para la definición de la muestra, este dado por el hecho de tomar de la población objeto de estudio, docentes con un mínimo de dos (2) años de permanencia en la ocupación.

### 6.3 Instrumento.

El estrés, ha sido un fenómeno que ha acarreado un sinnúmero de investigaciones, en el campo laboral es uno de los problemas más incapacitantes, que afecta la funcionalidad, el bienestar físico y psicológico del profesional. En el campo de la docencia es constante el padecimiento de este, un 16% de los maestros en una edad avanzada consideran su labor muy estresante o extremadamente estresante (Travers y Cooper, 1997).

#### 6.3.1 Escala ED6

Para la presente investigación se utilizará la escala ED\_6, instrumento creado para medir el estrés o el denominado malestar docente, el cuestionario está formado por 77 ítems distribuidos en 6 dimensiones, las cuales son:

**Ansiedad:** El término “ansiedad” deriva del vocablo alemán *angst* empleado por Freud (1936 citado en Fernández y Carroble 1981); se puede decir que la ansiedad es un término ambiguo que abarca una variedad de fenómenos que se desencadenan en lo conductual anímico y cognitivo (Alzate, Orozco, Ávila, 2013).

**Depresión:** La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración (OMS, 2017)

**Creencias desadaptativas:** Son ideas potentemente radicadas y verídicas a las que los individuos se aferran sin poner en duda; son la base superior, representaciones y sólidos filtros perceptivos que las personas utilizan para dar sentido al mundo (Francisca, citado de Badler, Richard 1997).

Presiones: En cuanto a las presiones, se refiere a el mal comportamiento de los alumnos, las responsabilidades que debe cumplir el docente con la institución, adaptaciones al currículo, entre otras (Gutiérrez P, Moran S, Sanz I, 2005). Es decir, los diferentes tipos de situación estresantes irían enfatizados en los factores contextuales que son percibidos como amenaza estresante en los docentes.

Desmotivaciones: Para el conferencista, orientador de la conducta y escritor, Renny Yagosesky (2010). la desmotivación es un estado interior limitador y complejo, caracterizado por la presencia de pensamientos pesimistas y sensación de desánimo, que se origina como consecuencia de la generalización de experiencias pasadas negativas, propias o ajenas, y la autopercepción de incapacidad para generarlos resultados deseados.

Mal afrontamiento: aunque el propósito general del test es medir el estrés en los docentes, se hace necesario resaltar que las dimensiones antes mencionadas contienen características que se hacen comunes en las situaciones generadoras de estrés en el docente. (Ver anexo 1).

Este instrumento (escala de Estrés docente ED-6), creada por Gutiérrez, Morán y Sanz, validada para Latinoamérica, con un alfa de 0.89 de confiabilidad; como se había mencionado antes, su contenido consta de 77 ítems, en escala Likert (Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca).

El cuestionario en el cual se apoya la presente investigación, tiene sus bases teóricas en algunos escritores que han hecho aportes importantes al fenómeno del estrés, entre ellos Hans Selye, quien propone uno de los enfoques del estrés como Síndrome General de Adaptación donde este observa que son las respuestas psicofisiológicas y conductuales las que explican el estrés.

No obstante, los inventores del ED-6 optan por un enfoque interactivo, por lo que, se basan en la teoría de los señores Calvete y Villa (1997) quienes retoman conceptos de autores como Cohen, Cox, McKay o Lazarus, que le dan al fenómeno del estrés un enfoque interactivo, propuesto por la psicología cognitiva, con dicho enfoque se elaboraron los ítems que mostraran las respuestas de estrés más comunes, de igual forma, se introducen aspectos que trataran de medir respuestas de afrontamiento, los dogmas de la enseñanza y la motivación, en lo cual se apoyan en teorías propuestas por Lazarus y Folkman (Gutiérrez, Moran y Sanz-Vásquez, 2005).

### 6.3.2 Escala de estrategias de coping modificada (EEC-M)

La escala Multidimensional Coping Inventory (MCI) fue creada por Endler y Parker (1990) para evaluar tres estilos de afrontamiento: estrategias orientadas a la tarea, orientadas a la emoción y orientadas a la evitación. Luego fue modificada, adoptando el nombre de Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), adaptada a población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006) la cual contiene 12 estrategias: Solución de Problemas, Apoyo Social, Espera, Religión, Evitación Emocional, Búsqueda de Apoyo Profesional, Reacción Agresiva, Evitación Cognitiva, Revaluación Positiva, Expresión de la, Dificultad de Afrontamiento, Negación y Autonomía.

Solución de problemas: “esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 14)

Apoyo social: “esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 14)

Espera: “esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 14)

Religión: el rezo y la oración es considerado como un tipo de afrontamiento para tolerar el problema o para generar soluciones ante determinada situación (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006).

Evitación emocional: “esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 15)

Búsqueda de apoyo profesional: “esta estrategia se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 15)

Reacción agresiva: “esta estrategia hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 15)

Evitación cognitiva: a través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 15)

Reevaluación positiva: Con esta estrategia de afrontamiento, se busca aprender de las dificultades presentadas, enfatizando en encontrar el lado positivo de la situación presentada (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006).

Expresión de la dificultad de afrontamiento: “describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 16)

Negación: Con esta estrategia se intenta comportarse como si la situación problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las dificultades que se relacionan con el problema, como una medida para soportar el estado emocional que se genera (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006).

Autonomía: “hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales”. (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006, p 16)



## 7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki, y en la resolución 8430 de octubre 4 de 1993, y debido a que esta investigación se considera como investigación sin riesgo de acuerdo al artículo 11 de la resolución 8430/93 y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el artículo 6 de la presente resolución, este estudio se desarrollará conforme los siguientes criterios:

La colaboración en la investigación será totalmente voluntaria, al igual que la realización de la actuación requerida por el sujeto investigado no evidencia peligro alguno ni puede producir daño en ninguno de los aspectos considerados, la participación será sido anónima, y por tanto, se respeta el principio de respeto a la intimidad, y los resultados obtenidos en ningún caso serán utilizados para justificar un empeoramiento de las condiciones laborales y/o la imagen social del grupo investigado. Esto queda garantizado por el hecho de que las conclusiones a obtener buscan la mejora de la salud laboral de los docentes. De otra parte, el instrumento que evaluará los niveles de estrés en los docentes contribuirán a mejorar la prevención de los riesgos en situaciones de estrés en los docentes, y en ningún caso, el bien colectivo estará por encima del bien individual de los individuos investigados.

Es así que en esta investigación todos los individuos que participarán tienen autonomía personal, o sea, capaces de ser responsables de ellos mismos, que han sido informados de los objetivos de esta investigación y del carácter voluntario y anónimo de la participación, y que firmarán un consentimiento informado.

Finalmente se puso en marcha esta investigación con la autorización del Secretario de Educación Municipal y de la institución donde se aplicaron las pruebas. Anexo a la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes.

## 8. TRABAJO DE CAMPO

Para desarrollar la presente investigación, se tuvo en cuenta una serie de pasos a seguir para efectuar el estudio enfocado en la pregunta problema con la cual se abrió el presente trabajo.

En primer lugar se efectuó una reunión con el Secretario de Educación del municipio de Apartadó, donde se le presentó el proyecto, se le planteó el problema, dando lugar a la justificación del por qué sería importante realizar esta investigación en el municipio, si bien se pudo observar, en la literatura no aparecen investigaciones de este tipo a nivel local; por consiguiente con la aprobación del secretario, se hizo una reunión con los rectores de las cuatro instituciones escogidas para el desarrollo del trabajo, donde se les comunicó el objetivo de la investigación y así mismo los beneficios que se tendrían con el estudio.

En este orden de ideas, se procedió con la selección de la muestra en las cuatro instituciones, se tomó un selecto grupo de docentes por cada plantel educativo, se les explicó el objetivo del trabajo, se les presenta un consentimiento informado, el cual ellos si están de acuerdo firmarán para la puesta en marcha del trabajo investigativo; por consiguiente, luego de haber firmado el consentimiento informado, se procede a la aplicación de la escala ED-6 y la escala de Coppin Modificada (EECM) con el fin de evidenciar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas para enfrentar este fenómeno, cabe resaltar que este proceso se realizó con cada una de las instituciones por separado.

