



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTRÉS DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Soria Reinozo, Jenny Katherine

Tutora: Lic. Yanet Díaz, Martín MSc

Ambato – Ecuador

Septiembre, 2018

APROBACIÓN DE TUTOR

En calidad de Tutora del Proyecto de Investigación sobre el tema: “**ESTRÉS DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**” de Jenny Katherine Soria Reinozo, estudiante de la carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, julio 2018

LA TUTORA

.....
Lic. Díaz Martín, Yanet MSc.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “**ESTRÉS DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, julio del 2018

LA AUTORA

.....
Soria Reinozo, Jenny Katherine

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, julio del 2018

LA AUTORA

.....
Soria Reinozo, Jenny Katherine

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **“ESTRÉS DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Jenny Katherine Soria Reinozo, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, septiembre del 2018

Por su constancia firman:

.....

PRESIDENTE/A

.....

1er VOCAL

.....

2n VOCAL

DEDICATORIA

Este proyecto investigativo se lo dedico a mis padres, Imelda y Fernando, quienes con su eterno apoyo y amor incondicional han sabido sostenerme y alentarme no sólo en la realización de este estudio sino en mi vida en general.

A mi hermana Mayuri, quien me ha acompañado en todos los aspectos de mi diario vivir y ha sabido enseñarme el valor y la suerte de tener una hermana.

A mis amigos, de aquí y allá, y a mi persona especial, que de un modo u otro han estado presentes, ya sea con palabras de aliento como con su preciada compañía.

Soria Reinozo, Jenny Katherine

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, Institución que me brindó la oportunidad de poder instruirme como profesional en la carrera que paulatinamente llegó a convertirse en una pasión.

A mi T utora, la Lic. Yanet Díaz Martín MSc, excelente docente y sobre todo ser humano quien con mucha paciencia y esencia me ha sabido guiar en la realización del proyecto. Asimismo, agradezco a mis a mis calificadoras Ps. Mayra Rodriguez Mg. y Psi. Cl. Valencia Cepeda, María Cristina Mg., quienes han formado parte también en la confección y perfeccionamiento de esta investigación

A todos los docentes quienes al avanzar cada escalón de la carrera han aportado con sus conocimientos y han sabido enseñar con calidez.

Soria Reinozo, Jenny Katherine

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN.....	xv
SUMMARY	xvi
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contexto.....	3
1.2.2 Formulación del problema	8
1.3 Justificación	8
1.4 Objetivos.....	10
1.4.1 Objetivo general	10
1.4.2 Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Estado de arte.....	11
2.2. Fundamento Teórico.....	18
Estrés	18
Enfoques del estrés.....	19
1. Estrés como respuesta psicobiológica del organismo	19

Fases del estrés	20
2. Estrés como estímulo, visto como un agente o acontecimiento vital	20
Características de los estresores	21
3. Estrés como un proceso de transacción entre el individuo y el medio	22
Tipos de estrés.....	25
Estrés laboral.....	26
Modelo Demanda - Control de Karasek	26
Estresores laborales	27
Estrés docente.....	28
Causas del estrés docente.....	28
Efectos del estrés docente	29
Estrés docente universitario	31
Afrontamiento	32
Estrategias y estilos de afrontamiento	35
Clasificaciones de las estrategias de afrontamiento	35
2.3 Hipótesis	38
2.3.1 Hipótesis alterna	38
2.3.2 Hipótesis nula	38
CAPÍTULO III	39
MARCO METODOLÓGICO	39
3.1. Nivel y tipo de investigación	39
3.3 Población	39
3.5 Diseño muestral.....	40
3.6 Operacionalización de variables	41
3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información	43
3.8 Descripción de los instrumentos utilizados	43

3.9 Aspectos éticos.....	46
CAPÍTULO IV	49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	49
4.1 Estrés docente	49
4.2. Estrategias de afrontamiento.....	53
Verificación de hipótesis	57
CAPÍTULO V	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	58
5.1 Conclusiones	58
5.2 Recomendaciones.....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
Anexos.....	71

Índice de tablas

Tabla N°1 Efectos más comunes del estrés docente.....	28
Tabla N°2 Algunos modelos teóricos sobre el afrontamiento.....	34
Tabla N°3 Operacionalización de variable Estrés docente	40
Tabla N°4 Operacionalización de variable Estrategias afrontamiento	41
Tabla N°5 Niveles de estrés docente	49
Tabla N°6 Factores de estrés docente	50
Tabla N°7 Estrés Docente – Carreras de Ciencias de la Salud.....	52
Tabla N°8 Estrategias de afrontamiento	53
Tabla N°9 Niveles de estrés Docente – Estrategias de afrontamiento.....	55
Tabla N°10 Prueba de correlación de Pearson	57

Índice de figuras

Figura N° 1 Proceso del enfoque transaccional.....	22
Figura N° 2 Niveles de estrés docente	49
Figura N° 3 Factores de estrés docente	51
Figura N° 4 Estrés Docente – Carreras de Ciencias de la Salud	52
Figura N° 5 Estrategias de afrontamiento	54
Figura N° 6 Niveles de Estrés Docentes – Estrategias de afrontamiento	55

Índice de anexos

Anexo 1. Carta de Consentimiento Informado	71
Anexo 2. Protección de confidencialidad	73
Anexo 3. Escala ED-6.....	74
Anexo 4. Tabla de correspondencias (Baremo) Escala ED-6.....	79
Anexo 5. Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI.....	83

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ESTRÉS DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

Autora: Jenny Katherine Soria Reinozo

Tutora: Lic. Díaz Martín, Yanet MSc.

Fecha: Julio 2018

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento que utilizan los profesores de la Universidad Técnica de Ambato, con una muestra de 72 docentes de ambos sexos de las seis carreras que conforman la Facultad de Ciencias de la Salud, quienes fueron evaluados mediante la Escala de Estrés docente ED-6 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento – CSI.

Para el análisis de datos se emplea la prueba estadística de R de Pearson utilizando el programa Spss, en el cual se evidencian cuatro correlaciones estadísticamente significativas en: resolución de problemas, apoyo social, retirada social y reestructuración cognitiva. De este modo se constata que existe correlación entre el estrés docente y las cuatro estrategias de afrontamiento señaladas.

Asimismo, se identifica la prevalencia del nivel bajo de estrés en más de la mitad de los maestros. La estrategia de afrontamiento más empleada es la de expresión emocional.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS_DOCENTE, ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO, EVALUACIÓN_COGNITIVA

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

HEALTH SCIENCES DEPARTMENT

CLINICAL PSYCHOLOGY DEGREE

**"TEACHING STRESS AND COPING STRATEGIES IN TEACHERS OF THE
TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO"**

Author: Soria Reinozo, Jenny Katherine

Director: Lic. Díaz Martín, Yanet MSc.

Date: July, 2018

SUMMARY

The objective of this study is to determine the relationship between teaching stress and coping strategies used by professors from the Technical University of Ambato, with a sample of 72 teachers of both sexes from the six careers that make up the Faculty of Health Sciences, who were evaluated through the ED-6 Teacher Stress Scale and the Coping Strategies Inventory - CSI.

The statistical analysis of Pearson's R using the Spss program is used to analyze the data, which shows four statistically significant correlations in: problem solving, social support, social withdrawal and cognitive restructuring. In this way it is found that there is a correlation between teaching stress and the four coping strategies indicated.

Likewise, the prevalence of low stress level is identified in more than half of teachers. The most commonly used coping strategy is that of emotional expression.

KEYWORDS: TEACHING_STRESS, COPING_STRATEGIES,
COGNITIVE_EVALUATION

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, dentro de las múltiples afecciones que aquejan a la población mundial se identifica al estrés como una de las más prevalentes en la ciudadanía. El ajetreado ritmo de vida vigente en el siglo actual ha acarreado consecuencias en la salud de las personas, tanto a nivel físico como psicológico. Una de las áreas de desarrollo del ser humano la cual ha sufrido estos efectos es el ámbito laboral, específicamente; el malestar en el docente, el cual ante una situación percibida como amenazante o desbordante de sus recursos, presenta ciertos niveles de estrés relacionados a su labor como educante.

Las actividades y los eventos afines con la práctica educativa suponen para el maestro factores causales para la presencia de situaciones calificadas como estresantes que pueden presentar afectaciones ya sea en forma de perturbaciones fisiológicas como cognitivas y conductuales que suponen una alteración en el equilibrio armónico del bienestar del maestro.

Relacionado a este hecho se menciona de igual modo el papel que desempeñan las estrategias de afrontamiento ante la presencia del estrés. Las estrategias son conceptualizadas como los esfuerzos específicos, tanto conductuales como psicológicos, que las personas emplean para dominar, tolerar, reducir o minimizar los eventos estresantes. La evaluación cognitiva que utiliza el sujeto en frente a un ente estresante resulta importante para la aparición y puesta en marcha de las estrategias, las cuales pueden ser clasificadas en aquellas orientadas a la resolución de eventos estresores; estrategias de compromiso, o aquellas focalizadas al escape de la situación estresante; estrategias de evasión. Del mismo modo, se identifican estrategias las cuales se centran en la solución directa de los problemas y aquellas que se focalizan en las emociones que emergen ante la problemática.

En base a lo expuesto se desarrolla el presente proyecto investigativo con la temática “Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato”.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contexto

En la actualidad, el ser humano se encuentra sometido a constantes presiones que lo llevan a enfrentarse a situaciones consideradas como estresoras. El acelerado ritmo de vida en la sociedad, ha creado contextos estresantes que repercuten sobre el individuo de manera negativa, particularmente afectando su salud, tanto física como mental, al no saberlo afrontar de manera funcional (Ávila, 2014).

De este modo se puede contemplar la presencia del estrés como un factor de riesgo para el bienestar y la calidad de vida de las personas. Las consecuencias pueden afectar, ya sea a corto o a largo plazo, al buen desenvolvimiento del individuo en sus diversas áreas.

Rojas (2017) identificó a nivel mundial como principales agentes estresores para la ciudadanía aquellos asociados a los roles sociales, como lo son las dificultades en el trabajo, problemas de pareja y los desajustes en las relaciones padres e hijos.

En un estudio realizado por la American Psychological Association - APA (2015) se detalla que las principales causas a nivel mundial que contribuyen al estrés son el dinero y el trabajo, con un porcentaje de 67% y 65% respectivamente. En tercer lugar, se posiciona la situación familiar con un 54%, seguido por preocupaciones personales (51%), problemas de salud que afectan a la familia (50%) y la economía en general (50%).

La ocupación laboral de acuerdo a varias investigaciones consultadas en diferentes países del mundo alerta que la categoría ocupación profesional tiene una tasa

estadísticamente significativa de estrés, depresión o ansiedad (Osorio y Cárdenas, 2017).

De este modo, diversos estudios presentan datos que alarman sobre la presencia de estrés dentro de este entorno. En el trabajo realizado por Health and Safety Executive (2017) se presentaron datos por cada 100.000 trabajadores, los cuales manifestaban algún signo de estrés en su trabajo, específicamente en profesionales de enfermería y partería con 3.090 casos, profesiones docentes en 2.640 casos, profesionales del bienestar en 4.420 casos, profesional jurídico con 1.670, 4.350 casos en investigación comercial y administrativa 1.840 casos.

A nivel mundial, una de las profesiones en donde existe mayor presencia de estrés es la docencia. Así lo indica la investigación realizada con 156 docentes en China. La cual mostró que el 29.6% de los maestros presentaron estrés severo, el 52.8% estrés moderado, el 17.6% estrés leve, y ninguno de los docentes señaló que no padecía estrés. El 80% de los maestros presentaban estrés severo o moderado (Meng y Guo, 2012).

Asimismo, Salazar (2013) en su investigación en la Universidad de Huelva (España) reconoce que el 23% de los profesores padecen de estrés. En su mismo trabajo detalla también que en EE UU el 27% de los docentes han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza, detallando que el 40% ha sido tratado con medicación.

En una encuesta realizada en el Reino Unido por Education Support Partnership se indicó que el 75% del plantel docente de diversas escuelas y colegios experimentaba estrés laboral, señalando que la depresión, ansiedad y ataques de pánico eran las condiciones más citadas (Renn, 2017).

El estrés psicológico de los maestros afecta su salud física. En otra investigación de profesores de secundaria del Reino Unido, el 46% de los maestros fueron diagnosticados con un exceso somnolencia diurna y el 51% con mala calidad del sueño, comprometiendo la salud, calidad de vida y rendimiento de la enseñanza. El estrés laboral y agotamiento crónico entre los profesores se asocia con cambios negativos en los indicadores biológicos, mostrando patrones diarios atípicos de reactividad al estrés fisiológico, es decir, altos niveles de la hormona cortisol (Pennsylvania State University, 2017).

A nivel del continente americano, con respecto al estrés laboral, en la población chilena se encontró que el 82% de los habitantes encuestados han manifestado algún cuadro de estrés laboral en el último año. Como dato adicional a tener en cuenta se observa que el 71% reconocieron no haber buscado ayuda profesional ante el malestar, y un 29% sí haberlo hecho (Vargas, 2015).

En una investigación realizada con población docente de la Universidad Pública Venezolana, los autores Borges, Ruiz, Rangel, y González (2012) pusieron énfasis en el estudio del síndrome del estrés crónico laboral, también conocido como burn out. Los datos mostraron que la principal área que se vio afectada fue el agotamiento emocional con un 34,4% en un nivel medio y 35,1% en el nivel alto. En las áreas de realización personal los maestros obtuvieron un malestar del 8,9% en nivel medio y un 31,7% en nivel alto. A nivel general la prevalencia del síndrome de todo el grupo evaluado fue de 21%.

En México en una investigación sobre el docente de Educación Media Superior, se recalca como consecuencias de la presencia de estrés crónico en los profesores, niveles notorios de cansancio (35%), despersonalización (24%), y afectación en el logro personal (15%) (Velázquez et al., 2014).

En una indagación similar en la Universidad de Cartagena de Indias (Colombia) se determinó la existencia de malestar en el área de agotamiento emocional (17,1%) y un promedio general de estrés crónico laboral con un 43,3% en los afectados (Bedoya, Vega, Severiche y Meza, 2017).

En el contexto ecuatoriano, según un informe emitido por Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2014), se encontró que el estrés presenta un 3.8% de prevalencia como una de las causas principales de mortalidad en el país.

De igual manera en el año 2016, Tungurahua se situó en el tercer lugar entre las provincias donde más atenciones médicas relacionadas al estrés se registraron. Pichincha lideró el primer lugar y el segundo puesto lo ocupó provincia del Guayas. Asimismo, en el Hospital General Docente Ambato, desde enero a junio del mencionado año se han registrado alrededor de 1.084 casos de trastornos mixtos de ansiedad y depresión derivados del estrés (Ministerio de Salud Pública [MSP], 2017).

Ya en el ámbito educativo, de acuerdo a la investigación sobre salud laboral docente durante el año 2012, entre las patologías que causan preocupación entre los profesores se destacó el estrés con un 57% sobre su población (Unión Nacional de Educadores, 2012).

Un estudio realizado por Lara y Pando (2014) con docentes de la Universidad Central del Ecuador, revelaron datos sobre los niveles de estrés en los profesores investigados, en donde 185 docentes (98,9%) indicaron padecer un nivel de estrés bajo, y 2 docentes (1,1%) un nivel medio. Entre los síntomas más frecuentes experimentados fueron: dolores de cuello o espalda, explosiones de coraje, fatiga y gastritis. Se identifica en esta investigación que existe estrés en los profesores universitarios, pero en un nivel bajo.

En los últimos años, a nivel mundial, a las investigaciones centradas en el estrés se ha incorporado el estudio de las conocidas estrategias de afrontamiento; respuestas activadas por el propio sujeto para tratar de manejarlo. De manera más específica varios autores han focalizado sus estudios sobre el área laboral, en donde se perciben niveles de estrés destacados y se llevan a cabo diferentes métodos de resolución (Gismero et al., 2013).

De este modo tomando como ejemplo la investigación realizada en Portugal en el año 2014 sobre trabajadores de una organización ubicada en Porto, se exhibieron datos en donde las estrategias de afrontamiento que más emplearon mencionada muestra fueron: apoyo emocional y religión, negación, autodistracción, uso de sustancias, autculpa y aceptación del problema. Mencionado trabajo expone de igual forma como dato relevante ciertas diferencias en relación al sexo de los participantes, en donde los mecanismos de afrontamientos más utilizados por los hombres fueron: autculpa, expresión de sentimientos, religión y la planeación. Las mujeres por su parte tendían más al uso de la reinterpretación positiva (Ramos y Jordao, 2014).

En un estudio semejante llevado a cabo en el mismo país sobre enfermeras, informó que los principales factores estresantes para las enfermeras son la muerte y la muerte del paciente (32,8%), seguidas de situaciones de emergencia (22,8%) y las relaciones de bajo apoyo (18,0%). La estrategia de afrontamiento utilizada con más frecuencia fue el autocontrol, seguida de una resolución de problemas planificada y la búsqueda de apoyo social (Laranjeira, 2012).

En el ámbito de la enseñanza se identifica de igual manera trabajos investigativos que despliegan datos sobre las estrategias más empleadas por los docentes. De este modo en el trabajo de Beers (2012) en Canadá, presentó resultados que indicaron que los docentes de un colegio de Vancouver empleaban con más periodicidad el uso de resolución de problemas (65%). La siguiente forma más común de afrontamiento fue búsqueda de apoyo (35%), seguido de autorregulación (22%) y oposición (20%). Los docentes evaluados no mencionaron el uso de escape, búsqueda de información o aislamiento social cuando informan cómo lidian con eventos estresantes en sus trabajos.

Como información a subrayar se contempla la investigación realizada sobre el docente en Israel, en donde se muestran los resultados significativos con respecto al efecto de la experiencia del docente (menos de 10 años vs. 10 años o más) sobre el nivel de estrés causado por los factores de estrés y sobre la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento. Los resultados informaron que los maestros más experimentados presentaban niveles más bajos de estrés causado por sus colegas y niveles más altos de estrés producidos por la mala conducta de los estudiantes y la política educativa en comparación con los maestros menos experimentados. Los maestros con más años de experiencia también atribuyen un mayor valor al afrontamiento al cambiar el comportamiento y el control de la emoción comparado con profesores menos experimentados (Alhija, 2015).

A nivel de Latinoamérica, existen publicaciones que exponen de igual forma las estrategias que emplean los docentes ante situaciones estresantes de su ámbito laboral. En un estudio elaborado en Brasil sobre docentes universitarios se reveló que su población presenta bajo condiciones estresantes una evaluación de la situación que lo lleva a emplear diversas estrategias de afrontamiento con tal de manejar ciertas ideas irracionales que se construyen. Las técnicas que emplean hacen referencia a una confrontación o control (intento de solucionar el problema); de evitación, alejamiento o aplazamiento (fuga del problema); o de gestión de los síntomas asociados a las situaciones de estrés (actividades de ocio y relajación) (Zacharias, 2012).

Echeverry, Monsalve y Moran (2016) en su investigación sobre población docente de Cali (Colombia) informan que las estrategias más manejadas fueron: solución de problemas (41%), religión (40%), reevaluación positiva y apoyo profesional (17%) e

evitación cognitiva (8%). Por otra parte, las menos empleadas fueron: evitación emocional (25%), expresión de la dificultad (17%), reacción agresiva (17%), espera (9%), negación (8%), autonomía (8%), apoyo profesional (8%) y búsqueda de apoyo social (8%).

Dentro del mismo país, en la investigación llevada a cabo por Muñoz y Otálvaro, (2012) en la ciudad de Medellín en educantes, expone que las cuatro estrategias de afrontamiento más empleadas fueron: refrenar el afrontamiento, búsqueda de alternativas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Por otra parte, las menos manejadas fueron regresión agresiva, espera y conformismo.

Se puede observar como en estas dos investigaciones los docentes tienden al uso de estrategias de compromiso, ya que tienden a solucionar el problema estresor. En la misma cantidad emplean estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción.

Actualmente dentro del contexto ecuatoriano, no se han encontrado estudios relacionados a las estrategias de afrontamiento en docentes, sin embargo se encuentran estudios relacionados de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

1.2.2 Formulación del problema

¿Existe relación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento que utilizan profesores de la Universidad Técnica de Ambato?

1.3 Justificación

El presente estudio resulta importante debido a que el estrés se considera una enfermedad relevante en el contexto actual, que afecta a una gran parte de la población docente a causa de las actividades que demanda esta profesión. De este modo la importancia de la investigación se sustenta en la prevalencia del problema y en los resultados que se obtendrán sobre la situación actual de los docentes universitarios que laboran en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato en relación a sus niveles de estrés y a los estilos de afrontamiento que emplean. Es preciso señalar además que determinadas carreras de la facultad, al encontrarse en un proceso de acreditación educativa, podrían exponerse a

circunstancias en donde los niveles de estrés aumenten ante las demandas que implican mencionado proceso.

El proyecto investigativo se contempla como novedoso ya que existe poca cantidad de investigaciones sobre las comentadas variables a nivel ecuatoriano, en especial hacia una muestra tan específica como lo son los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato. La mayoría de estudios tienden a enfocarse más sobre profesores de educación primaria y secundaria y en estudiantes universitarios, por lo que se encuentra interesante centrar el foco de investigación en el docente de universidad en relación a sus niveles de estrés y las estrategias que emplea.

El impacto que se presenta con la investigación se encuentra en la información que se ofrecerá para revisar, desarrollar y apoyar las teorías tanto del estrés en el docente como también de las estrategias de afrontamiento. De igual forma, los resultados encontrados podrían ser sustento para futuras investigaciones e incluso para la realización de posibles intervenciones para remediar o enfatizar sobre técnicas de afrontamiento eficaces, en especial hacia aquellas que estén orientadas hacia nuestro contexto y realidad actual.

Con la realización del estudio se obtendrá un beneficio institucional, ya que la universidad se verá favorecida con los resultados de la investigación, los cuales servirán de sustento para exponer el estado actual del profesor que labora en ella; permitiendo conocer los niveles de estrés existentes, los factores más destacados como también las técnicas para afrontar dicho estrés laboral. Con la información, la institución podrá emplear y manejar acciones orientadas a la mejoría de la condición del profesor, para asegurar un estado óptimo físico y mental, el cual mejorará su desenvolvimiento educativo.

La investigación resulta factible gracias a la apertura que se le puede dar al desarrollo del estudio; debido que al tratarse de población que labora en la misma institución, resulta de fácil acceso realizar la correspondiente aplicación de reactivos a la muestra seleccionada, contando además con la colaboración y predisposición de ellos, como también de sus respectivas autoridades. De este modo se destaca también la existencia de la disponibilidad de tiempo, recursos financieros, humanos y materiales para la realización del presente proyecto.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento que utilizan profesores de la Universidad Técnica de Ambato.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de intensidad del estrés docente.
- Describir las estrategias de afrontamiento más empleadas por los docentes.
- Diferenciar los niveles de estrés docente en cada carrera de la Facultad de ciencias de la Salud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estado de arte

El estrés se ha considerado como elemento de estudio en varias investigaciones debido a su elevada presencia a nivel mundial, así:

En la investigación “The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study” sus autores, Shen et al. (2014), concluyeron que el 22.3% de los profesores universitarios enfrentaron el estrés laboral, y el 14.7% se lo clasificó en la categoría de estrés grave. Los miembros del personal académico de la universidad alegaron que debían cumplir con diversas actividades como enseñar, investigar, asistir a seminarios, buscar financiación, y escribir artículos; situaciones que las contemplaban como estresantes. De igual forma se asoció negativamente el capital psicológico positivo (recursos para combatir el estrés laboral: autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia) con síntomas depresivos. Indicando la relación entre el estrés laboral y el síntoma depresivo, al no poder enfrentar el estrés de manera funcional.

Velázquez et al. (2014) en su investigación sobre 63 docentes de diferentes instituciones mexicanas educativas señalan que las causas del origen del estrés sobre la muestra estudiada con un porcentaje más elevado son las creencias desadaptativas (82%), el mal afrontamiento (77%) y las presiones laborales (73%). Asimismo, aquellos docentes que presentaron un alto nivel de estrés al realizar un sobre esfuerzo en un tiempo prolongado expresaron sintomatología ansiosa, fatiga, irritabilidad, como también una reducción de metas laborales, disminución de la responsabilidad personal y descenso en el altruismo profesional. De igual manera también se encuentran cambios en actitudes tales como distanciamiento emocional, deseo de huida, cinismo y rigidez. Los instrumentos de medición empleados fueron la Escala de Estrés docente ED-6 y el cuestionario Burnout de Maslach.

Viera (2013) en su trabajo “Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en Docentes Cubanos de Enseñanza Primaria” también presenta de manera detallada los síntomas de estrés que encontró en el grupo de estudio de 621 docentes. Los resultados mostraron un predominio de estos en una frecuencia patológica, en donde los más referidos fueron: cefalea, falta de

energía o decaimiento, nerviosismo o intranquilidad e irritabilidad y enfurecimientos. Con menor periodicidad se mencionaron la acidez o ardor en el estómago, pérdida del apetito, los trastornos del sueño, palpitaciones o latidos irregulares del corazón y la fatiga o debilidad. Se puede recalcar el predominio de la sintomatología de naturaleza emocional. Por su parte los de origen psicosomático se refirieron menos y con frecuencias más bajas.

Por otra parte, en el artículo de Desouky y Allam (2017) se evaluó la prevalencia de estrés ocupacional, depresión y ansiedad entre profesores egipcios, bajo la hipótesis que el estrés ocupacional entre los profesores predispone a la depresión y la ansiedad. Se realizó un estudio transversal con 568 profesores, en donde se identificó una prevalencia de estrés laboral, ansiedad y depresión entre los docentes de 100%, 67.5% y 23.2% respectivamente. Las puntuaciones de las variables fueron significativamente más altas entre los docentes con una edad superior a 40 años, mujeres, maestros de escuela primaria, con salarios insuficientes, experiencia docente superior, calificaciones más altas y mayor carga de trabajo. Se encontró una correlación positiva débil significativa entre las puntuaciones estrés ocupacional y las puntuaciones de ansiedad y depresión.

En el trabajo realizado por Cezar, Bonow, Almeida, Rocha, y Borges (2015), “La salud mental de los maestros de primaria en el sur Brasil: condiciones de trabajo y consecuencias para la salud” se identificó, mediante un estudio exploratorio con 37 profesores las condiciones de trabajo valoradas como estresantes por los docentes. Las de mayor frecuencia mencionadas fueron: salarios inadecuados, material de trabajo insuficiente, tamaño del aula siendo indebido para el número de estudiantes, excesivas actividades a realizar y llevar el trabajo a casa. En cuanto a las consecuencias más frecuentes a la salud de los maestros se identificó ansiedad, dolor de cabeza, estrés, dificultades para el sueño e irritabilidad.

Las variables sociodemográficas de los docentes, han sido también tomadas en cuenta en diversas investigaciones como factores relevantes para estudiar y predecir puntuaciones elevadas de estrés crónico. En el trabajo de Esteras, Chorot, y Sandín, (2014) en una muestra de 171 docentes de instituciones educativas de España determinaron que la práctica religiosa se presentaba como un factor protector de estrés elevado y el mayor grado de nivel de docencia como un factor de riesgo. El nivel de estrés resultó efectivo para la predicción de la despersonalización y agotamiento emocional. En relación a esta última, se concluye que el

cansancio emocional depende en gran medida del nivel de estrés relacionado con la actividad docente, aunque también se vincula con el nivel de satisfacción laboral.

Asimismo, la autoeficacia del docente ha sido también abordada desde la influencia del estrés. En la investigación de Gonzalez (2015) “The Effects of High-Stakes Testing on Reported Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy” realizada en el estado de Texas con una muestra de 145 profesores, se encontró una relación estadísticamente significativa, mostrando una correlación negativa entre la autoeficacia del maestro y estrés del maestro. Se concluyó que a medida que aumenta el estrés docente, disminuye el nivel de autoeficacia del docente. De este modo se comenta que al existir ciertos niveles de estrés en el maestro, existe una afectación en las creencias individuales del docente sobre su capacidad para lograr un conjunto de objetivos planificando, organizando y completando tareas asociadas con esos objetivos.