Así mismo, después de haber recogido los datos se procedió a la sistematización de los cuestionarios en el programa estadístico SPSS para obtener los resultados de las pruebas aplicadas a la muestra de docentes, luego de esto, se consultó en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subescala y para la escala en su conjunto (estrés docente). Por último, se dio paso a la interpretación de los resultados, los cuales generaron una serie de conclusiones y una discusión para la investigación, dando lugar a sugerir planes de promoción y prevención para el trabajo del estrés con esta población que es de suma importancia para el desarrollo de la sociedad en general.

## 9. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La tabla #1 muestra la edad de los participantes a quienes se les aplicó las pruebas para el presente estudio, donde se observa que las edades se encuentran entre los 27 y 65 años.

TABLA # 1 EDAD DE LOS PARTICIPANTES

		<b>Edad</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	27	2	3,6	3,6	3,6
	30	4	7,1	7,3	10,9
	31	1	1,8	1,8	12,7
	32	1	1,8	1,8	14,5
	34	2	3,6	3,6	18,2
	35	3	5,4	5,5	23,6
	36	3	5,4	5,5	29,1
	37	2	3,6	3,6	32,7
	38	1	1,8	1,8	34,5
	40	2	3,6	3,6	38,2
	41	2	3,6	3,6	41,8
	42	1	1,8	1,8	43,6
	43	4	7,1	7,3	50,9
	44	1	1,8	1,8	52,7
	45	2	3,6	3,6	56,4
	46	3	5,4	5,5	61,8
	47	2	3,6	3,6	65,5
	48	2	3,6	3,6	69,1
	49	1	1,8	1,8	70,9
	50	1	1,8	1,8	72,7
	51	3	5,4	5,5	78,2
	52	1	1,8	1,8	80,0
	53	2	3,6	3,6	83,6
	54	1	1,8	1,8	85,5
	55	2	3,6	3,6	89,1
	58	1	1,8	1,8	90,9
	59	1	1,8	1,8	92,7
60	1	1,8	1,8	94,5	
61	1	1,8	1,8	96,4	
63	1	1,8	1,8	98,2	
65	1	1,8	1,8	100,0	
	Total	55	98,2	100,0	
Perdidos	Sistema	1	1,8		
Total		56	100,0		

Con relación al sexo, se observa en la tabla # 2 que existe el mismo porcentaje tanto de hombres como mujeres.

TABLA # 2 SEXO

		<b>Sexo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	28	50,0	50,0	50,0
	Mujer	28	50,0	50,0	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

En la tabla # 3 sobre estrato socioeconómico, se observa que un 50% de la población objeto de estudio se encuentra en el estrato dos (2), mientras otro 34% está en estrato tres (3).

TABLA # 3 ESTRATO SOCIOECONOMICO

		<b>Estrato Socioeconómico</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	6	10,7	10,9	10,9
	2	28	50,0	50,9	61,8
	3	19	33,9	34,5	96,4
	4	2	3,6	3,6	100,0
	Total	55	98,2	100,0	
Perdidos	Sistema	1	1,8		
Total		56	100,0		

Otro aspecto importante, son los años de servicio en la docencia, pues a mayores años de servicio, mayor experiencia laboral. En la siguiente tabla se observa que hay educadores con solo dos (2) años de experiencia, hasta educadores con cuarenta (40) años; de igual forma, se observan frecuencias altas en los educadores con diez (10), veinte (20) y veinticuatro (24) años de servicio laboral.

TABLA # 4 AÑOS DE SERVICIO EN DOCENCIA

		<b>Años de Servicio en Docencia</b>				
		N	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0		1	1,8	1,9	1,9
	2		3	5,4	5,6	7,4
	3		2	3,6	3,7	11,1
	4		2	3,6	3,7	14,8
	5		1	1,8	1,9	16,7
	6		3	5,4	5,6	22,2
	7		3	5,4	5,6	27,8
	8		1	1,8	1,9	29,6

9	2	3,6	3,7	33,3
10	5	8,9	9,3	42,6
11	1	1,8	1,9	44,4
12	2	3,6	3,7	48,1
13	1	1,8	1,9	50,0
18	1	1,8	1,9	51,9
19	1	1,8	1,9	53,7
20	4	7,1	7,4	61,1
21	1	1,8	1,9	63,0
22	3	5,4	5,6	68,5
24	6	10,7	11,1	79,6
25	2	3,6	3,7	83,3
26	3	5,4	5,6	88,9
27	1	1,8	1,9	90,7
29	2	3,6	3,7	94,4
30	1	1,8	1,9	96,3
38	1	1,8	1,9	98,1
40	1	1,8	1,9	100,0
Total		54	96,4	100,0
Perdidos	Sistema	2	3,6	
Total		56	100,0	

Frente al lugar de residencia, cabe resaltar que el 94,6% de la población de la muestra pertenece a el municipio de Apartadó, el 3,6 % a Turbo y solo el uno 1,8% a Carepa.

TABLA # 5 LUGAR DE RESIDENCIA

Lugar de Residencia				
Lugar	Frecuencia	Porcentaje		
		Porcentaje	válido	Porcentaje acumulado
Apartadó	53	94,6	94,6	94,6
Carepa	1	1,8	1,8	96,4
Turbo	2	3,6	3,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

En cuanto al estado civil, se observa en la tabla #6 que el 39.3% de la población participante vive en unión libre unión.

TABLA # 6 ESTADO CIVIL

Estado Civil					
Estado Civil	Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
Válido	Casado	19	33,9	34,5	34,5

	Soltero	14	25,0	25,5	60,0
	Unión libre	22	39,3	40,0	100,0
	Total	55	98,2	100,0	
Perdidos	9999	1	1,8		
	Total	56	100,0		

Por otra parte, en la tabla #7 se puede observar que el 32.1% de esta población y el 21.4% de esta misma tienen entre 2 y 3 hijos, mientras un 10% no tienen hijos.

TABLA # 7 NUMERO DE HIJOS

Número de Hijos						
Hijos	No. de	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	0	10	17,9	18,2	18,2	
	1	9	16,1	16,4	34,5	
	2	18	32,1	32,7	67,3	
	3	12	21,4	21,8	89,1	
	4	1	1,8	1,8	90,9	
	5	2	3,6	3,6	94,5	
	6	1	1,8	1,8	96,4	
	10	1	1,8	1,8	98,2	
	11	1	1,8	1,8	100,0	
		Total	55	98,2	100,0	
	Perdidos	Sistema	1	1,8		
	Total	56	100,0			

Frente al nivel educativo, estos educadores en su mayoría no ostentan títulos de pregrado en el área educativa, pues el 41.1% es profesional no licenciado. Licenciados en distintas áreas existe un 21.4% del total de la muestra. Entre Especialistas y Magister se encuentran un 10% y un 5%.

TABLA # 8 NIVEL EDUCATIVO

Nivel Educativo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	9999	3	5,4	5,4	5,4
	ESPECIALISTA	10	17,9	17,9	23,2
	LICENCIADO	12	21,4	21,4	44,6
	MAGISTER	5	8,9	8,9	53,6
	NORMALISTA SUPERIOR	3	5,4	5,4	58,9
	PROFESIONAL NO LICENCIADO	23	41,1	41,1	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

La tabla #9, muestra la diferencia entre la media obtenida en la muestra del presente estudio y la media de referencia, donde se evidenció que en el factor “Religión” de la escala de Coping, se obtuvo una media de 27,27 frente a un 20,7 de la media de referencia, lo cual indica una distinción de 7,20 puntos.

También, en el factor “Desmotivación” de la Escala ED-6, se observa una diferencia en las puntuaciones medias, la cual fue de 27,86 en la muestra de docentes encontrándose un menor puntaje frente a la media de referencia, la cual puntuó 49,9. De igual manera, en el “Estrés docente” se observa una media de 145,61, diferenciándose de manera relevante con la media de referencia la cual fue de 193,4.

**TABLA # 9** Diferencia entre media obtenida en la investigación y media de referencia de otras investigaciones.

<b>Factores</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Media de referencia</b>	<b>DS de referencia</b>	<b>Percentil</b>
Solución de Problemas	56	18	54	39,14	7,350	33,5	8,4	Alto
Apoyo Social	56	11	42	26,23	7,858	23,2	8,2	Alto
Espera	56	9	36	20,27	7,557	22,5	7,5	Moderado
Religión	56	15	41	27,27	6,908	20,7	9,0	Alto
Evitación Emocional	56	9	46	22,63	6,832	25	7,6	Moderado
Búsqueda de Apoyo Profesional	56	5	30	14,95	6,662	10,9	5,6	Alto
Reacción Agresiva	56	5	18	9,18	3,363	12,7	5,1	Bajo
Evitación Cognitiva	56	5	27	16,38	4,901	15,9	4,9	Moderado
Revaluación Positiva	56	10	30	21,38	4,758	18,4	5,4	Alto
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	56	4	18	10,32	3,401	14,8	4,7	Bajo
Negación	56	3	18	8,89	3,431	8,8	3,3	Medio
Autonomía	56	2	10	4,79	2,006	6,8	2,8	Bajo
Ansiedad	56	19	57	31,68	8,733	37,2		Alto
Depresión	56	10	34	13,61	4,785	15,2		Moderado
Creencias Desadaptativas	56	12	40	25,98	6,821	31,4		Bajo
Presiones	56	10	32	18,61	4,800	34,6		Bajo
Desmotivación	56	18	45	27,86	6,637	49,9		Bajo
Mal Afrontamiento	56	12	50	27,88	8,938	24,9		Alto

Estrés Docente	56	98	240	145,61	28,543	193,4	Bajo
N válido (por lista)	56						

La tabla #10 muestra las correlaciones que se han realizado en relación con las variables que no se comportan de manera normal, de las cuales se analizaron según Rho Spearman las variables Apoyo Social, Espera, Reacción agresiva, Negación, Ansiedad, Depresión y Desmotivación. Se encontró dentro de este análisis una correlación significativa entre “Ansiedad” y “Reacción agresiva”, lo que indica que, a mayor ansiedad de los docentes, mayor es la reacción agresiva de los mismos.

TABLA # 10 Correlaciones lineales según Rho Spearman

		Correlaciones								
			Apoyo Social	Espera	Reacción Agresiva	Negación	Ansiedad	Depresión	Desmotivación	
Rho de Spearman	Apoyo Social	Coefficiente de correlación	de 1,000	-,080	,012	,299*	-,019	-,210	-,158	
		Sig. (bilateral)	.	,559	,928	,025	,887	,121	,245	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Espera	Espera	Coefficiente de correlación	de -,080	1,000	,497**	,224	,238	,140	,072	
		Sig. (bilateral)	,559	.	,000	,097	,078	,303	,596	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Reacción Agresiva	Reacción Agresiva	Coefficiente de correlación	de ,012	,497**	1,000	,188	,419**	,217	,245	
		Sig. (bilateral)	,928	,000	.	,165	,001	,109	,069	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Negación	Negación	Coefficiente de correlación	de ,299*	,224	,188	1,000	,063	,002	-,011	
		Sig. (bilateral)	,025	,097	,165	.	,644	,990	,935	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Ansiedad	Ansiedad	Coefficiente de correlación	de -,019	,238	,419**	,063	1,000	,606**	,164	
		Sig. (bilateral)	,887	,078	,001	,644	.	,000	,227	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Depresión	Depresión	Coefficiente de correlación	de -,210	,140	,217	,002	,606**	1,000	,217	
		Sig. (bilateral)	,121	,303	,109	,990	,000	.	,109	
		N	56	56	56	56	56	56	56	
Desmotivación	Desmotivación	Coefficiente de correlación	de -,158	,072	,245	-,011	,164	,217	1,000	
		Sig. (bilateral)	,245	,596	,069	,935	,227	,109	.	
		N	56	56	56	56	56	56	56	

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

\*\*.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la siguiente tabla #11, se encuentran las diferentes correlaciones obtenidas en el análisis entre las variables de las pruebas utilizadas, según Pearson. Teniendo en cuenta el valor numérico, encontramos que existe una correlación negativa de  $-,273^*$  entre las variables “solución de

problemas” de la escala de Coping y “Presiones” de la escala ED-6, lo que indica que, a mayor solución de problemas, hay menor presiones.

Existe una correlación negativa de  $-0,299^*$  entre las variables “solución de problemas” y “mal afrontamiento”, lo que indica que, a mayor solución de problemas, hay menor mal afrontamiento. También, se halló una correlación positiva de  $0,334^*$  entre “evitación cognitiva” y “creencias desadaptativas”, lo que indica que, a mayor evitación cognitiva, hay mayores creencias desadaptativas.

Además, se halló una correlación negativa de  $-0,329^*$  entre “reevaluación positiva” y “presiones”, lo que indica que, a mayor reevaluación positiva, hay menor presiones. También, hay una correlación negativa de  $-0,348^{**}$  entre “reevaluación positiva” y “mal afrontamiento”, lo que indica que, a mayor reevaluación positiva, hay menor mal afrontamiento.

Así mismo se encontró una correlación negativa de  $-0,275^*$  entre “reevaluación positiva” y “estrés docente”, lo que indica que, a mayor reevaluación positiva, hay menor estrés docente. En este mismo sentido, la variable “expresión de la dificultad de afrontamiento” se correlacionó con cuatro factores de manera positiva, siendo el factor más sensible en materia de correlaciones con estrés docente; se encontró una correlación significativa de  $0,271^*$  con “creencias desadaptativas”, lo que indica que, a mayor expresión de la dificultad de afrontamiento, mayores creencias desadaptativas; en  $0,361^{**}$  con “presiones”, lo que indica que, a mayor expresión de la dificultad de afrontamiento, mayores presiones; en  $0,266^*$  con “mal afrontamiento”, lo que indica que a mayor expresión de la dificultad de afrontamiento, mayor mal afrontamiento y en  $0,476^{**}$  con “estrés docente”, lo que indica que, a mayor expresión de la dificultad de afrontamiento, mayor estrés docente.

TABLA # 11 Correlaciones lineales según Pearson

Correlaciones												
	Solución de Problemas	Religión	Evitación Emocional	Búsqueda de Apoyo Profesional	Evitación Cognitiva	Reevaluación Positiva	Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Autonomía	Creencias Desadaptativas	Presiones	Mal Afrontamiento	Estrés Docente