El estudio elaborado por Bernard (2016) sobre una muestra de 850 docentes australianos centra su atención en la asociación entre las creencias irracionales y el estrés docente. La investigación comparó un grupo de docentes activos con un grupo clínico de profesores retirados de la enseñanza debido al estrés. Sus resultados expusieron que los sujetos con niveles destacados de estrés obtuvieron puntajes significativamente más altos en las creencias irracionales asociadas con la autodestrucción y la baja tolerancia a la frustración, mientras que no se obtuvieron diferencias significativas para las subescalas de demandas de justicia y autoritarismo. Del mismo modo se destaca una tendencia del maestro a tomar lo valorado como negativo en el puesto de trabajo como algo personal, así como también la influencia de las presiones de tiempo y carga de trabajo generando altos niveles de estrés.

Al presentarse de manera crónica el estrés laboral, el docente puede manifestar el conocido síndrome de burnout, el cual tendrá consecuencias en relación al estado físico y mental del individuo. En el artículo de Botero (2012) “Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos” se identificaron ciertos factores de riesgo psicosocial intralaboral contemplados como propiciantes para el desarrollo y la prevalencia del síndrome de burnout en la muestra estudiada. Los autores afirmaron que algunos aspectos propios de la organización del trabajo y de su realización se identifican como principales fuentes de riesgos psicosociales que contribuyen al posterior desarrollo y prevalencia del síndrome en esta población. Aquellos que mayor frecuencia mostraron

fueron: multiplicidad de actividades, sobrecarga laboral, áreas inadecuadas, falta de tiempo y de remuneración compensativa de los esfuerzos.

Las actividades específicas del docente universitario fueron de interés en el estudio de Arquero y Donoso (2013). En una muestra de 192 profesores, el objetivo del trabajo se orientó a evidenciar el nivel de estrés y síndrome de burnout de los profesores asociado a las actividades específicas del docente y a las actividades investigativas que realizan. De acuerdo a los datos expuestos, en las actividades propias del docente se muestra que existe una prevalencia del 21% en cansancio emocional. En las actividades de investigación, el cansancio emocional presenta un porcentaje del 48%. Por su parte la despersonalización muestra una significancia ligeramente más alta en labores de investigación. De acuerdo a lo concluido por el estudio, se confirma que existe una mayor relación entre la práctica investigativa y el síndrome de burnout frente al relacionado con la docencia.

La variable estilos de afrontamientos, se considera como un importante elemento a estudiar en varias investigaciones, ya que implica el método que emplean los sujetos para resolver situaciones generadoras de estrés.

En el trabajo llevado a cabo por Cassullo y García (2015) titulado “Estudio de las competencias socio emocionales y su relación con el afrontamiento en futuros profesores de nivel medio”, los resultados obtenidos expusieron que las respuestas de afrontamiento que mayor se utilizaron fueron: resolución de problemas y revalorización positiva, correspondientes a las estrategias de aproximación. En menor cantidad se empleó la descarga emocional que corresponde a las respuestas de evitación. Se concluyó que los docentes tendían a la movilización de recursos y la realización de acciones directas al problema, con el fin de resolverlo, como también a una reestructuración del problema hacia un sentido positivo.

La variable de la personalidad resulta también relevante para el estudio de las estrategias de afrontamiento. El estudio de Barrios, Sánchez, y Salamanca (2013) “Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología” de Colombia, encontró que la estrategia de afrontamiento evitación emocional se correlaciona en mayor frecuencia con los diferentes patrones de personalidad. Se determinó, asimismo, que la reacción agresiva se correlaciona inversamente con el patrón de personalidad narcisista y de igual manera, existe una relación positiva entre mencionada estrategia y los patrones de

personalidad límite y evitativo. La reevaluación positiva y el patrón de personalidad dependiente mostraron por su parte una correlación negativa.

Verešová y Malá, (2012) en su trabajo titulado “Estrés, afrontamiento proactivo y autoeficacia de los docentes” en 291 profesores de la República Eslovaca, obtuvieron una correlación positiva altamente significativa entre el afrontamiento proactivo y la autoeficacia. Asimismo, la relación entre afrontamiento proactivo - autoeficacia y experiencia de estrés se encontró una correlación negativa; revelando que cuanto más proactivo y autoeficaz sea el docente su nivel de estrés experimentado es menor. El empleo del afrontamiento proactivo ante la presencia de estrés implica bienestar cognitivo, emocional, físico y social en el sujeto.

La relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico supone para Gustems y Calderón (2013) un elemento importante de estudio. En su investigación “Coping strategies and psychological well-being among teacher education students” los resultados manifestaron una relación destacable entre mencionadas variables. El enfoque de la resolución de problemas en los estudiantes tuvo un efecto beneficioso sobre los síntomas de la depresión, la ansiedad fóbica y el nivel general de angustia psicológica. En contraste, el afrontamiento de evitación cognitiva se asocia con una mayor presencia de síntomas psicológicos que indican angustia. El trabajo declara que las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a reducir la angustia psicológica en los estudiantes universitarios. Específicamente, el afrontamiento orientado al abordaje se asocia con puntuaciones positivas para el bienestar psicológico, y el afrontamiento evitativo centrado en la emoción (sobre todo, el afrontamiento evitativo del comportamiento) puede ser un fuerte predictor de angustia psicológica.

La relación entre las variables: estrés y estrategias de afrontamiento se ha visto asimismo estudiada en diversas investigaciones.

En el trabajo de Lousinha, Guarino y Bolívar (2013) “Diferencias individuales como moderadoras de la relación estrés-salud en docentes universitarios” en una muestra docente de 211 en Caracas-Venezuela, se centró en el estudio de las dimensiones de la sensibilidad emocional - afrontamiento como moderadoras en la relación entre el estrés percibido y la salud. La investigación concluyó que, ante un nivel determinado de estrés percibido, el mostrar una mayor sensibilidad egocéntrica negativa y el emplear principalmente un estilo de afrontamiento emocional conducen a un mayor deterioro de la salud tanto física como mental.

En el artículo “Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento” se considera la edad y el sexo como variables correlacionales con las estrategias de afrontamiento. Los autores Jiménez y Martínez (2012) concluyeron en el estudio que a medida que aumenta la edad, se incrementa la utilización de la reestructuración cognitiva y el estilo activo centrado en el problema, y el uso de la autocrítica disminuye. En referente al sexo obtuvieron que las mujeres emplean más que los hombres la estrategia de contacto social ante situaciones estresantes. Por su parte, el género masculino utiliza con mayor repetición que las mujeres las estrategias de evitación de problemas, el estilo pasivo centrado en el problema y, de manera general, el estilo de afrontamiento pasivo.

El estudio descriptivo transversal ejecutado por Ramón (2015) “Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento”, analizó la relación existente entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 221 docentes de centros públicos y centros privados de Murcia (España). Los datos encontrados revelaron que las estrategias de autofocalización negativa y de expresión emocional abierta fueron las más empleadas por la muestra evaluada al presentar indicadores altos del síndrome. Por otra parte, la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva se relacionaron con una mayor realización personal en el trabajo y por ende menores niveles de estrés.

La investigación llevada a cabo por Acosta y Burguillos (2014) en 92 docentes españoles, detalla como significativas la relación entre tres estrategias de afrontamiento y las dimensiones del Burnout. De este modo, se manifiesta una relación positiva entre búsqueda de apoyo social y agotamiento emocional, de manera que, a más agotamiento emocional, más se buscan los apoyos sociales. La aceptación presenta una correlación negativa con el agotamiento emocional y la despersonalización, pero de forma positiva con la realización personal; indicando que las personas más agotadas y con mayor cinismo, emplean menos la aceptación. Por último, los docentes con un nivel más alto de agotamiento emocional y despersonalización, utilizan con mayor frecuencia actividades distractoras de situaciones estresantes.

Por su parte, el trabajo de Guerrero, et. al (2012) expuso en sus resultados un completo análisis entre la presencia del síndrome de burnout, los modos de afrontamiento del estrés y la salud mental de 152 profesores no universitarios de España. Los resultados señalaron que el

síndrome del quemado se mostraba presente en grado moderado, los modos de afrontamiento que más se empleaban fueron la búsqueda de apoyo social, planificación y reevaluación positiva y el 40,8% presenta problemas de salud mental. Asimismo, se encontró un alto nivel de estrés asociado con la estrategia de afrontamiento huida-avoidancia y una correlación negativa entre el síndrome y satisfacción laboral. Las variables puesto de trabajo, nivel de estrés, grado de compromiso, cansancio emocional, los modos de huida-avoidancia y reevaluación positiva contribuyeron significativamente a predecir la salud mental del profesorado.

En la investigación de Araújo et al. (2016) “Estrés cotidiano en la universidad: estrategias de afrontamiento de profesores de área de salud” se toma en consideración las actividades de ocio que emplean 37 docentes universitarios brasileños como estrategias para reducir la tensión y el desgaste derivados de las obligaciones académicas estresantes. La mayoría de los maestros informaron que para enfrentar el estrés laboral experimentado tienden a emplear su tiempo libre en prácticas culturales (ver películas, programas de televisión, escuchar música, leer, entre otras) y de descanso. Las actividades sociales y familiares también son citadas por los participantes como generadoras de ocio y bienestar. Otro número de evaluados mencionaron también el ejercicio físico como una eficaz estrategia para contrarrestar la sintomatología del estrés. Cabe resaltar como dato relevante que mencionados docentes informaron que frecuentemente no logran realizar citadas actividades debido a retrasos en el cumplimiento del trabajo, ya que van más allá de las horas de funcionamiento en la universidad y proceden a destinar el tiempo de ocio en el cumplimiento de estas en horas no laborables.

Resulta importante también tomar en cuenta la posibilidad de una ausencia de relación entre las dos variables. En el estudio de Acosta y Burguillos (2014) las pruebas correlacionales entre estrés laboral y las estrategias de afrontamiento indican ausencia de relación lineal significativa entre ambas, por lo que se los autores concluyen que el hecho de usar las estrategias, o unas más que otras, no influye en obtener niveles bajos de estrés.

Mediante el análisis de los resultados de las diversas investigaciones anteriores se observa una destacable prevalencia de la presencia de estrés en las poblaciones sujetas a estudio, en especial sobre el docente. Los trabajos mencionados han analizado las diferentes condiciones laborales estresoras, así como también las causas y síntomas de la presencia de estrés en el individuo. De la misma forma las estrategias de afrontamiento han tomado relevancia en

varios estudios científicos, los cuales han revelado la prevalencia de estas ante eventos de estrés, exponiendo las más empleadas y sus correlaciones con variables como el sexo o la edad, entre otras.

No obstante, se debe destacar la posibilidad de una correlación no significativa entre las variables a investigar, resultado que se ha presentado de igual forma en investigaciones mencionadas. Citado hecho cabe mantenerlo bajo consideración para la realización de la investigación, ya que podrían replicarse los resultados.

2.2. Fundamento Teórico

La presente investigación se enfoca desde la corriente cognitiva de acuerdo a las variables establecidas, siendo necesario plantear algunos ejes conceptuales de estrés y estrategias de afrontamiento con sus principales exponentes que fueron quienes realizaron las investigaciones para poder plantear los conceptos básicos necesarios para el entendimiento del desarrollo de este proyecto de investigación. De igual manera el estudio parte de las bases teóricas del estrés como un proceso de transacción entre el individuo y el medio para explicar la presencia a de este en el sujeto.

Estrés

Históricamente fue Hipócrates quien primero planteó la relevancia de este fenómeno en la vida del hombre. En el siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard lo introduce en la medicina aludiendo a la estabilidad del ambiente interno con independencia de los cambios en el ambiente externo. Por su parte, el fisiólogo W. Cannon (1932), lo relacionó con el proceso de homeostasis, al referirse a los procesos fisiológicos que mantienen la mayor parte de los estados constantes del organismo.

Selye, considerado como "el padre de los estudios del estrés", introdujo en el ámbito de la salud en la década del 20 al 30 el término "stress". Influenciado por las ideas de Bernard y Cannon, lo conceptualizó como una respuesta general del organismo al aparecer un estímulo o situación estresante. Esta conceptualización la realizó desde concepción del Síndrome General de Adaptación (en Grau, 1998).

Lazarus (1986), por su parte conceptualiza el estrés como el resultado de la relación entre el sujeto y el medio al ser evaluado como amenazante y que desborda sus recursos y amenaza su bienestar. Se toman en cuenta las características del entorno y se incluye la evaluación que hace el individuo.

Actualmente los modelos más destacados en el estudio del estrés han llegado a un común acuerdo en relación a la concepción de este en base a una serie de características generales:

- Es un tipo de interacción individuo-ambiente, en el que es necesario estudiar los dos elementos.
- Señalan su carácter dinámico, como un sistema de retroalimentación.
- Destacan una serie de variables mediadoras entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés (evaluación cognitiva, afrontamientos, controlabilidad, comunicación interpersonal, apoyo social, etc.).
- Consideran las emociones (ansiedad, depresión, ira, etc.) como estados fijados en determinados momentos o niveles del proceso de estrés.
- Hacen énfasis en la caracterización de variables psicológicas moduladoras (especialmente personales).
- Generan variados procedimientos de manejo e intervención que deben ser consecuentemente aplicados. (Grau, 1998, p.4).

Enfoques del estrés

Diversas investigaciones sobre el estrés han definido una serie de direcciones básicas con el fin de construir y sintetizar tres enfoques fundamentales para la perspectiva del estudio del estrés (Grau, Martín, y Portero, 1993).

1. Estrés como respuesta psicobiológica del organismo

Seyle en su modelo biológico del estrés propone que la respuesta a este implica un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva. Mencionada respuesta fisiológica implica una mejor percepción de la situación y sus demandas, procesamiento rápido de la información, una mejor exploración de soluciones y selección de las conductas apropiadas y también prepara al organismo para actuar de manera más rápida ante las exigencias de la situación (en Gonzáles, 2007).

Asimismo, cabe señalar que la sobreactivación de los niveles fisiológico, cognitivo y motor es considerada eficiente hasta un determinado límite, ya que una vez se ha superado, se presenta un efecto desorganizador del comportamiento; en especial, cuando a pesar de la sobreactivación, no se halla la conducta apropiada para afrontar la situación (Labrador, 1995).

Fases del estrés

El organismo, independientemente del tipo de estresor, brinda siempre una respuesta biológica no específica e idéntica. Selye (1956) contempla al estrés como un sistema de etapas o fases:

- Fase de Alarma: Primera fase en aparecer en respuesta a la situación o estímulo estresor. Se producen cambios bioquímicos en el organismo (aumento de la actividad del sistema nervioso simpático y la medula suprarrenal, incremento de la actividad cardiovascular y la respiratoria, aumenta el tono muscular, disminución de los linfocitos, etc.). El objetivo de estos cambios es buscar un estado de activación y alerta que facilite una respuesta de ataque o de huida para el restablecimiento del equilibrio amenazado.
- Fase de Resistencia: al fracasar las reacciones anteriores se activa la segunda etapa, en donde se pone en marcha la reserva del organismo. Se produce una reactivación de la corteza y medulas suprarrenales ya llevadas a cabo en la primera fase. El organismo recobrará su equilibrio si estos esfuerzos de adaptación resultan exitosos.
- Fase de Agotamiento: al no ser eficientes los esfuerzos de la segunda, el organismo agota su reserva y muchos de los primeros síntomas de la primera etapa reaparecen de manera más severa (aumento de la actividad simpática, aumento de la presión arterial sistólica, de las concentraciones sanguíneas u orinarias de adrenalina o noraadrelanina, de la cantidad de adrenocorticoides, etc.) En este estado el organismo presenta más vulnerabilidad a la enfermedad y, en casos extremos, puede sobrevenir la muerte.

2. Estrés como estímulo, visto como un agente o acontecimiento vital

Este enfoque se centra en el estímulo que actúa como agente que provoca las situaciones estresantes. De acuerdo con Pérez, García, Tomás, Ortiz, y Centelles (2014), se toma como

sustento la “Teoría de los eventos vitales” y a los estudios sobre los moduladores que intervienen en la influencia del estresor y que impone el carácter de estresante a una situación. No obstante, en la actualidad la condición estresora de un evento depende de diversos factores, principalmente relacionados con la percepción y otros procesos cognitivos por los cuales se evalúan como amenazantes o desafiantes.

Características de los estresores

Labrador (1995) expone una serie de características generales que comúnmente tienden a presentarse y que contribuyen a la condición estresante de una determinada situación.

- Cambio o novedad de la situación: una situación nueva estresante cuanto mayor sea la relación que exista entre situaciones anteriores análogas a ella y amenazas.
- Predictibilidad: vinculada al grado en que se puede predecir.
- Incertidumbre: probabilidad de que un evento suceda, sea o no predecible.
- Ambigüedad de la situación estresora: la situación no es lo suficientemente clara para ser interpretada.
- Falta de información: al producirse un cambio y no existir información suficiente para afrontarlo.
- Falta de habilidades o conductas para enfrentar y manejar la situación: enfrentarse a una situación para la que no se dispone de conductas eficaces, implica también indefensión.
- Alteración de condiciones biológicas del organismo: como el consumo de sustancias, condiciones ambientales extremas, la realización o no de ejercicios.
- Duración de la situación de estrés: mientras más duradera sea la situación, mayores consecuencias negativas tiene para la persona, pudiendo provocar trastornos psíquicos o psicofisiológicos.
- Inminencia de la situación estresora e incertidumbre: en dependencia del intervalo de tiempo desde que se predice una situación hasta que ocurre.

Barraza (2008) por su parte también contribuye con una serie de características propias de los entornos generadores de estrés:

- Ambientes con demandas novedosas.
- Ambientes muy impredecibles en las demandas.
- Ambientes con demandas de larga duración.
- Ambientes poco controlables en sus demandas.
- Ambientes con demandas de alta intensidad.
- Ambientes exageradamente demandantes.

Dentro de los agentes estresores se diferencian tres fuentes de estrés en el ámbito natural: eventos vitales intensos, extraordinarios e importantes, situaciones diarias estresantes de menor intensidad y sucesos de tensión crónica continua (Labrador, 1995).

No todas las respuestas de estrés se producen como resultado de acontecimientos inusuales. Molestias menores y contratiempos cotidianos pueden liberar estrés y efectos negativos psicológicos y biológicos, más significativos que los eventos estresantes excepcionales. Estos agentes estresores contemplados como cotidianos, frustrantes, irritantes o desagradables, son los conocidos como "hasless" y tienden a ser más creadores de trastornos psicofisiológicos relacionados al estrés que los eventos extraordinarios (Kanner, Coyne, Schaefer, y Lazarus, 1981). Los más destacables son los asociados con roles de representación social o laboral, con cuestiones familiares, relaciones interpersonales y de aspectos económicos.

Las situaciones de tensión crónica mantenida, (una enfermedad larga, un clima laboral inadecuado o un contexto constante de inestabilidad económica) presentan características que son apreciadas como intensas, importantes, y además, duraderas y repetidas y que llevan al individuo a presentar sintomatología propia del estrés (Sandín, 2004).

3. Estrés como un proceso de transacción entre el individuo y el medio

Richard Lazarus, principal representante de la teoría transaccional el estrés, defiende que las causas de este no pueden ser buscadas de manera única en el ambiente ni solo en el individuo, sino que se debe tomar en cuenta la interacción entre ambos (Zaldívar, 2007).

Dentro del modelo transaccional se pueden considerar como características básicas las siguientes (Grau et al., 1993):

- Toma al individuo y al entorno en una relación bidireccional, dinámica y mutua.

- Involucra la creación de un nuevo nivel de abstracción, en donde los elementos separados (individuo y entorno) se acoplan para formar un único significado de relación.
- Considera que dicha relación se encuentra en continuo desarrollo.

Por medio de esta selectividad y mediante los procesos cognitivos como lo es la evaluación, surgen un gran número de variables del sujeto y del medio que determinan en gran medida que mencionada situación se convierta en estresante.

Lazarus & Folkman (1986) detallan que el proceso de estrés psicológico, contemplado desde el enfoque transaccional, puede ser esquematizado de la siguiente manera:

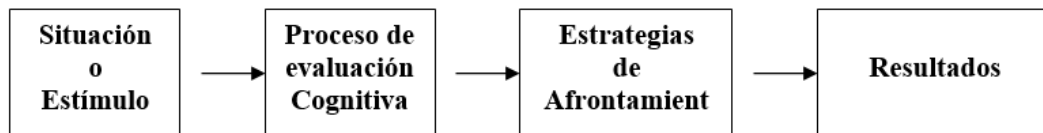


Figura 1. Proceso del enfoque transaccional. Tomado de Lazarus & Folkman (1986).

Situación o estímulo: Cuando el estímulo es estresante y representa una amenaza considerada como peligrosa o perjudicial para la mayoría de individuos de igual forma se toma en consideración las variaciones individuales para dicha valoración., así como en sus efectos cuantitativos y cualitativos sobre la respuesta.

Proceso de evaluación cognitiva: la respuesta del sujeto a las demandas del ambiente son mediadas por los procesos cognitivos y en particular, por la evaluación cognitiva: análisis de la interacción entre un sujeto con determinadas características (valores compromisos formas de pensamiento y percepción) y el entorno, cuyas características deben predecirse e interpretarse (Gutiérrez, Morán, y Sanz, 2004).

Existen tres tipos de evaluaciones cognitivas (Grau et al., 1993):

- **Evaluación primaria:** evalúa las posibles consecuencias que una situación o estímulo pueda tener para el individuo, las cuales pueden ser catalogadas como: irrelevante, benigna positivo y estresante.

- Evaluación Secundaria: evaluación vinculada con las confrontaciones que resultan estresantes para la persona. Tiene como objetivo la valoración de los recursos propios de afrontamiento y las opciones posibles para enfrentar la situación.
- Reevaluación: Análisis de los cambios introducidos en la evaluación inicial, mediante nuevas informaciones resultantes del medio o como resultado de las propias reacciones del individuo.

Estrategias de afrontamiento: al ser una situación evaluada como estresante, se desencadena en el individuo la búsqueda de una alternativa de resolución para la situación. Se contemplan dos tipos de estrategias: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción.

Resultados: Las estrategias de evaluación cognitiva y de afrontamiento tienen como objetivo la adaptación del sujeto (favorecer la supervivencia y el crecimiento). Se busca de este modo la regulación del malestar y el tratamiento del problema o situación que está provocando dicho malestar (Grau, 1998).

Indicadores de desequilibrio sistémico o síntomas del estrés.

En relación a lo experimentado en las fases del estrés el individuo puede presentar una serie de síntomas típicos. Pueden ser agrupados, de acuerdo a Fontana (1992) como:

- Cognoscitivos: descenso de la concentración y la atención, incremento de la distractibilidad, disminución de la memoria a corto y largo plazo, aumento de la periodicidad de errores con decisiones dudosas, cambios en la velocidad de respuesta deterioro de la capacidad de organización y planeación a largo plazo, alteración en la objetividad y capacidad crítica, los patrones de pensamiento pueden tornarse confusos e irracionales.
- Emocionales: incremento de la tensión y de problemas de personalidad preexistentes, descenso de la capacidad para la relajación del tono muscular y detención de las preocupaciones ansiosas, aumento de hipocondría y malestar por la apariencia física, debilitamiento de las restricciones morales con cambios en códigos de conducta y control de impulsos sexuales, mayor presencia de explosiones emocionales, depresión del ánimo y sensación de incontrolabilidad de los actos propios, pérdida de autoestima y sentimientos de incompetencia.

- Conductuales: alteraciones en la comunicación y el habla, disminución de interés y entusiasmo por objetivos y metas, aumento del ausentismo e impuntualidad al trabajo, descenso en los niveles de energía, alteración de los patrones de sueño, incremento del cinismo acerca de usuarios y clientes y también de los colegas, incremento del consumo de drogas y sustancias psicoactivas, aumento de la tendencia a trazar nuevos límites al trabajo, toma de soluciones superficiales y de carácter provisional y a corto plazo, patrones de conducta extraños, amenazas de daño autoinfligido.
- Físicos: espasmos y tensión muscular, enfermedades del tracto digestivo, problemas de piel, desórdenes menstruales, impotencia y eyaculación, enfermedades cardiovasculares, dificultad para respirar hipertensión, cefaleas, manos o pies fríos, etc.

Tipos de estrés

De acuerdo con el postulado de Hetch, se identifican tres tipos diferentes de niveles de estrés según su intensidad y calidad (en Clavijo, 2002);

- El eustrés: o también conocido como estrés normal, se presenta en el proceso de satisfacción de una necesidad significativa (p.e. ceremonia matrimonial) y es vivido como una tensión agradable.
- El distrés: se presenta ante la posibilidad de no poder satisfacer una necesidad (p.e. examen para el que no se está preparado) y que se mantiene en el nivel de amenaza o frustración tolerable. Se contempla como tensión desagradable.
- La disregulación funcional: es la presencia del desajuste reversible de las funciones del organismo o de la personalidad controladas por el S.N.C., que se encuentra presente mientras actúan circunstancias o factores de tensión, pero que vuelven a la normalidad cuando estas dejan de actuar (p.e. trastornos de adaptación). Se percibe como descontrol emocional y se observan varios síntomas “funcionales”.
- La desincronización funcional: a causa de la desorganización o claudicación de los procesos nerviosos ante el estrés. Se observan en trastornos neuróticos, algunos trastornos psicóticos y en enfermedades de tipo psicossomático.

Niveles de estrés

En diferentes investigaciones realizadas, autores refieren que se han establecido tres grados o niveles para delimitar en qué cuantía se manifiesta el estrés en los sujetos y como actúa cada nivel en los grados de estrés encontrados (González, 2007). Estos se han clasificado en:

Nivel Bajo: En este nivel se advierten signos de estrés muy ligeros. El individuo no presenta síntomas destacables ni preocupantes y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. La persona puede desenvolverse de manera funcional en todas sus actividades sin presentar alteraciones en su equilibrio.

Nivel Moderado: Se produce un agotamiento físico, emocional o mental en un grado intermedio. Comienzan a aparecer algunos síntomas de manera más notoria, provocando un malestar que el sujeto puede soportar. La situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación.

Nivel Alto: El individuo experimenta una serie de síntomas de estrés negativo como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan de manera más severa a su salud y por ende baja su rendimiento y eficacia en sus labores.

Estrés laboral

El estrés laboral es conceptualizado como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que trata de adaptarse a las presiones tanto internas como externas del contexto laboral (Hoyo, 2004). Se relaciona a una situación o conjunto de situaciones propias del medio de trabajo y organización que el aparato psíquico al no poder asimilar y defenderse de manera funcional procede a registrarlas como malestar, respondiendo con los síntomas propios del estrés (Seward, 1993).

De este modo cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización se habla de estrés laboral.

Modelo Demanda - Control de Karasek

El sociólogo y psicólogo estadounidense R. Karasek (1992) determina que las experiencias de estrés surgen en el individuo cuando las demandas del medio laboral son evaluadas como altas y a su vez la capacidad de control de las mismas (debido a falta de

recursos) es baja. Mencionado autor clasifica 4 tipos de circunstancias laborales en relación de la combinación de niveles altos o bajos de las demandas y del control, los cuales son:

- 1) Trabajos de tensión alta: un trabajo valorado con un nivel de control bajo y a su vez con un nivel de demandas visto como alto será un trabajo estresante ya que el sujeto no puede responder por ausencia de control.
- 2) Trabajos activos: una ocupación con un nivel de demandas alto, pero asimismo con un control alto. Se contempla como un trabajo el cual no es necesario que resulte estresante.
- 3) Trabajos de poca tensión: nivel de control elevado, pero demandas bajas. Se percibe como un trabajo con estrés bajo.
- 4) Trabajos pasivos: niveles de demandas y control bajos.

Los trabajos de tensión alta suponen una mayor preocupación para los especialistas, ya que representan un elevado riesgo de tensión acumulada y puede acabar derivándose a una enfermedad crónica en el individuo (Juárez, Vera, Gómez, Canepa, y Schnall, 2008).