Solución de Problemas	Correlación de Pearson	1	,395**	,144	,291*	,384**	,739**	,010	,043	-,095	-,273*	-,299*	-,233
	Sig. (bilateral)		,003	,291	,030	,004	,000	,939	,754	,488	,042	,025	,084
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Religión	Correlación de Pearson	,395**	1	,286*	,347**	,567**	,365**	,237	-,179	,108	-,070	-,178	-,080
	Sig. (bilateral)	,003		,033	,009	,000	,006	,079	,186	,429	,607	,190	,557
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Evitación Emocional	Correlación de Pearson	,144	,286*	1	-,096	,194	,204	,568**	,243	,137	-,031	,012	,063
	Sig. (bilateral)	,291	,033		,484	,151	,131	,000	,071	,315	,820	,932	,644
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Búsqueda de Apoyo Profesional	Correlación de Pearson	,291*	,347**	-,096	1	,083	,156	,166	-,247	-,138	-,011	-,020	-,069
	Sig. (bilateral)	,030	,009	,484		,543	,252	,221	,066	,310	,936	,884	,616
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Evitación Cognitiva	Correlación de Pearson	,384**	,567**	,194	,083	1	,448**	,254	,032	,334*	,156	,061	,179
	Sig. (bilateral)	,004	,000	,151	,543		,001	,058	,813	,012	,250	,654	,186
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Revaluación Positiva	Correlación de Pearson	,739**	,365**	,204	,156	,448**	1	-,021	,132	-,092	-,329*	-,348**	-,275*
	Sig. (bilateral)	,000	,006	,131	,252	,001		,878	,331	,499	,013	,009	,040
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Correlación de Pearson	,010	,237	,568**	,166	,254	-,021	1	,279*	,271*	,361**	,266*	,476**
	Sig. (bilateral)	,939	,079	,000	,221	,058	,878		,037	,044	,006	,047	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Autonomía	Correlación de Pearson	,043	-,179	,243	-,247	,032	,132	,279*	1	,098	,091	,043	,258
	Sig. (bilateral)	,754	,186	,071	,066	,813	,331	,037		,472	,504	,753	,055
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Creencias Desadaptativas	Correlación de Pearson	-,095	,108	,137	-,138	,334*	-,092	,271*	,098	1	,415**	,162	,545**
	Sig. (bilateral)	,488	,429	,315	,310	,012	,499	,044	,472		,001	,232	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Presiones	Correlación de Pearson	-,273*	-,070	-,031	-,011	,156	-,329*	,361**	,091	,415**	1	,565**	,852**
	Sig. (bilateral)	,042	,607	,820	,936	,250	,013	,006	,504	,001		,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Mal Afrontamiento	Correlación de Pearson	-,299*	-,178	,012	-,020	,061	-,348**	,266*	,043	,162	,565**	1	,685**
	Sig. (bilateral)	,025	,190	,932	,884	,654	,009	,047	,753	,232	,000		,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Estrés Docente	Correlación de Pearson	-,233	-,080	,063	-,069	,179	-,275*	,476**	,258	,545**	,852**	,685**	1
	Sig. (bilateral)	,084	,557	,644	,616	,186	,040	,000	,055	,000	,000	,000	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla # 12, muestra la media de hombres y mujeres docentes de todas las variables analizadas en el estudio.

TABLA # 12 Muestra de la media de hombres y mujeres

	Sexo	N	Media
Solución de Problemas	Hombre	28	39,64
	Mujer	28	38,64
Apoyo Social	Hombre	28	25,71
	Mujer	28	26,75
Espera	Hombre	28	19,36
	Mujer	28	21,18
Religión	Hombre	28	25,89
	Mujer	28	28,64
Evitación Emocional	Hombre	28	23,46
	Mujer	28	21,79

Búsqueda de Apoyo Profesional	Hombre	28	14,43
	Mujer	28	15,46
Reacción Agresiva	Hombre	28	9,18
	Mujer	28	9,18
Evitación Cognitiva	Hombre	28	16,00
	Mujer	28	16,75
Revaluación Positiva	Hombre	28	21,68
	Mujer	28	21,07
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Hombre	28	10,86
	Mujer	28	9,79
Negación	Hombre	28	8,86
	Mujer	28	8,93
Autonomía	Hombre	28	5,36
	Mujer	28	4,21
Ansiedad	Hombre	28	34,21
	Mujer	28	29,14
Depresión	Hombre	28	14,46
	Mujer	28	12,75
Creencias Desadaptativas	Hombre	28	28,00
	Mujer	28	23,96
Presiones	Hombre	28	19,32
	Mujer	28	17,89
Desmotivación	Hombre	28	29,64
	Mujer	28	26,07
Mal Afrontamiento	Hombre	28	29,57
	Mujer	28	26,18
Estrés Docente	Hombre	28	155,21
	Mujer	28	136,00

Luego de aplicar la prueba “T”, para la igualdad de medias. La tabla #10, muestra las diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres docentes en las variables analizadas. Se evidencia una diferencia significativa en las variables “Autonomía”, “creencias desadaptativas” y “Estrés Docente.”

En este orden de ideas, en los hombres de este estudio, se encontró que existe una mayor estrategia de afrontamiento de autonomía que en las mujeres, es decir, que los hombres al presentarse una situación problemática, no buscan ayuda entre pares, profesionales o entes reguladores.

También, se halló que los docentes hombres, tienden a tener más creencias desadaptativas en relación con la enseñanza, puesto que estos se centran más en la creencia de tipo: “me pagan por enseñar, no por formar personas”; “lo mejor de la enseñanza son las vacaciones”; “el salario del profesor es muy poco motivador”; “socialmente se valora muy poco nuestro trabajo”; “creo

que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo”, entre otras. Por otro lado, las mujeres docentes, no tienden a desarrollar de manera cotidiana este tipo de creencias acerca de las maneras del desarrollo de la enseñanza educativa.

En este orden de ideas, en materia de estrés general, se encontró que los hombres docentes se estresan en una mayor proporción que las mujeres docentes, es decir que las situaciones cotidianas encontradas en el aula de clases tienden a generar un mayor nivel de estrés en los docentes hombres que en las mujeres.

TABLA # 13 PRUEBA DE MUESTRAS INDEPENDIENTE

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Solución de Problemas	Se asumen varianzas iguales	,038	,846	,506	54	,615	1,000	1,978	-2,965	4,965
	No se asumen varianzas iguales			,506	53,262	,615	1,000	1,978	-2,966	4,966
Religión	Se asumen varianzas iguales	,773	,383	-	54	,138	-2,750	1,825	-6,410	,910
	No se asumen varianzas iguales			1,507	-	53,628	,138	-2,750	1,825	-6,410
Evitación Emocional	Se asumen varianzas iguales	,312	,579	,918	54	,363	1,679	1,829	-1,987	5,345
	No se asumen varianzas iguales			,918	53,542	,363	1,679	1,829	-1,988	5,345
Búsqueda de Apoyo Profesional	Se asumen varianzas iguales	1,018	,318	-,578	54	,566	-1,036	1,791	-4,627	2,556
	No se asumen varianzas iguales			-,578	53,424	,566	-1,036	1,791	-4,628	2,557
Evitación Cognitiva	Se asumen varianzas iguales	,020	,889	-,569	54	,572	-,750	1,318	-3,392	1,892
	No se asumen varianzas iguales			-,569	53,826	,572	-,750	1,318	-3,393	1,893
Revaluación Positiva	Se asumen varianzas iguales	,391	,535	,474	54	,637	,607	1,281	-1,960	3,175
	No se asumen varianzas iguales			,474	53,279	,637	,607	1,281	-1,961	3,176
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Se asumen varianzas iguales	,615	,436	1,183	54	,242	1,071	,906	-,744	2,887
	No se asumen varianzas iguales			1,183	52,903	,242	1,071	,906	-,745	2,888
Autonomía	Se asumen varianzas iguales	,490	,487	2,205	54	,032	1,143	,518	,104	2,182
	No se asumen varianzas iguales			2,205	52,869	,032	1,143	,518	,103	2,183
Creencias Desadaptativas	Se asumen varianzas iguales	,159	,691	2,298	54	,025	4,036	1,756	,515	7,556
	No se asumen varianzas iguales			2,298	53,809	,025	4,036	1,756	,515	7,556
Presiones	Se asumen varianzas iguales	9,282	,004	1,116	54	,269	1,429	1,280	-1,138	3,995

	No se asumen varianzas iguales			1,116	45,660	,270	1,429	1,280	-1,149	4,006
Mal Afrontamiento	Se asumen varianzas iguales	,965	,330	1,434	54	,157	3,393	2,366	-1,351	8,137
	No se asumen varianzas iguales			1,434	51,747	,158	3,393	2,366	-1,356	8,142
Estrés Docente	Se asumen varianzas iguales	4,427	,040	2,653	54	,010	19,214	7,241	4,697	33,732
	No se asumen varianzas iguales			2,653	47,956	,011	19,214	7,241	4,655	33,774

---

## 10. DISCUSIÓN

Luego de realizar el análisis estadístico de los resultados del presente estudio, se puede establecer que, la muestra de hombres y mujeres docentes, puntuaron una diferencia estadísticamente significativa en algunos factores que midieron las pruebas, tan del Coping como del ED6, utilizadas en la investigación.

En los hombres docentes, se encontró que existe una mayor estrategia de afrontamiento de autonomía que en las mujeres docentes, es decir, que los hombres al presentarse una situación problemática, no buscan ayuda entre pares, profesionales o entes reguladores, ya que estos presentan un mayor nivel de autonomía en comparación con las mujeres docentes; por el contrario, las docentes si acuden a ayuda o apoyo ante una situación estresante. Se podría decir que, según Gutiérrez (2010), las profesoras buscan ayudas ante las dificultades, puesto que éstas son vistas como profesionales, que no solo imparten conocimiento en el aula, sino que puedan razonar y validar lo que enseñan, siendo modelos a seguir en lo intelectual, críticas y organizadoras de la cultura, acarreando con esto la función de ser agentes sociales que tienen otras funciones más allá de impartir conceptos académicos.

Además, Cohen, Sherrod y Clark (1986) y Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delongis, y Gruen, (1987) plantean que los hombres suelen utilizar con mayor frecuencia más estrategias de afrontamiento evitativas que las mujeres, desconociendo la condiciones problemáticas y utilizando el esparcimiento; así pues, se podría hipotetizar que los profesores tienen un mayor nivel de evitación, dado que estarían permeados por algunas creencias e ideales culturales donde los hombres no deberían buscar ayuda, sino que deben de enfrentar las situaciones solos y valerosamente, validando con ello estas ideas y también reforzando su autoeficacia.

También, se halló que los docentes hombres, tienden a poseer más creencias desadaptativas en cuanto a lo que concierne a su papel como educadores frente a las docentes mujeres. Es decir, los profesores presentan creencias como: “la mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar, lo mejor de la enseñanza son las vacaciones, socialmente

se valora muy poco nuestro trabajo”, entre otras”, las cuales hacen que se presenten dificultades en el ejercicio de su rol y en la interacción, principalmente con los padres de los alumnos a cargo. Por otro lado, las profesoras presentan menos de estas creencias desadaptativas con relación a su rol como educadoras.

Esto es contradictorio con los hallado en otras investigaciones en las cuales el factor creencias desadaptativas es mayor en las mujeres que en los hombres (Patiño P, 2015); y también es disímil a lo hallado por (Parihuaman M, 2017), el cual refiere que las creencias desadaptativas no se considera un factor determinante para el estrés y no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres.

En este orden de ideas, en materia de estrés general, se encontró que los hombres docentes se estresan en una mayor proporción que las mujeres docentes. Se asume que ciertos docentes tienden a desarrollar creencias irracionales hacia el ambiente escolar y que éstas tienden a volver las demandas más amenazantes y estresantes que aquellos que enfrentan los eventos estresores de una manera más adaptativa (Bermejo L, Prieto M, 2005); en relación con lo anterior, se podría decir a manera de hipótesis, que los docentes suelen tener estrategias menos adaptativas que las mujeres a la hora de afrontar el mecanismo estresor.

Por otra parte, en relación con el afrontamiento de Religión, se encontró que tanto hombres como mujeres utilizan esta estrategia para sobrellevar el problema o para generar soluciones ante ellos mismo, esta se basa en la creencia de un Dios paternalista, que interviene en muchos contextos estresores. Lo anterior tiene relación con el estudio realizado por Gómez, Hernández, Utria y Jiménez, (2008), en el cual también se halló que los docentes utilizan la estrategia de Religión para encontrar apoyo espiritual y poder tolerar las situaciones estresantes.

De igual forma, se encontró que la búsqueda de solución de problemas es una de las estrategias más útiles para afrontar los problemas que resultan en la cotidianidad de la docencia, similar a lo hallado en la investigación de Gómez, Hernández, Utria y Jiménez, (2008) con población docente.

Por otro lado, se identificó en el total de la muestra de docente una correlación positivas y significativas entre “Ansiedad” y “Reacción agresiva”, lo que indica que entre más síntomas de ansiedad presentan los docentes, tanto hombres como mujeres, mayor es la presencia de reacciones agresivas como estrategia de afrontamiento. Esto se puede deber a que en la ansiedad algunos estímulos son evaluados como peligrosos, que ponen en riesgo nuestra seguridad o evaluamos las situaciones como injustas y por lo tanto puede presentarse la reacción agresiva. También se puede deber a que la ansiedad inhiba nuestra respuesta adaptativa y fracasemos ante el intento de afrontamiento y surja una mayor frustración y por ende una mayor probabilidad de respuesta agresiva.

También puede deberse a que en nuestra cultura es más válido responder ante una situación estresante con ira y agresión que con miedo y huida. De acuerdo con el modelo cognitivo de la valoración y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986 citados por Cano, Tobal, González & Iruarrizaga, 1994), cuando el individuo valora un ambiente como amenazante y percibe que sus recursos de afrontamiento son escasos para aminorar esta situación, surge la ansiedad; al principio, la fuerza de respuesta de ansiedad es proporcional a la valoración que el sujeto hace de la situación, pero se espera que a mayor destreza para afrontar estas situaciones las respuestas de ansiedad disminuyan. En este orden de ideas podemos hipotetizar que, ante la de ansiedad, los docentes pueden utilizar la estrategia de reacción agresiva, dado que evalúan algunas situaciones de la vida académicas como amenazantes y percibe que deben de liberar la tensión que esta genera a través de la expresión impulsiva de la ira y descargan esta emoción hacia sí mismo, hacia los otros o hacia los objetos. Se considera una forma de afrontamiento dirigida a la emoción (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006).

Se halló otra correlación negativa entre las variables “solución de problemas” de la escala de Coping y “mal afrontamiento” de la escala ED6; el tipo de afrontamiento empleado ante una situación específica, va a ser fundamental, ya que además de dominar el evento generador de estrés de inmediato, también va a determinar cómo va a reaccionar el organismo ante el mismo. La conducta que se emplee en una situación determinada será calificada por parte del sujeto como correcta o incorrecta, esto dependerá de la experiencia que el sujeto tenga con el modo de afrontar situaciones semejantes, para luego considerarlo como buen o mal afrontamiento

(Guerrero E, 2003). Teniendo en cuenta esto, se podría decir que lo docentes en su accionar diario como educadores, desarrollan múltiples estrategias de afrontamiento ante las demandas estresantes, con el fin de solucionar las dificultades de aula de la mejor manera posible, lo que lleva a inferir que la utilización del factor “solución de problemas” minimiza la probabilidad de emplear el mal afrontamiento en los educadores.

Continuando con la información obtenida en las correlaciones, se encontró una correlación positiva entre la variable “evitación cognitiva” de la escala de Coping y “creencias desadaptativas” de la escala ED6; la evitación cognitiva o escape cognitivo, se muestra como la intención de evadir cognitivamente la situación generadora de estrés (Gismero, Bermejo, Cagigal, García y Hernández, 2012); una investigación realizada por los autores mencionados anteriormente, arrojó que los docentes con baja percepción de autoeficacia frente a los problemas de conducta de sus alumnos que pueden ser generadores de estrés, utilizan más los pensamientos pesimistas, escape cognitivo y menos planificación racional. Se podría inferir a manera hipotética, que, en la medida que los docentes emplean más la evitación cognitiva, así mismo crecen o se mantienen sus creencias desadaptativas en lo que concierne a su labor como educadores; y que esto puede estar relacionado con la baja percepción de autoeficacia evidenciado en los ítems del factor “creencias desadaptativas” de la escala ED6, tales como: “Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo “la mayoría de los padres exigen más al profesor de lo que este puede dar”, y “Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.”

En este sentido, la variable “reevaluación positiva” de la escala de Coping también correlaciona de manera negativa con tres variables de la escala ED6, las cuales son “presiones”, “mal afrontamiento” y “estrés docente”. La reevaluación positiva a diferencia de la evitación cognitiva, se refiere a los pensamientos positivos que buscan reconvertir una situación generadora de estrés en algo menos grave o preocupante, de lo que se puede sacar algo positivo o beneficioso (Gismero, Bermejo, Cagigal, Garcia y Hernandez, 2012), en cuanto a las presiones, se refiere a el mal comportamiento de los alumnos, las responsabilidades que debe cumplir el docente con la institución, adaptaciones al currículo, entre otras (Gutiérrez P, Moran S, Sanz I, 2005). Es decir, los diferentes tipos de situación estresantes irían enfatizados en los factores contextuales que son percibidos como amenaza estresante en los docentes. Teniendo en cuenta lo

anterior, se podría decir que en la medida que los docentes reevalúen de manera positiva las situaciones generadoras de estrés, percibirá menos eventos como causantes de malestar. Es decir, la estrategia de reevaluación positiva, en este caso, se considera un factor modulador y adaptativo para un adecuado afrontamiento de los factores contextuales estresantes de los docentes.