Estresores laborales

En función del análisis del contenido de los estresores laborales, Peiró (2005) en su obra “Desencadenantes del estrés laboral” revisó los estresores más importantes y estableció 9 categorías que más se presentan y son referidas por los laborantes:

- 1) Ambiente físico: riesgos ambientales y condiciones laborales (ruido, temperatura, espacio disponible, humedad, etc.).
- 2) Organización laboral como el horario y manejo de los turnos y la carga de trabajo.
- 3) Estresores de rol como el conflicto de rol, ambigüedad de rol, sobrecarga de rol, etc.
- 4) Aspectos de desarrollo laboral tales como el cambio de puesto, las promociones, y el desarrollo y las transiciones de carrera.
- 5) Características de la organización: la estructura y el clima social de la organización.
- 6) Nuevas tecnologías: problemas de diseño, implantación y gestión de estas tecnologías.

- 7) Contenidos del trabajo o las características de las tareas como el control de las mismas, la complejidad, las oportunidades para el uso de habilidades, la identidad y el significado de la tarea, el feedback de la tarea, etc.
- 8) Estresores derivados de las relaciones y las interacciones sociales en referente a las relaciones con los supervisores, los compañeros, los subordinados, los clientes, etc.
- 9) Interfaz entre el trabajo y otras esferas de la vida como fuentes de estrés en relación a los conflictos trabajo-familia y familia-trabajo.

Estrés docente

Kyriacou (2003) define el estrés docente como aquella experiencia de emociones y cogniciones calificadas de forma negativa y desagradable; como el enfado, la frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que son resultantes de algún aspecto del trabajo educativo y son acompañadas de cambios fisiológicos y psicológicos.

Jarvis (2002) mediante una revisión detallada de la literatura, menciona que no se ha llegado a un consenso definitivo en referente a la etiología y enfoques metodológicos para abordar lo relativo al estrés en el profesor; aun así, puntualiza que las variables implicadas se pueden clasificar en tres áreas (en Rodríguez, Oramas, y Rodríguez, 2007):

- Factores intrínsecos a la enseñanza,
- Factores cognoscitivos que perturban la vulnerabilidad individual de los docentes, destacando la eficiencia personal y las atribuciones relacionadas con el "deber" ser un buen profesor.
- Factores sistémicos que operan en el nivel institucional y político, entre los que se ubicaría lo concerniente al clima organizacional y la ayuda social entre colegas.

Causas del estrés docente

Las causas del estrés en el maestro son múltiples y tienden a cambiar de unos contextos laborales a otros. Aun así, existen condiciones de trabajo que son precisas para la aparición de un estrés severo en la mayoría de los casos (Travers y Cooper, 1997). Estas se encuentran localizadas principalmente en:

- Problemas organizacionales
- Contextos de trabajo administrativo

- Déficit de recursos
- Presiones de los superiores
- Exceso de estudiantes y trabajo

En relación a la carga de trabajo Rathee, (2017) especifica que el estrés laboral experimentado por los docentes se encuentra generado en actividades como: planificación de lecciones, organización de actividades, desarrollar currículos, administrar actividades extracurriculares, supervisar clases, proporcionar información, mantener la disciplina, proporcionar cobertura para la escasez de maestros y ausencias, mantener registros, administrar horarios y evaluar el rendimiento de los estudiantes. Estas actividades son las que mencionadas por los docentes son generadoras de tensión y malestar.

Efectos del estrés docente

Los efectos del estrés docente se presentan cuando los agentes estresores de la institución comienzan a agredir el equilibrio biopsicosocial del maestro como también en su desenvolvimiento en el contexto de la enseñanza (Juárez, et al., 2008).

Del Pozo (2000) describe la aparición del malestar docente o estrés docente como:

El proceso se inicia con la aparición de sentimientos de desconcierto e insatisfacción, que surgen por la influencia directa o indirecta de los factores relacionados con el entorno laboral. Estos sentimientos generan el desarrollo de esquemas de inhibición en la actuación con los alumnos y, en general, en toda la actividad educativa. (p.90)

Las consecuencias que conlleva el estrés en los docentes repercuten a tanto psicológicamente como físicamente. La sintomatología común a nivel anímico-mental se relaciona mayoritariamente con: la ansiedad, irritabilidad, disminución en la capacidad de procesar la información, incapacidad para tomar decisiones, cambios en el comportamiento, variaciones en el estado anímico, trastornos del sueño y de adaptación. Mencionados síntomas al presentarse de manera severa se pueden acabar desarrollando en el sujeto como una forma de cuadro más grave que repercute severamente al bienestar del docente (Fontana, 1992).

En referente a la salud física, alteraciones como arritmias, hipertensión arterial, problemas de la piel, cefaleas, trastornos gástricos son los que más prevalencia tienen en el docente ante situaciones prolongas de estrés. De la misma forma conllevan a repercusiones en el correcto desempeño de las demandas laborales provocando una disminución del rendimiento (Hoyo, 2004).

Zavala (2008) recoge los efectos más comunes del estrés docente que pueden aparecer en una organización educativa.

Tabla 1.

Efectos más comunes del estrés docente

<p>Absentismo</p> <p>Asuntos familiares, personales, comisiones laborales, enfermedades somáticas.</p>	<p>Aumento de la rotación del personal</p> <p>Se perciben como cambios, traslados, comisiones.</p>
<p>Menos dedicación al trabajo</p> <p>Práctica del rumor, del chisme, del alarde, de la crítica destructiva, la queja constante.</p>	<p>Deterioro del rendimiento y productividad</p> <p>Baja productividad pedagógica, administrativa.</p>
<p>Quejas internas y externas</p> <p>Clima laboral e institucional dañados.</p> <p><i>Nota:</i> Tomado de Zavala (2008).</p>	<p>Necesidad o solicitud de aumento de intervención sindical</p> <p>Conflictos constantes; necesidad de mediación</p>
<p>Deterioro de la imagen de la organización de parte del personal como los usuarios externos.</p>	

Las repercusiones que se evidencian en la organización educativa aparecen en forma de absentismo laboral, fallas en la comunicación, deterioro de las relaciones interpersonales y dificultades en el cumplimiento de actividades propias de la docencia (García, 2012).

La prevalencia más alta sobre los trastornos de salud a causa de mencionados problemas se presenta en cuadros generales de ansiedad, siendo estos más frecuentes en docentes de educación secundaria y en mujeres (Esteve, 1984).

Estrés docente universitario

De manera aún más específica y haciendo referencia a la población estudiada, la presencia del estrés en el docente universitario se expone asimismo en determinados postulados bibliográficos debido a la especificidad de factores asociados a la aparición del estrés en sus sujetos.

A pesar de que la tipología de factores antecedentes sea semejante a la de los profesores de otros niveles educativos se identifican rasgos específicamente propios para los profesores de instituciones universitarias (Arquero y Donoso, 2013).

De acuerdo con Guerrero (2002) las organizaciones docentes universitarias cuentan con sus propios riesgos psicosociales para la aparición del estrés. Estos son el resultado de las interacciones que se producen entre sus características (pública, privada, etc.) y las demandas y condiciones de trabajo (formas de organización del trabajo, tipos de actividades, relaciones interpersonales en el medio laboral, etc.) con las necesidades, habilidades y las expectativas que tiene el docente universitario (estabilidad laboral, recursos, promoción, etc.).

Las múltiples actividades que debe realizar el profesor universitario como: docencia, implantación de nuevos planes de estudio, modificación de metodologías, extensión, evaluación permanente de la actividad docente universitaria, investigación, administración y asistencia, etc. son fuentes generadoras de estrés en el profesor debido a la presión que perciben por intentar responder a mencionadas demandas. El desequilibrio que se produce entre estas actividades y la falta de tiempo se presentan adicionalmente como una fuerte causa de estrés consistente a lo largo del tiempo (Viloria y Paredes, 2002).

Sorcinelli (1992) agrega que la continua y gran cantidad de evaluaciones a las que son sometidos los docentes (revisiones de trabajos, acreditaciones, evaluaciones de proyectos/docencia, etc.) son causa de cansancio emocional y estrés, y de manera más severa cuando estos factores van ligados a un inadecuado reconocimiento o falta de una recompensa económica.

En el mismo sentido, las presiones asociadas a los proyectos a largo plazo como obtención de maestrías o doctorados, publicaciones de artículos, solicitudes de becas, entre otros contribuyen de manera decisiva a la aparición del estrés en el profesor (Avargues y Borda, 2010).

Se ha contemplado al estrés como una de las dolencias que actualmente ocasionan un notable malestar a gran parte de la población. Sus causas y consecuencias se han visto investigadas desde ya hace décadas por diversos autores especialistas en el tema. Su revisión bibliográfica se consagra de este modo en un amplio contenido teórico elaborado por diversos precursores y autores actuales. Ha sido tanto el interés sobre esta problemática que las investigaciones se han orientado en contextos específicos en donde más puede desencadenarse este malestar. Uno de ellos el contexto laboral, específicamente la docencia (Ruiz, 2010).

El profesor experimenta diversos niveles de estrés debido a determinadas causas y basado a una asociación de diferentes factores sociodemográficos. De manera más concreta, el docente universitario, de acuerdo a autores como Taris, Scheurs, y Van Iersel-Van Silfhout (2010) mencionan una importante distinción entre los resultados de los niveles de estrés en docentes de primaria y secundaria en relación a los docentes de educación de tercer nivel. Alegan que, en el contexto universitario, el docente experimenta más niveles de estrés por cuestiones de dirección investigativa y no tanto con la enseñanza. Asimismo, asuntos como los procesos de acreditación, suponen también agentes estresantes para el profesor.

Afrontamiento

Históricamente se ha intentado comprender la dinámica que atraviesa un sujeto cuando se ve expuesto ante situaciones generadoras de estrés, vistas como desbordantes y que intenta manejar mediante la activación de un proceso conocido como afrontamiento (en inglés coping) (Macías, Madariaga, Valle, y Zambrano, 2013).

De este modo, el ser humano en su diario vivir, es expuesto ante diversas situaciones o estímulos evaluados como amenazantes, de daño o estresantes. Al verse desbordado por estas condiciones, la persona pone en marcha una serie de recursos psicológicos y conductuales, los cuales se encuentran en constante proceso de cambio, con el fin de manejar, reducir, minimizar, tolerar y/o adaptarse (Rojas, 2017).

Hasta la actualidad diversos modelos (como se expone en la Tabla 2) pretenden explicar las respuestas adaptativas del individuo ante sucesos críticos con el fin de ser funcional dentro de su propio ambiente (Manrique y Miranda, 2006). En 1986, Lazarus y Folkman, desde la perspectiva cognitiva de su modelo transaccional, propuesta que cuenta con un mayor reconocimiento, definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se inician para controlar tanto las demandas

externas como internas, las cuales son evaluadas como excedentes de los recursos que posee un individuo.

Tabla 2.

Algunos modelos teóricos sobre el afrontamiento

<i>Autores</i>	<i>Modelos</i>	<i>Sinopsis</i>
Freud 1896,1980 Teoría dinámica	Afrontamiento como mecanismo de defensa	Actividades del yo dirigidas a proteger al sujeto ante las excesivas exigencias de las fuerzas pulsionales
Carver y Scheier 1989, 1994	Estrategias: -De tipo situacional -De tipo disposicional	Estilos: - Centrados en el problema - Centrados en la emoción
Lazarus y Folkman 1984,1986, 2006	Modelo Transaccional Revisión de variables respecto a las estrategias de afrontamiento	- Estrategias centradas en el problema - Estrategias centradas en la emoción, Vs. -Estrategias adaptativas -Estrategias disfuncionales
Rudolph H. Moos 1984, 1995	Modelo Transaccional	Relación entre las variables que interactúan en la situación y el proceso explicativo de la conducta
Rudolph H.Moos 2002	Modelo de Afrontamiento en dos dimensiones: Foco y Método	- Foco: Orientación hacia el problema (aproximación vs. evitación) -Método: Tipo de esfuerzo realizado (cognitivo vs. conductual)

Costa, Somerfield y McCrae, 1986, 1996	Relación personalidad y estrategias de afrontamiento	- Perfil adaptativo - Perfil disfuncional
Hobfoll 2001	Modelo COR (Conservation of Resources),	Propone soluciones colectivas en situaciones estresantes, donde interviene el factor personal, social, económico y ambiental (en la misma línea de Moos)
Skinner, E. et al. 2003	Diferentes formas de coping y técnicas de autocontrol para compensar el efecto aversivo de la situación	- Solución de problemas - Búsqueda de apoyo - Evitación, distracción - Reestructuración cognitiva - Rumiación e indefensión - Aislamiento social y - Regulación emocional

Nota: Tomado de Sánchez (2015).

Lazarus y Folkman (en Grau y Martín, 1998), se sugieren en relación al afrontamiento que:

- Son esfuerzos cognitivos y conductuales (no exclusivamente conductuales).
- Son actividades adaptativas versátiles, que involucran esfuerzo; no son rasgos o tendencias estables.
- No se pueden equiparar con el éxito adaptativo. No son estrategias eficaces o ineficaces, buenas o malas. El afrontamiento no implica el dominio del entorno, ya que este no siempre puede dominarse. El afrontamiento puede ser eficaz para minimizar, aceptar, tolerar o ignorar ciertos contextos estresores y no ser eficaz para otras condiciones, o de igual forma para otros sujetos, o para el mismo individuo en un diferente período de tiempo.

Estrategias y estilos de afrontamiento

De acuerdo con la definición de Mechanic (1970), las estrategias de afrontamiento son conductas instrumentales orientadas a enfrentar las demandas que se presentan sobre el ser humano y cómo manejar las consecuencias emocionales que se desencadenan.

Según Zaldívar (2007):

Se considera que ninguna de las estrategias de afrontamiento por ellas mismas puede ser considerada como positiva o negativa, sino que su adecuación y efectividad dependen del contexto y la oportunidad que se apliquen. Las estrategias de afrontamiento presentan una visión flexible; no son consideradas como algo que el sujeto asume de una vez y por todas, sino que las continuas reevaluaciones que se van produciendo a través del proceso de interacción individuo-entorno y los cambios que se producen en la situación, en el sujeto mismo, provocan ajustes en las estrategias de afrontamiento adoptadas (p.17)

Los estilos de afrontamiento, por su parte, se conceptualizan como las disposiciones personales para enfrentar a los estresores. Estos se constituyen como los responsables de la selección de un modo u otro de estrategia de afrontamiento (Ceballos, Echeverría, y Jiménez, 2014). De acuerdo con el autor, cada sujeto emplea un estilo de afrontamiento regido por el aprendizaje a partir de situaciones estresantes parecidas y mediante el dominio de estas conjuntamente con el tipo de personalidad.

De este modo, las estrategias de afrontamiento se contemplan como aquellos procesos que se emplean ante un agente estresor. Estas estrategias al emerger ante un determinado contexto, son consideradas como propensas al cambio. Los estilos de afrontamiento en cambio corresponden al tipo de estrategias que el individuo empleará. Simboliza una forma más constante y habitual (Rubio, 2015).

Clasificaciones de las estrategias de afrontamiento

Desde el marco teórico del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), sugieren que ante una situación crítica, una vez el procesamiento cognitivo la ha evaluado como estresante el sujeto inicia la búsqueda de una alternativa de solución para la situación. Esto constituye el objetivo principal del proceso de afrontamiento. (en Zaldívar, 2007).

En relación con el afrontamiento, citados autores señalan dos tipos de estrategias de afrontamiento principales (Torres, 1999):

- Afrontamiento centrado en el problema. Son los esfuerzos orientados directamente sobre el agente estresor con el fin de modificarlo o eliminarlo y asimismo encontrar una solución aceptable para el individuo.
- Afrontamiento centrado en la emoción. Son los esfuerzos encaminados a regular y controlar los estados emocionales que se encuentran implicados o son el resultado de una condición estresante.

De igual forma y de manera más específica Lazarus y Folkman sugieren 8 formas de afrontar las situaciones de estrés (Ceballos Ospina, Echeverri Arias, & Jiménez Villamizar, 2014):

- Confrontación: acciones directas orientadas a la acción.
- Autocontrol: la persona trata de regular los propios sentimientos y acciones.
- Búsqueda de apoyo social: acciones que buscan consejo, información o simpatía y comprensión de otras personas.
- Aceptación de la responsabilidad: reconocimiento de la responsabilidad personal en relación al problema.
- Distanciamiento: esfuerzos orientados para apartarse de la situación.
- Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que podrían extraerse de la situación estresante.
- Huida-evitación: esfuerzos para escapar o evitar, de algún modo, la circunstancia estresora. Aquí se toma en cuenta actos como la ingesta de alcohol o el uso de drogas entre otros.
- Planificación: mediante una aproximación analítica del problema se establece y desarrolla un plan para solucionarlo.

Según Otero (2012) dentro de las estrategias centradas en el problema se encuentran la planificación y la confrontación. En las estrategias centradas en la emoción se integran el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de la responsabilidad, la huida/evitación y la

evaluación positiva. Por su parte, la estrategia de búsqueda de apoyo social se encontraría dentro de los dos tipos de estrategias debido a que presenta tanto aspectos instrumentales de acción como elementos de apoyo emocional.

Törestard, Magnusson y Oláh (en Otero, 2012) por su parte defienden su concepción de las estrategias de afrontamiento, las cuales divide en: afrontamiento constructivo (acciones cognitivas y conductuales para manejar el evento estresante de forma directa y confrontativa), afrontamiento pasivo (acciones orientadas a la emoción mediante las cuales no se toma parte ni para el cambio de la situación o para la separación de esta) y afrontamiento de escape (conductas y actos cognitivos dirigidos a la huida de la situación, ya sea de forma física como psicológica).

Tobin, Holroyd y Reynolds (1984, en Petit, 2012) expusieron otra clasificación de las estrategias de afrontamiento basada en el modelo presentado por Lazarus y Folkman:

- Estrategias de compromiso (existe un compromiso a una negociación continua y activa con el ambiente estresor).
 - Estrategias centradas en el problema:
 - Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales orientadas a eliminar la fuente estresora.
 - Reestructuración cognitiva: modificación de elementos cognitivos para contemplar el evento estresante como positivo o menos amenazante.
 - Estrategias centradas en la emoción:
 - Expresión de emociones: liberación de los estados emotivos y afectivos originados por la situación estresante.
 - Apoyo social: búsqueda de apoyo del tipo emocional en terceros relativos a la persona como familiares y amigos.
- Estrategias de evasión (la persona emplea la evasión hacia personas y su medio ambiente; no comparten sus sentimientos, evitan pensamientos acerca de las emociones y no inician acciones para cambiar la situación).
 - Estrategias centradas en el problema:

Evasión de problemas: negación y tendencia a la evitación de pensamientos o actos sobre la circunstancia estresante

Ilusiones: aversión al replanteamiento o enfrentamiento del evento estresor. Relacionado con la esperanza y el deseo de que la situación mejore.

- Estrategias centradas en la emoción:

Autocrítica: juicios negativos sobre el propio individuo sobre la problemática. Se producen culpas y ofensas hacia el sujeto mismo.

- Aislamiento social: retiro por parte de la persona de sus familiares o su círculo social, en especial en lo referente a la reacción emocional que provoca el estrés.

De este modo, las estrategias de afrontamiento se determinan como los esfuerzos, físicos, cognitivos y emocionales orientados a hacer frente tanto a las demandas internas como aquellas expuestas por el medio y que exceden a los recursos que dispone el sujeto (Manrique y Miranda, 2006).

En enseñanza se toma en consideración a las estrategias de afrontamiento como un elemento importante para manejar los niveles de estrés que pueden presentarse los docentes en situaciones de tensión propias del contexto educativo.

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis alterna

El estrés docente se relaciona con las estrategias de afrontamiento en los profesores de la Universidad Técnica de Ambato.

2.3.2 Hipótesis nula

El estrés docente no se relaciona con las estrategias de afrontamiento en los profesores de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel y tipo de investigación

La presente investigación emplea un enfoque correlacional ya que se verificará la relación que existe entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento en los profesores de la Universidad Técnica de Ambato, como también se describirán los resultados obtenidos de cada una de las variables.

De este modo se utilizará asimismo una metodología cuantitativa bajo una modalidad no experimental ya que no se produce ningún tipo de manipulación o interferencia en las variables estudiadas.

La modalidad del corte investigativo es del tipo transversal ya que los datos son recolectados en una línea de tiempo específica.

3.2 Selección de área o ámbito de estudio

- Tungurahua – Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Docentes de las carreras de la Facultad Ciencias de la Salud del periodo marzo – agosto 2018

3.3 Población

Esta investigación tomó como población 211 docentes de Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato de las carreras: Psicología Clínica, Medicina, Estimulación temprana, Fisioterapia y Enfermería. Empleando como muestra un total de 72 profesores.

3.4 Criterios de inclusión y exclusión

3.4.1. Criterios de inclusión

- ✓ Docentes que hayan firmado el consentimiento informado
- ✓ Docentes de cualquier género, edad, estado civil y tiempo de docencia
- ✓ Docentes de las carreras de la Facultad de Ciencia de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato

3.4.1. Criterios de exclusión

- ✓ Docentes que hayan llenado de forma incorrecta sus pruebas

3.5 Diseño muestral

La muestra realizada es del tipo no probabilístico, ya que se seleccionó específicamente a un total de 72 docentes, bajo una elección de 12 profesores de cada carrera de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato para esta investigación. Mismo que selecciona por medio de la intencionalidad del investigador bajo el criterio de mantener una muestra homogénea de número de docentes de cada carrera y bajo los criterios de inclusión y exclusión a la población y su respectiva muestra.

3.6 Operacionalización de variables

Tabla 3.

Operacionalización de variable Estrés docente

Variable	Concepto	Dimensiones	Técnicas o instrumentos
Estrés docente	Es la experiencia de emociones y cogniciones calificadas de forma negativa y desagradable que son resultantes de algún aspecto del trabajo educativo y son acompañadas de cambios fisiológicos y psicológicos en el docente (Kyriacou, 2003).	Escala General de niveles de estrés: <ul style="list-style-type: none"> • Nivel Bajo • Nivel Moderado • Nivel Alto Sub escalas: <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • Creencias desadaptativas • Presiones • Desmotivación • Mal afrontamiento 	Escala de Estrés docente ED-6 Confiabilidad 0.93

Nota: Kyriacou (2003). Elaboración propia.

Tabla 4.

Operacionalización de variable Estrategias de afrontamiento

Variable	Concepto	Dimensiones	Técnicas o instrumentos
Estrategias de afrontamiento	Aquellos procesos cambiantes que son cognitivos y conductuales que la persona adopta y genera para enfrentar determinadas situaciones internas y externas que son valoradas como amenazantes y excedentes para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984).	Puntuación general de estrategias de afrontamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Autocrítica • Expresión Emocional • Pensamiento Desiderativo • Apoyo Social • Reestructuración Cognitiva • Evitación de Problemas • Retirada Social 	Inventario de Estrategias de Afrontamiento – CSI (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006) Confiabilidad 0.8

Nota: Lazarus y Folkman (1984). Elaboración propia.

3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información

- a) Autorización pertinente por parte del Comité de Bioética para la realización del proyecto y la aplicación de los reactivos psicológicos.
- b) Aplicación de los criterios de inclusión y exclusión sobre la muestra seleccionada
- c) Informar a los docentes a investigar sobre los fines, la metodología y los procedimientos que se realizarán durante la investigación.
- d) Firma del consentimiento informado por parte de los docentes que accedan a participar en el estudio.
- e) Explicación del reactivo psicométrico para valorar el nivel de estrés docente, a través de la Escala de estrés docente ED-6 (Anexo 2)
- f) Explicación del reactivo psicométrico para valorar las estrategias de afrontamiento, a través del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Anexo 3).
- g) Calificación de los reactivos
- h) Tabulación de los resultados
- i) Análisis de los datos obtenidos con el programa SPSS
- j) Interpretación de los datos obtenidos
- k) Conclusiones

3.8 Descripción de los instrumentos utilizados

Escala de Estrés docente ED-6

Autores: Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suárez e Inmaculada Sanz-Vázquez.

Año de publicación: 2004

Forma de Aplicación: aplicación directa con el sujeto a investigar, proporcionando la información necesaria en relación a lo que se va a realizar. Se proporcionará el cuestionario y un esfero para la elección de las respuestas, las cuales son una serie de afirmaciones en donde el evaluado deberá mostrar su acuerdo en una escala del tipo Likert de cinco números de forma que indique en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con cada ítem en una escala de cinco puntos (1= totalmente en desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo). Los números intermedios serán seleccionados de acuerdo a disposición del evaluado.

Tiempo de administración: de 10 a 15 min. aproximadamente.

Descripción del instrumento: escala compuesta por 77 ítems agrupados en seis dimensiones:

- Ansiedad (19 ítems) y Depresión (10 ítems): respuestas más características dentro de los cuadros de estrés. Englobarían, por ejemplo, las manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, etc.
- Presiones (10 ítems): ítems son citados por los docentes como potenciales fuentes de malestar, tales como los problemas de comportamiento de los alumnos, responsabilidades, adaptaciones del curriculum, etc.
- Creencias desadaptativas (12 ítems): en relación al grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos o cuestiones relacionados al tema de la enseñanza.
- Desmotivación (14 ítems): ítems relacionados con aspectos desalentadores para los docentes.
- Mal afrontamiento (12 ítems): aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés.

La suma total de los ítems ofrecerá la medición total del estrés docente.

Validez y Confiabilidad: El instrumento psicológico ha demostrado ser fiable y válido para evaluar el estrés en el docente. Presenta unas propiedades psicométricas aceptables, teniendo en cuenta que el Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre 0.74 y 0.89, siendo la confiabilidad global de la Escala de 0,93 (Gutiérrez et al., 2004).

Corrección e interpretación: Para la corrección en primera instancia han de ser sumadas las contestaciones a cada uno de los ítems de cada subescala, tomando en cuenta que:

- Ansiedad abarca desde el ítem 1 hasta el 19
- Depresión abarca desde el ítem 20 hasta el 29
- Creencias abarca desde el ítem 30 hasta el 41
- Presiones abarca desde el ítem 42 hasta el 51
- Desmotivación abarca desde el ítem 52 hasta el 65
- Mal afrontamiento abarca desde el ítem 66 hasta el 77
- Estrés docente: suma de todos los ítems.

La puntuación resultante será la puntuación. Asimismo, se procederá en el resto de subescalas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal

afrontamiento) ya que estos son ítems que están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta 3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez obtenidas las puntuaciones directas se procederá a consultar en la tabla de correspondencias (Anexo 3) el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subescala y para la escala en su conjunto (estrés docente).

Una vez se hayan establecido los percentiles se convertirán estos en categorías cualitativas que facilitarán la comunicación de los resultados:

- Percentiles inferiores a 40: nivel bajo en la subescala o en la escala en su conjunto
- Entre 41 y 80 moderado
- Más de 80 alto.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento – CSI

Nombre original y versión en inglés: Coping Strategies Inventory (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989)

Autores adaptación española: Adaptación por Cano, Rodríguez y García

Año de publicación: 2006

Forma de Aplicación: aplicación directa con el sujeto a investigar, proporcionando la información necesaria en relación a lo que se va a realizar. Se proporcionará el cuestionario y un esfero para la elección de las respuestas, las cuales son una serie de afirmaciones en donde el evaluado deberá mostrar su acuerdo en una escala del tipo Likert de cinco números de forma que indique la relación a cómo el evaluado ha actuado ante alguna situación que haya valorado como estresante durante el último mes. La persona deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 0= En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente.

Tiempo de administración: de 10 a 15 min. aproximadamente.

Descripción del instrumento: escala compuesta por 40 ítems agrupados en 8 estrategias de afrontamiento:

- Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce
- Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante
- Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional
- Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
- Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
- Autocrítica estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo).

Validez y Confiabilidad: El instrumento psicológico ha demostrado ser fiable y válido para evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean un sujeto al estar frente a una situación generadora de estrés. Presenta unas propiedades psicométricas aceptables, siendo la confiabilidad global de la Escala de alfa de Cronbach de 0,83.