Por otra parte, el “mal afrontamiento” para Guerrero (2003), se refiere al modo erróneo de responder ante situación generadora de estrés por parte del docente, teniendo en cuenta su experiencia con situaciones similares; en cuanto a esto se podría decir de manera hipotética, que los docentes que más reevalúan de manera positivas las situaciones estresantes, tienden a presentar menos modos de afrontamiento erróneos, lo que baja el umbral de estrés de la situación que se presenta.

Además, se encontró una correlación entre reevaluación positiva y estrés docente. El estrés docente es definido como el producto de una serie de situaciones ambientales o personales que se pueden caracterizar como fuentes de estrés o estresores. Esas situaciones son percibidas por las personas y entonces se inicia la experiencia de estrés (Peiró, 2001). Esto concuerda con lo planteado por Lazarus y Folkman, quienes definen las fuentes del estrés como un conjunto de condiciones internas y externas desencadenantes de la experiencia de estrés. En este sentido es probable afirmar que los docentes que más reevalúan positivamente estas situaciones estresantes, ya sean externas o internas, que atañe su labor como profesores, están menos propensos a desarrollar niveles de estrés severos.

La variable “expresión de la dificultad de afrontamiento” de la escala de Coping, fue la que obtuvo más correlaciones, puesto que correlacionó de manera positiva con cuatro variables de la escala ED6, las cuales fueron, “creencias desadaptativas”, “presiones”, “mal afrontamiento” y “estrés docente”.

La “expresión de la dificultad de afrontamiento”, es definida como la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las

emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006); También esta estrategia es considerada previa a otras como: búsqueda de apoyo social o profesional.

Por otro lado, el factor de creencias desadaptativas, se refiere a las creencias de tipo no racionales que tienen algunos docentes acerca de su labor como educadores (Gutiérrez P, Moran S, Sanz I, 2005). Estos dos factores indican que los docentes que más utilizan la expresión de la dificultad del afrontamiento tienden a presentar más creencias desadaptativas. Esto se puede deber a que las creencias desadaptativas podrían ser mediadoras negativas en la autoevaluación y monitoreo que realizan los docentes sobre su autoeficacia para resolver las tensiones producidas por el estrés; es decir los docentes que piensan que “ser profesor tiene más desventajas que ventajas” o que “Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo”, presentarán mayor desesperanza y dificultad para regular las emociones, quedándose sólo en la dificultad para responder de manera eficaz ante la situación estresante, teniendo como consecuencia, según el modelo cognitivo de Beck, J(2000), el mantenimiento de pensamientos disfuncionales y así mismo alimentando las creencias desadaptativas.

Se encontró otra correlación entre “expresión de la dificultad de afrontamiento” de la escala de Coping y “presiones” de la escala ED 6; considerando que, para Gutiérrez, Moran, Sanz, (2005) las presiones son entendidas como las fuentes externas o internas que pueden causar malestar en el docente en materia de estrés, se podría decir que el docente que expresa la dificultad a la hora de afrontar un problema, tienden a percibir mayor presión por parte de los compañeros, alumnos o directores de la institución para la cual labora, ya que este se queda enfrascado en la dificultad de manejar las emoción negativa que le suscita el evento y no en un modo de afrontar la situación de una manera adaptativa y eficaz.

Por último, se halló una correlación entre los factores “expresión de la dificultad de afrontamiento” y “estrés docente”; el estrés docente entendido como el resultado de una serie de situación internas o externas que son evaluadas como amenazantes (Peiró, 2001). Con base en lo anterior, se podría decir a manera de hipótesis que el docente que afronta el evento estresor con

“expresión de la dificultad de afrontamiento” tiende a desarrollar mayores niveles de estrés, ya que esta es una de las estrategias de afrontamiento que más incidencia tiene en el mantenimiento del estrés, lo cual repercute en las demás áreas en la que se desenvuelve el sujeto, hasta el punto de llegar al malestar significativo.

Enfatizando en lo planteado Lazarus y Folkman, las estrategias de afrontamiento están centradas en la emoción o en el problema. A nivel general, se puede observar en los docentes participantes de la investigación, que las estrategias de afrontamiento más empleadas van en dos vías, unas centradas en la emoción tales como “Reacción agresiva” y la “Expresión de la dificultad de afrontamiento”; estos modos de afrontar el evento estresor, yacen como una forma no adaptativa de responder ante la situación, contribuyendo así para que se aumente el estrés en el docente.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, tales como “reevaluación positiva” y “solución de problemas”, siendo estos modos de responder más adaptativos, contribuyendo así al manejo de las situaciones generadoras de estrés y cortar con la consecuencia que atañe el no afrontar el evento de manera eficaz.

## 11. CONCLUSIONES

Luego de realizar esta investigación, se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes para enfrentar las situaciones estresantes son: Solución de Problemas, Apoyo Social, Religión, Búsqueda de Apoyo Profesional y Revaluación Positiva. Por otro lado, se halló que los factores que más generan estrés en los docentes son: Ansiedad y mal afrontamiento.

A nivel general, se evidenció que, ante las diferentes situaciones de estrés, los docentes emplean una alta proporción de modos de afrontamiento, observándose que los docentes presentan un nivel bajo de estrés, no obstante, se evidencia un porcentaje de factores que podrían desencadenar un estrés moderado, por lo cual se hace necesario intervenir en las estrategias de afrontamiento que puntuaron bajo (Autonomía, expresión de la dificultad de afrontamiento y reacción agresiva), con el fin de prevenir una respuesta desadaptativa ante una situación generadora de estrés.

También, en los hombres docentes de este estudio, se encontró que existe una mayor estrategia de afrontamiento de autonomía,; además se halló que los docentes hombres, tienden a tener más creencias desadaptativas en relación con la enseñanza. (Ver tabla 12). En este orden de ideas, es importante rescatar que, en cuanto al estrés general, se encontró que los hombres docentes se estresan en una mayor proporción que las mujeres docentes, es decir que las situaciones cotidianas encontradas en el aula de clases, tienden a generar un mayor nivel de estrés en los docentes hombres que en las mujeres (Ver tabla 10).

En materia de correlaciones, es importante resaltar una correlación entre “Ansiedad” y “Reacción agresiva”.

También se encontró una correlación negativa entre las variables “solución de problemas” y “Presiones”.

Se halló una correlación negativa de  $-0,299^*$  entre las variables “solución de problemas” y “mal afrontamiento.” También, se halló una correlación positiva de  $0,334^*$  entre “evitación cognitiva” y “creencias desadaptativas.”

Además, se halló una correlación negativa de  $-0,329^*$  entre “reevaluación positiva” y “presiones.” También, hay una correlación negativa de  $-0,348^{**}$  entre “reevaluación positiva” y “mal afrontamiento.”

Así mismo se encontró una correlación negativa de  $-0,275^*$  entre “reevaluación positiva” y “estrés docente.”

Por otro lado, la variable “expresión de la dificultad de afrontamiento” se correlacionó con cuatro factores de manera positiva, siendo el factor más sensible en materia de correlaciones con estrés docente; se encontró una correlación significativa de  $0,271^*$  con “creencias desadaptativas”, en  $0,361^{**}$  con “presiones”; en  $0,266^*$  con “mal afrontamiento”.

Los resultados indican que las estrategias de afrontamiento utilizadas en situaciones determinadas son pilar fundamental en el desarrollo o no de estrés del docente, en este caso específico, la estrategia que más obtuvo correlación significativa fue la “expresión de la dificultad de afrontamiento” con el “estrés docente”, es decir que esta estrategia, que no es adaptativa como modo de afrontar el evento estresante, contribuye de manera activa para que el docente desarrolle mayores niveles de estrés.

En materia de estrés general, teniendo en cuenta la media de referencia con la obtenida en el estudio (ver tabla #9), se evidencia que los docentes tienen un nivel de estrés bajo. De igual forma es necesario rescatar que los educadores del presente estudio, se enmarcan más en las estrategias centradas en la emoción que produce la situación y no en la solución de este.

Por otra parte, en cuanto a la correlación de las estrategias de afrontamiento con el estrés, se halló una utilización más común de las estrategias centradas en la emoción; sin embargo, también se evidenció que los educadores presentan estrategias de afrontamiento que contribuyen a la solución de los problemas y evitar niveles de estrés altos.

## 12. RECOMENDACIONES

A nivel general, el presente estudio muestra una serie de factores que podrían desencadenar un estrés moderado (Ansiedad y mal afrontamiento), por lo cual se hace necesario implementar planes de intervención para mejorar las estrategias de afrontamiento que puntuaron bajo (Autonomía, dificultad de afrontamiento y reacción agresiva), con el objetivo de prevenir una respuesta desadaptativas ante una situación generadora de estrés en el aula de clases.

Por otro lado, es importante resaltar que se deben potenciar las estrategias de afrontamiento eficaces que utilizan los docentes ante una situación generadora de estrés (Solución de Problemas, Apoyo Social, Religión, Búsqueda de Apoyo Profesional y Revaluación Positiva) con la finalidad de lograr un aprendizaje de éstas y no recurrir a los modos disfuncionales de afrontar el evento.

También es importante tener un enfoque diferenciador en la intervención para el estrés en hombres y mujeres, puesto que ambos géneros, utilizan estrategias de afrontamiento diferentes ante situaciones estresantes similares.

La población docente es una población que atañe cierto nivel de desgaste emocional, la interacción con sujetos en procesos de aprendizaje, es una labor que aparte de desgastante, también apasiona y contribuye a la sociedad actual. Por esta razón es que se debería realizar procesos que contribuyan al bienestar de la población de educadores, para que estos puedan incentivar el bienestar general de sus estudiantes mientras están en esa interacción docente-estudiante en el aula de clases.

La formación e implementación de psicoeducación en estrategias de afrontamiento centradas en el problema principalmente, sería una intervención eficaz para mejorar la problemática evidenciada en la presente investigación, para así mejorar cada vez más esta labor y todo el sistema educativo.

### 13. REFERENCIAS

- Alvis A., Arana, C. M., Restrepo, J. C., & Hoyos, E. (2015). Agresión y empatía en un grupo de niños y niñas diagnosticados con trastorno negativista desafiante. *Katharsis*, 20, 123-144
- Alzate. (2013) Alzate, S. Orozco, C.A. Ávila. Conductas ansiosas: ¿En qué forma la ansiedad, suscitada por ciertas actividades, situaciones o metodologías, influye en el aprendizaje de los estudiantes? *Psicoideas*, 2 (2013), pp. 26-34
- Bermejo, García, Prieto, Hernández, Cagigal y González; (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto -eficacia y variables laborales. orientaciones para prevenir el estrés docente. *acción psicológica*, 9, pp. 87-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030770008>
- Bermúdez. J, Pérez. A,y Sanjuán.(2017) *Psicología De La Personalidad: Teoría E Investigación*. Volumen II. Citado de Folkman y cols., 1986
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: ed. Paraninfo.
- Bravo, Valadez, Vaquero y Cázares; (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 4(0) 21-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283043155004>
- de *la Naturaleza*. Vol. 138, 4 de julio de 1936, p. 32.
- Buendia, J y Ramos, F, (Edic.) (2002). *Empleo, Estrés y Salud*. Madrid. Piramide S.A., Ediciones. Campos, M. A. (2006). *Causas y efectos del estrés laboral*. San Salvador: Universidad de El Salvador, Escuela de Ingeniería Química.
- Valera S., Pol E. y Vidal T. (2014) El estrés ambiental. Recuperado de: [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/uni4/4821.htm](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4821.htm)
- Buzzi, A. (2008). *Evolución histórica de la Medicina*. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires.
- Campos, M. A. (2006). *Causas y efectos del estrés laboral*. San Salvador. Universidad del Salvador, Escuela de Ingeniería Química.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

- Calvete, E. y Villa, A. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Ansiedad y Estrés* 6, pp. 117-130.
- Carver, C.S. y Scheider, M.F. (1994). Disposiciones situacionales de afrontamiento y Coping en una transacción estresante. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 66, pp. 184-195.
- Cohen, S., Sherrod, D., & Clark, M. (1986). The role of personality in the relationship between social support and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, pp. 963-973.
- Everly, G.S. (1979). *Strategies for coping with stress: An assessment scale*. Washington, DC: Office of Health Promotion, Department of Health and Human Services.
- Endler, N.S. & Parker, J.D. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues: Special issues II-1. *Stress Medicine*, 3, pp. 243-248
- Fernandez, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Departamento Psicología, Sociología y Filosofía. Universidad de León. Recuperado de <http://buleria.unileon.es/xmlui/handle/10612/902?show=full>
- Fernández, B. y Carrobes, J. (1981) *Evaluación conductual*. Madrid: Pirámide. pp. 411-450
- Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen, (1987). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), pp. 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, pp. 571-579.
- Folkman, S. y Moskowitz, T. (2003). *Enfrentamiento: trampas y promesas*. Revisión Anual de la Psicología, 55, pp. 745-774.
- García Castro, C., & Muñoz Sánchez, A. (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá. *Avances en Enfermería*, 31(2), pp. 30-42. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/42690/60811>

- Gismero-González, M., & Bermejo, L., & Prieto, M., & Cagigal, V., & García Mina, A., & Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo , auto -eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción Psicológica*, 9 (2), pp. 87-96.
- Gómez-Ortiz, V., & Moreno, L. (2010). Factores psicosociales del trabajo (demanda- control y desbalance esfuerzo-recompensa), salud mental y tensión arterial: un estudio con maestros escolares en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 9 (2), pp. 393-407. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64716832008>
- Guerrero; (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y Afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 19. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16701914>
- Guerrero Barona, E.; (2002). Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (43) pp. 93-112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404309>
- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*: v. 11, n. 1, pp. 47-61. Recuperado de [http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1\\_3.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista, P. (1998). Metodología de la Investigación. México: Ed. Mc Graw Hill. Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigación%205ta%20Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigación%205ta%20Edición.pdf)
- Holroyd, K.A. & Lazarus, R.S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, pp. 1033-1043.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, pp. 159-167.

- La señora Cataño. Declaró que en municipio de Apartadó hay laborando un total de 1010 docentes (Cataño V. Área Calidad Educativa, comunicación personal, octubre de 2017)
- Labrador, F.J. (1992). El estrés: nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy.
- Labrador, F. y Crespo, M. (1993). Estrés y trastornos psicofisiológicos. Madrid: Ed. Eudema.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés, evaluación y enfrentamiento. Nueva York. Springer. (Traducción, Barcelona, Martínez Roca, 1986).
- Lazarus, R. (1990). Estrés, afrontamiento y enfermedad. En H.S. Friedman (Ed.), Personalidad y enfermedad. Nueva York: John Wiley and Sons
- Londoño, Nora Helena, Henao López, Gloria Cecilia, Puerta, Isabel Cristina, Posada, Sara, Arango, Diana, & Aguirre-Acevedo, Daniel Camilo. (2006). Propiedades Psicométricas Y Validación De La Escala De Estrategias De Coping Modificada (EEC-M). En una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-350. Retrieved June 06, 2018, from. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000200010&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010&lng=en&tlng=es).
- Mañas Mañas, Israel, Franco Justo, Clemente, & Justo Martínez, Eduardo. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22(2), 121-137. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742011000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000200003&lng=es&tlng=es).
- McCrae, R. y Costa, P. (1986). Personalidad, afrontamiento y efectividad en una Muestra de adultos. *Diario de la personalidad*, Vol. 54, pp. 385-405
- Muchinsky, P.M. (1994). Psicología aplicada al trabajo. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Núñez, J. y Vicente, F. (1996). La depresión docente. En M. Marín y F.J. Medina (Eds.). *Psicología del desarrollo y de la educación. La intervención psicoeducativa*, (pp. 445-456). Sevilla. Editorial EUDEMA.