Corrección e interpretación: Para la corrección en primera instancia han de ser sumadas las contestaciones a cada uno de los ítems de estrategia de afrontamiento, tomando en cuenta que (Cano, Rodríguez, & García, 2006):

- Resolución de problemas (REP): 01+09+17+25+33
- Autocrítica (AUC) - Suma de los ítems: 02+10+18+26+34
- Expresión emocional (EEM) - Suma de los ítems: 03+11+19+27+35
- Pensamiento desiderativo (PSD) - Suma de los ítems: 04+12+20+28+36
- Apoyo social (APS) - Suma de los ítems: 05+13+21+29+37
- Reestructuración cognitiva (REC) - Suma de los ítems: 06+14+22+30+38
- Evitación de problemas (EVP) - Suma de los ítems: 07+15+23+31+39
- Retirada social (RES) - Suma de los ítems: 08+16+24+32+40

3.9 Aspectos éticos

La presente investigación regirá su procedimiento en base al Reglamento de Bioética en Investigación en Seres Humanos de la Facultad Ciencias de la Salud, aprobado el 31 de mayo de 2016, por el Honorable Consejo Universitario de la Universidad Técnica de Ambato. Para el comienzo de la investigación se mencionarán los principales artículos requeridos en donde refieran las pautas para acceder al inicio de la investigación y la responsabilidad con la población de estudio.

Art. 2.

- a) Promover los derechos humanos, valores, responsabilidades y compromisos sociales, para proporcionar protección a la dignidad y respetar los derechos humanos, al igual que la seguridad del evaluado durante el proceso de la investigación.
- b) Garantizar el bienestar de los seres humanos.

Art. 3.

Principios Bioéticos

La presente investigación regirá su procedimiento en base al Reglamento de Bioética en Investigación en Seres Humanos de la Facultad Ciencias de la Salud, aprobado el 31 de mayo de 2016, por el Honorable Consejo Universitario de la Universidad Técnica de Ambato. Para el comienzo de la investigación se mencionarán los principales artículos requeridos en donde refieran las pautas para acceder al inicio de la investigación y la responsabilidad con la población de estudio.

Art. 2.

- c) Promover los principios éticos y profesionales, los Derechos Humanos, valores, responsabilidades y compromisos sociales, brindando una protección a la dignidad y derechos de los seres humanos, así como también el bienestar y seguridad en el marco de los procedimientos, procesos y protocolos de Investigación en Salud, para su estricto cumplimiento.
- d) Asegurar la confidencialidad, privacidad de los estudios en los que se encuentren involucrados seres humanos, protegiendo sus derechos y el bienestar de los mismos.

Art. 3. Principios Bioéticos. Basará su accionar en los siguientes Principios Universales Bioéticos: beneficencia, no maleficencia, autonomía, y justicia.

Art. 4. Funciones.

Aspectos éticos

- 1) Respeto a la persona y comunidad que participa en el estudio en todos sus aspectos;
- 2) Evaluar el beneficio que generará el estudio para la persona, la comunidad, región y el país;
- 3) Respeto a la autonomía de las personas que participan en la investigación, a través de la revisión del correcto consentimiento informado de los participantes en el estudio o de su representante legal (en caso de menor de edad o personas con situaciones especiales), la idoneidad del formulario escrito y del proceso de obtención del consentimiento informado y la justificación de la investigación en personas incapaces de dar su consentimiento;
- 4) Medidas para proteger los derechos, la seguridad, la libre participación, el bienestar, la privacidad y la confidencialidad de los participantes;
- 5) Identificar de los riesgos y beneficios potenciales del estudio a los que se expone la persona en la investigación hayan sido analizados y evaluados a profundidad;
- 6) Exigencia que los riesgos señalados anteriormente sean admisibles, que no superen los riesgos mínimos en voluntarios sanos, ni que sean excesivos en los enfermos;
- 7) Selección y asignación de la muestra procurando que la misma sea equitativa y proteja a la población vulnerable y grupos de atención prioritaria. Para efectos de este Reglamento se define la vulnerabilidad como aquellas poblaciones en las que la suma de circunstancias limitan sus capacidades para valerse por sí mismos. Los factores asociados a la vulnerabilidad social expresados como indicadores demográficos son los siguientes: analfabetismo, desnutrición crónica, pobreza de consumo, riesgo de mortalidad infantil y etnicidad. Son grupos de atención prioritaria los que se establecen en el Artículo 35 de la Constitución de la República del Ecuador;
- 8) Garantizar la evaluación independiente del estudio propuesto;
- 9) Garantizar la idoneidad ética y experticia técnica del investigador/a principal (IP) y su equipo;

Aspectos metodológicos

- 10) Evaluar la pertinencia o relevancia clínica de la investigación y la justificación del estudio;
 - 11) Validez interna del diseño del estudio para producir resultados fiables, analizando elementos tales como: tamaño adecuado de la muestra, método de aleatorización y enmascaramiento, en el caso que el diseño del estudio este de acuerdo a la necesidad de esté. Así como la validez externa del diseño del estudio para ser extrapolado al conjunto de la población: criterios de inclusión y exclusión de población objetivo;
- Valorar la coherencia de los procedimientos estadísticos para el análisis de los datos;

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Estrés docente

Tabla 5

Niveles de estrés docente

Nivel de estrés docente	Frecuencia	Porcentaje
bajo	44	61,1%
moderado	16	22,2%
alto	12	16,7%
Total	72	100%

Nota: Frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés docente. Elaboración propia.

Figura 2

Niveles de estrés docente

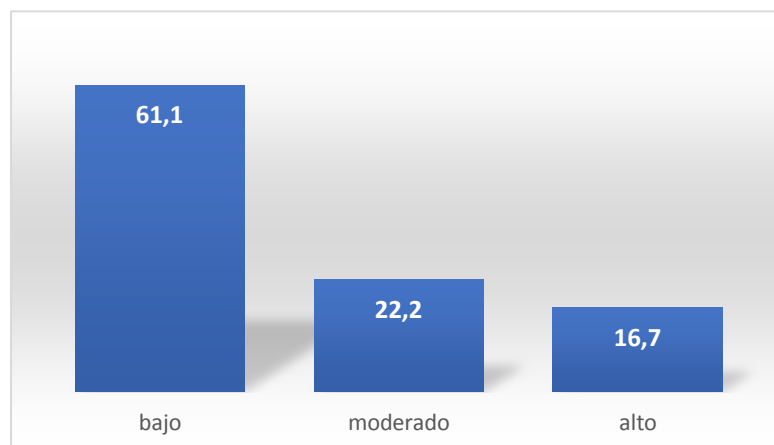


Figura 2: Niveles de estrés docente. Elaboración propia.

Análisis: de los resultados obtenidos se puede observar que, de los 72 docentes evaluados: 44 (61,1%) profesores presentan un nivel de estrés bajo, 16 (22,2%) muestran estrés moderado y 12 (16,7%) evidencian estrés alto.

Interpretación: en la gráfica se observa que más de la mitad de los docentes evaluados se encuentran con un estrés bajo, seguido por una menor cantidad de maestros con estrés moderado y estrés alto, indicando estos dos últimos datos, prevalencia significativa de los factores de estrés docente (ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, etc.) en la muestra estudiada. En relación a los niveles se puede comentar que ante la presencia de nivel bajo en los docentes se señalan signos de estrés muy ligeros, donde el profesor no manifiesta síntomas destacables ni preocupantes. El docente puede actuar de manera funcional en sus actividades sin presentar alteraciones significativas. En el nivel moderado, el docente puede experimentar agotamiento físico, emocional o mental en un grado intermedio que el sujeto puede soportar. Finalmente en el nivel alto la persona advierte una serie de síntomas de estrés negativo que afectan de manera más severa a su salud y por ende baja su rendimiento y eficacia en sus labores (González, 2007).

Tabla 6
Factores de estrés docente

Factores de estrés docente	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad	40	55,6%
Depresión	6	8,3%
Creencias desadaptativas	5	6,9%
Presiones	6	8,3%
Desmotivación	8	11,1%
Mal afrontamiento	7	9,7%
Total	72	100,0%

Nota: Frecuencia y porcentaje de los factores de estrés docente. Elaboración propia.

Figura 3
Factores de estrés docente

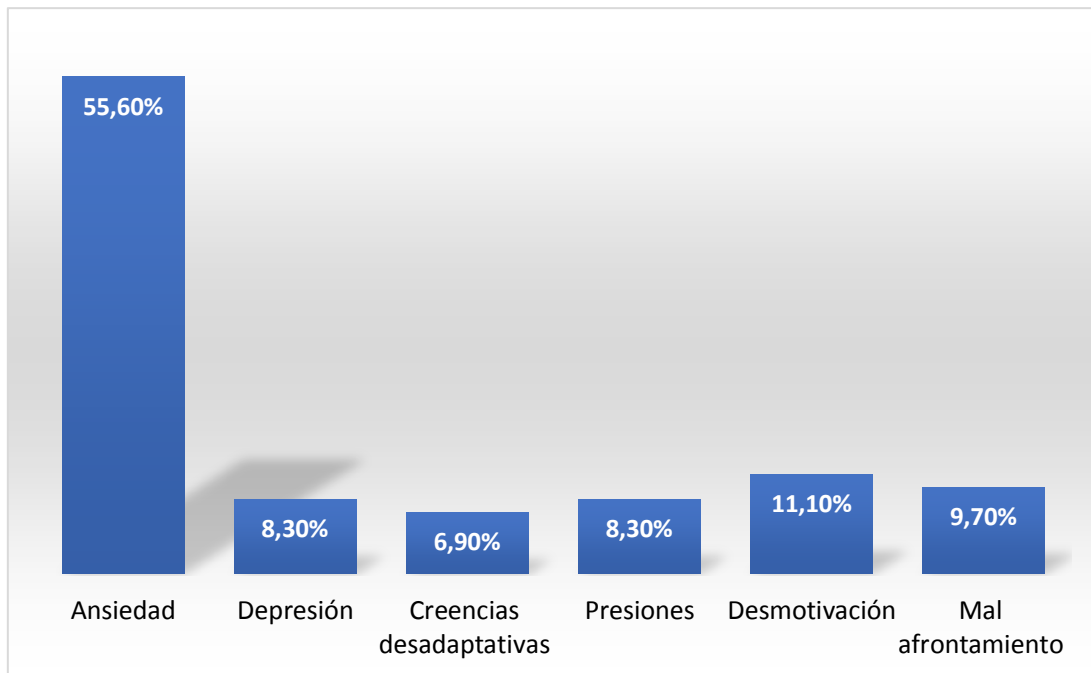


Figura 3. Factores de estrés docente. Elaboración propia.

Análisis: en la presente tabla muestra que, de los seis factores del estrés docente, 40 personas (55,60%) obtienen una puntuación alta en ansiedad, 6 (8,3%) en depresión, 5 (6,9%) en creencias desadaptativas, 6 (8,3%) en presiones, 8 (11,1%) en desmotivación y 7 (9,7%) en mal afrontamiento.

Interpretación: se identifica en la gráfica que más de la mitad de los docentes tienen una puntuación elevada en ansiedad, indicando que estos evaluados tienden a presentar manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, entre otros. Seguido a este dato, existen maestros que puntúan de manera significativa en desmotivación, exponiendo presencia de aspectos desalentadores para los docentes como el sueldo o motivaciones laborales. El porcentaje que ocupa el tercer lugar corresponde al factor mal afrontamiento, el cual indica aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés. Los factores depresión y presiones muestran una significativa presencia en algunos maestros, los cuales experimentan síntomas afines a la depresión y potenciales fuentes de malestar como problemas en los procesos burocráticos, responsabilidades, adaptaciones del curriculum, etc. Finalmente, creencias desadaptativas es el factor con un menor porcentaje, indicando el grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos o cuestiones relacionados al tema de la enseñanza (Gutiérrez, Morán y Sanz, 2004).

Tabla 7

Estrés Docente – Carreras de Ciencias de la Salud

		Carrera						Total
ESTRE	S	Enfermería	Psicología	Medicina	Terapia Física	Laboratorio	Estimulación Temprana	l
		a	a	a	a	o	n	
	bajo	6	7	7	8	7	9	44
	moderado	2	5	0	2	4	3	16
	alto	4	0	5	2	1	0	12
	Total	12	12	12	12	12	12	72

Nota: Niveles de estrés docente de las carreras de Ciencias de la Salud. Elaboración propia.

Figura 4

Estrés Docente – Carreras de Ciencias de la Salud

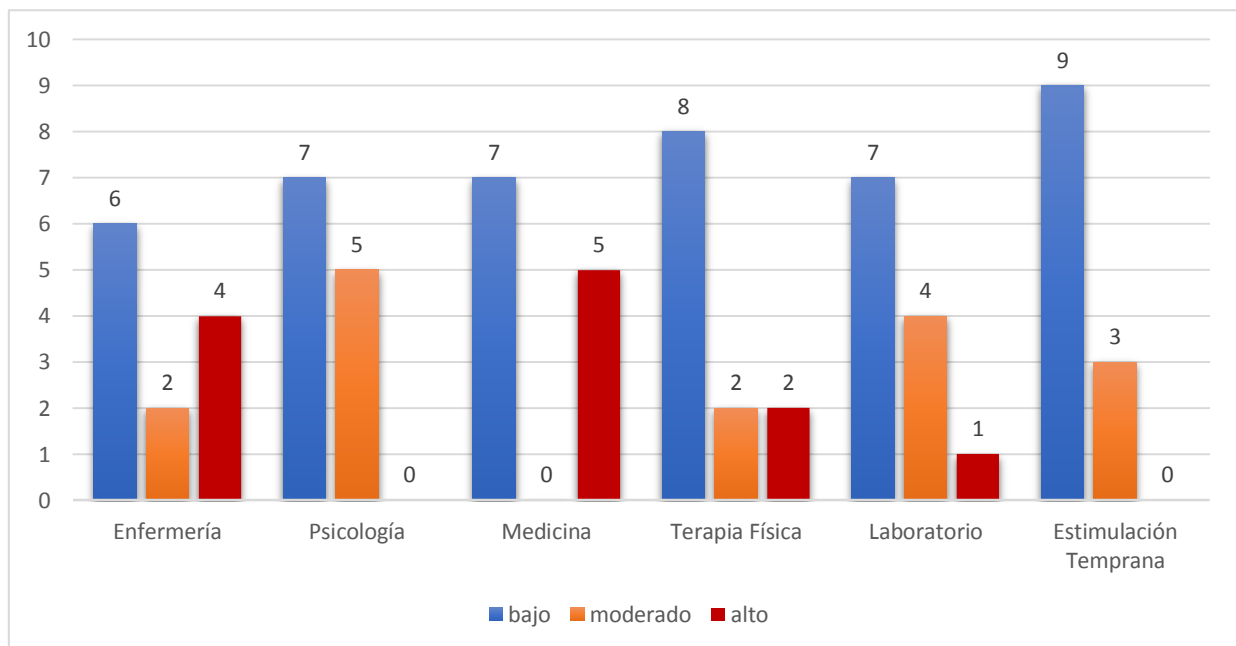


Figura 4. Estrés Docente – Carreras de Ciencias de la Salud. Elaboración propia.