- Organización Mundial de la Salud, (2017). Campaña con motivo del Día Mundial de la Salud – 7 de abril de 2017 Recuperado de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Pelechano, V, Matud, P. y Miguel, A. (1993). Habilidades de afrontamiento en enfermos físicos crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, pp. 91- 149.
- Peiró, J. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Investigación Administrativa* núm. 88, pp. 1-12.
- Parihuamán, M. (2017). Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura (Tesis de maestría en Educación con Mención en Gestión Educativa). Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú. Recuperado de [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE\\_EDUC\\_343.pdf?sequence=1](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1)
- Revista Semana. (2016). Ser profesor es una profesión de alto riesgo en el país. 7/26/2016. Recuperado de <https://www.semana.com/educacion/articulo/docentes-amenazados/483427>
- Resolución 8430 de 1993. Diario oficial de la Republica de Colombia. Octubre 4 de 1993. Recuperado de [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/a2/a24fb07a-f561-4fcc-b611-affff4374bb7.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/a2/a24fb07a-f561-4fcc-b611-affff4374bb7.pdf)
- Rodríguez, Rodríguez y Oramas; (2007). Estrés en docentes de educación básica: Estudio de caso en Guanajuato, México. *Salud de los Trabajadores*, 15, pp. 5-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839282002>
- Sánchez y Mantilla; (2005). Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. *Revista Venezolana de Ciencias Sociales*, 9, pp. 140-162. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30990110>
- Sarafino, E.P. (1999). *Psicología de la salud: interacciones biopsicosociales*. (3ª ed.). Nueva York: Ed. Wiley.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.), *Manual de Psicopatología* (vol. 2, pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

- Selye, H. (1932) A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Diversos*. La Revista de Neuropsiquiatría y Neurociencias Clínicas, 10 (2), pp. 230-231.
- Travers, C. & Cooper, C. (1997) El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente (Barcelona, Paidós).
- Valadez-Ramírez, A., y Bravo-González, M., y Vaquero-Cázares, J. (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*. 4 (1), pp. 21-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2830/283043155004.pdf>
- Valera, S. y Vidal, T. (2005). Aplicaciones de la psicología ambiental. En P. Vivas, M. Mora, T. Vidal, J. Rojas, O. López, S. Valera, E. Pol, & N. García (Eds.), *Ventanas en la ciudad. Observaciones sobre las urbes contemporáneas*. (pp. 161-239). Barcelona (España): Editorial UOC.
- Vázquez C, Ring C. Estrategias de afrontamiento ante la depresión: Un análisis de su frecuencia y utilidad mediante el Coping Inventory of Depression (CID). *Psicología Conductual* 1996; 4: pp. 9-28.

## 14. ANEXOS

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

<b>Título</b>	Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquia en el año 2018.
<b>Financiador</b>	Proyecto de investigación de Psicología de IX semestre de la Universidad de Antioquia- Seccional Urabá.
<b>Investigador</b>	Jayson Manuel Julio Muñoz y Gilberto Anaya Castillo.
<b>Lugar</b>	La investigación se llevará a cabo con la población de docentes de algunas instituciones educativas de Apartadó.
	Usted _____, ha sido invitando a participar de la investigación <i>“Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquia en el año 2018”</i> . Antes de que usted decida participar en el estudio queremos que por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted

<b>Introducción</b>	considere, para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.
<b>Propósito del Estudio</b>	El objetivo general de esta investigación es Relacionar el estrés laboral con las estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de algunas instituciones educativas del municipio de Apartadó, en el año 2018.
<b>Participantes del Estudio</b>	El estudio requiere de la participación de 60 docentes de diferentes instituciones educativas, de las cuatro comunas del municipio de Apartadó.
<b>Procedimientos</b>	En caso de aceptar participar usted deberá contestar las escalas ED6 y Escala de estrategias de coping modificada. Se estima que el tiempo utilizado puede ser 30 minutos aproximadamente.
<b>Riesgos o incomodidades</b>	Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico, ni moral. En ciertos casos se puede presentar incomodidad al responder algunos ítems, sin embargo, no representan ningún riesgo para usted.
<b>Beneficios</b>	Debe quedar claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia y el conocimiento sobre los niveles de estrés en docentes de instituciones educativas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos y sólo con la contribución solidaria de ustedes, será posible la comprensión de este tema, posibilitando nuevas propuestas en la creación e innovación de estrategias para el bienestar de la población docente.
<b>Privacidad y confidencialidad</b>	La información personal que usted dará al investigador en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a usted bajo ninguna circunstancia. A los instrumentos se les asignará un código de tal forma que el personal técnico, diferente al docente investigador, no conocerá su identidad. El equipo general de la investigación y el personal de apoyo sólo tendrá acceso a los códigos, pero no a su identidad. Los entrevistadores que lo evalúen a usted pertenecen al staff de investigadores y tendrán acceso a su identidad en el momento en que se le esté realizando la encuesta, pero no conocerá el código de los resultados, por razones de seriedad del diseño de la investigación y para que usted pueda tener la certeza de que su identidad y sus datos personales no serán revelados. Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero la identidad suya no será divulgada. La información puede ser revisada por el Comité de Ética en la Investigación de las instituciones participantes, el cual está conformado por un grupo de personas quienes realizarán la revisión independiente de la investigación según los requisitos que regulan la investigación.
<b>Derecho a retirarse del Estudio de Investigación</b>	Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento. Sin embargo, los datos obtenidos hasta ese momento seguirán formando parte del estudio a menos que usted solicite expresamente que su información sea borrada de nuestra base de datos. Al retirar su participación usted deberá informar al grupo investigador si desea que sus respuestas sean eliminadas, los resultados de la evaluación serán incinerados. No firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir contestaciones satisfactorias para todas sus preguntas.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante  
CC.

Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador Principal  
CC.

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador Principal  
CC.

**ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)**  
Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.

<b>No. CC</b>			<b>Edad</b>		
<b>Sexo</b>	<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>Estrato</b>		
<b>Tiempo de servicio docente</b>			<b>Institución</b>	<b>Pública</b>	<b>Privada</b>
<b>Lugar de residencia</b>			<b>Estado civil</b>		
<b>Número de hijo</b>			<b>Nivel educativo</b>		

Instrucciones: A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años (en la

institución), y responda señalando con una X, el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1	2	3	4	5	6
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECIENTEMENTE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

		1	2	3	4	5	6
1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descanso, etc.)	1	2	3	4	5	6
3	Procuro no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1	2	3	4	5	6
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8	Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9	Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11	Procuro guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12	Me comporto de forma hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19	Establezco un plan de actuación y procuró llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6
20	Procuró que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24	Procuró hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6
32	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6
36	Rezo	1	2	3	4	5	6
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41	Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6

43	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56	Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1	2	3	4	5	6
57	Procuró que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

#### ESCALA ED-6

Gutiérrez, P., Moran, S y Sanz, I. (2005)

**Instrucciones:** A continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números, de forma que el 1 indicará el máximo desacuerdo y el 5 el total acuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

**Total desacuerdo: 1**

**Total acuerdo: 5**

	<b>Total desacuerdo</b>	<b>Total acuerdo</b>
--	-----------------------------	--------------------------

Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro (Institución educativa) se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome.	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profesor.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo.*	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.*	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5

A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.*	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.*	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.*	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor.*	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer.	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.*	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste.*	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.*	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los "superiores" son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro (Institución educativa) me parece buena.*	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.*	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.*	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.*	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.*	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.*	1	2	3	4	5

- Formación encaminada a proporcionar a los trabajadores cuyos conocimientos hayan sido superados por el progreso técnico las nuevas cualificaciones necesarias para actualizar sus conocimientos profesionales (Tomado de: [diccionario.sensagent.com/](http://diccionario.sensagent.com/)).