Interpretación: en la presente tabla se observa que, en la carrera de Enfermería, de los 12 docentes evaluados, 6 presentan un nivel de estrés bajo, 2 estrés moderado y 4 estrés alto. En la carrera de Psicología, 7 maestros presentan un nivel de estrés bajo, 5 presentan estrés moderado, no existen docentes con niveles altos de estrés. En la carrera de Medicina, 7 docentes presentan un nivel de estrés bajo, ninguno manifiesta estrés moderado y 5 exponen estrés alto. En la carrera de Terapia Física, 8 docentes presentan un nivel de estrés bajo, 2

estrés moderado y 2 estrés alto. En la carrera de Laboratorio Clínico, 7 docentes presentan un nivel de estrés bajo, 4 estrés moderado y 1 estrés alto. Finalmente, en la carrera de estimulación temprana, 9 docentes presentan un nivel de estrés bajo, 3 estrés moderado y no hay casos de estrés alto.

Análisis: se identifica en la figura una prevalencia de estrés leve entre las diferentes carreras evaluadas. Se observa asimismo que la carrera con un mayor número de docentes con mencionado nivel es Estimulación Temprana. La carrera con una mayor prevalencia de estrés moderado corresponde a Psicología Clínica. La carrera con un mayor número de casos de estrés alto pertenece a Medicina. Se puede apreciar de este modo, y de acuerdo con el trabajo de Taris, Scheurs, & Van Iersel (2010), que estos resultados pueden ser explicados por la presencia e inferencia de que mencionadas carreras con los niveles de estrés más destacables en niveles de moderado y alto, se relacionan con aquellas que se encuentran o están próximas al periodo de acreditación educativa, factor que podría influenciar en la presencia de estrés en sus docentes, como también se toma en cuenta la presencia de otras variables que podrían haber inferido en la presencia de estrés en esta muestra.

4.2. Estrategias de afrontamiento

Tabla 8
Estrategias de afrontamiento

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Resolución de problemas	11	15,3%
Expresión emocional	29	40,3%
Apoyo social	8	11,1%
Reestructuración cognitiva	3	4,2%
Autocrítica	1	1,4%
Pensamiento desiderativo	9	12,5%
Evitación de problemas	9	12,5%
Retirada social	2	2,8%
Total	72	100%

Nota: Frecuencia y porcentaje de las estrategias de afrontamiento. Elaboración propia.

Figura 5
Estrategias de afrontamiento

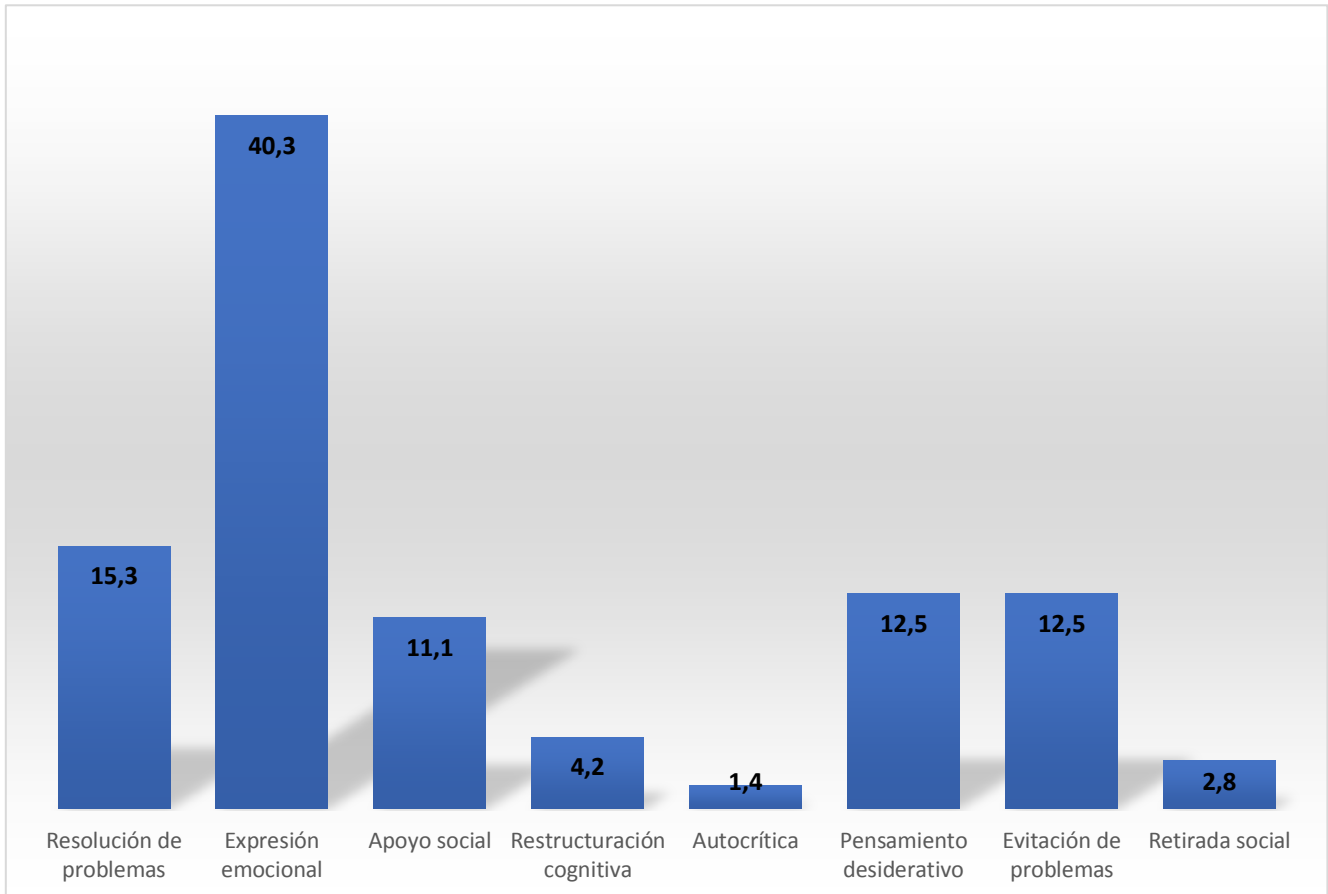


Figura 5. Estrategias de afrontamiento. Elaboración propia.

Interpretación: en la presente tabla se observa que 11 docentes evaluados tienden a emplear en mayor nivel la estrategia de afrontamiento resolución de problemas ante situaciones estresantes. 29 (40,3%) docentes ocupan expresión emocional, 8 (11,1%) emplean apoyo social, 3 (4,2%) utilizan restructuración cognitiva, 1 (1,4%) usa autocrítica, 9 (12,5%) pensamiento desiderativo, 9 (12,5%) evitación de problemas y 2 (2,8%) manejan la estrategia de afrontamiento conocida como retirada social.

Análisis: se identifica en la figura que la estrategia de afrontamiento que mayor se tiende a usar dentro de la población evaluada corresponde a expresión emocional. La segunda más empleada la ocupa resolución de problemas, en tercer lugar se encuentran las estrategias pensamiento desiderativo y evitación de problemas, posterior se halla apoyo social y últimos se encuentran restructuración cognitiva, retirada social y autocrítica. Se puede mencionar

cómo las estrategias de afrontamiento que más prevalencia tienen a ser empleadas en la muestra corresponden a las estrategias de compromiso, por lo que se determina que existe una tendencia a la responsabilidad de una negociación continua y activa con el ambiente estresor por parte del sujeto (Tobin, Holroyd y Reynolds, 1984). Asimismo, cabe señalar que se encuentra un destacado porcentaje de las estrategias que son centradas en la emoción, en donde se puede analizar que la mayoría de docentes evaluados correspondían al sexo mujer, las cuales tienden más a la expresión de emociones (Jiménez-Torres y Martínez, 2012).

Tabla 9

Niveles de estrés Docente – Estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento								Total
ESTRES		Resolución de problemas	Autocrítica	Expresión emocional	Apoyo social	Retirada social	Reestructuración cognitiva	Pensamiento desiderativo	Evitación de problemas	
	bajo	3	1	18	5	0	2	8	7	44
	moderado	4	0	9	1	0	0	1	1	16
	alto	4	0	2	2	2	1	0	1	12
Total		11	1	29	8	2	3	9	9	72

Nota: Niveles de estrés docente y estrategias de afrontamiento. Elaboración propia.

Figura 6

Niveles de estrés Docente – Estrategias de afrontamiento

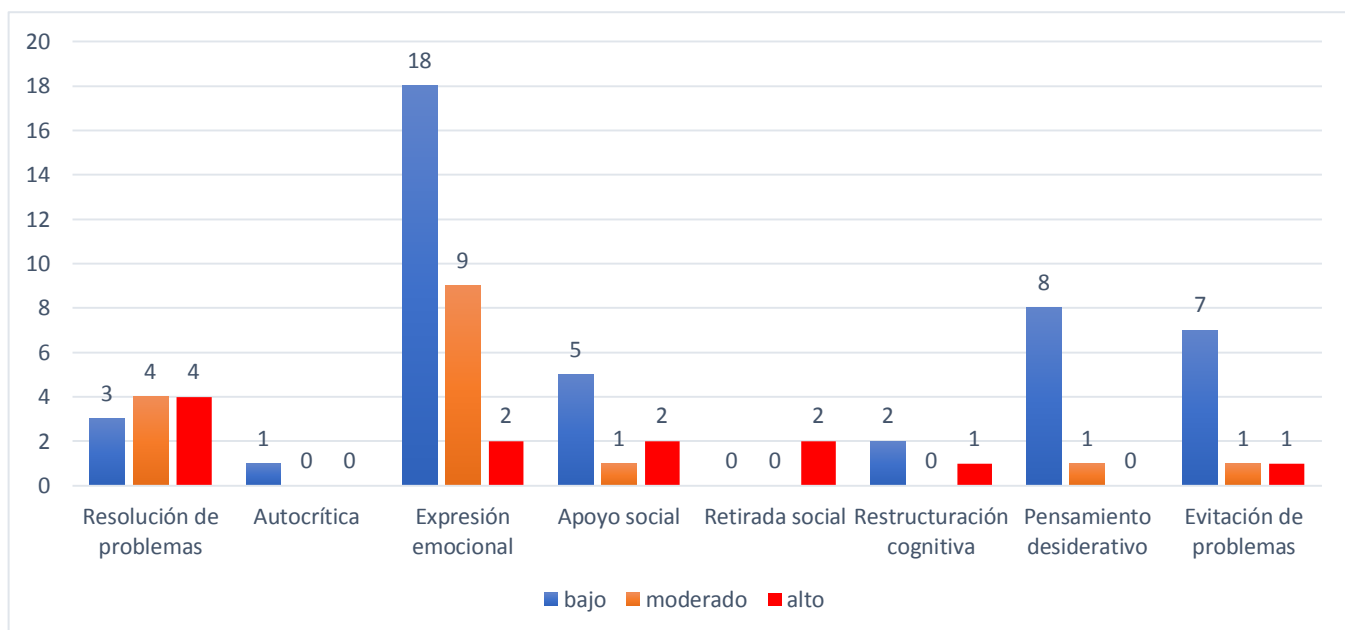


Figura 6. Niveles de estrés Docente – Estrategias de afrontamiento

Interpretación: en la presente tabla se observa que, en resolución de problemas, ante estrés bajo 3 personas tienden a emplear esta técnica, 4 en estrés moderado y 4 en alto. En la estrategia de autocrítica, ante estrés bajo solo 1 docente emplea esta técnica, en los otros niveles no existen casos que la utilicen. En expresión emocional, ante estrés bajo 18 personas tienden a emplear esta técnica, 9 en estrés moderado y 2 en alto. En apoyo social, ante estrés bajo 5 personas tienden a emplear esta técnica, 1 en estrés moderado y 2 en alto. La estrategia retirada social solo es empleada ante estrés alto. En reestructuración cognitiva, ante estrés bajo 2 personas emplean esta técnica y 1 ante un nivel alto de estrés. En pensamiento desiderativo ante estrés bajo 8 personas tienden a emplear esta técnica, 1 en estrés moderado y 0 en alto, finalmente en evitación de problemas ante estrés bajo 7 personas tienden a emplear esta técnica, 1 en estrés moderado y 1 en alto.

Análisis: se identifica en la figura que la estrategia de resolución de problemas presenta un similar número de personas en todos los niveles de estrés, lo que indica, de acuerdo a la teoría expuesta de los autores Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, (1989), que los docentes evaluados ante los tres niveles de estrés tienden a acciones orientadas a modificar la situación estresante. En autocrítica se identifica que solo un docente emplea esta técnica ante estrés leve, lo que supone que solo una persona evaluada de la muestra tiende a la autoinculpación de la situación de estrés. En expresión emocional se observa que la mayor parte de docentes tienden a liberar emocionalmente aquellos sentimientos relacionados con el evento estresor en un nivel leve, pero hallándose también presente ante estrés moderado y en una cantidad menor en estrés alto. En apoyo social de igual manera se halla que existe más de la mitad de los docentes que usan esta estrategia ante estrés leve, conjuntamente con reestructuración de problemas, pensamiento desiderativo y evitación de problemas. Se halla que en retirada social solo es empleada ante niveles de estrés altos.

Verificación de hipótesis

Tabla 10

Prueba de correlación de Pearson de estrés docente y de las estrategias de afrontamiento

	ESTRES	Resolución de problemas	Autocrítica	Expresión emocional	Apoyo social	Retirada social	Reestructuración cognitiva	Pensamiento desiderativo	Evitación de problemas
ESTRES	Correlación de Pearson	1	,456**	,065	-,004	,393**	,519**	,424**	,128
	Sig. (bilateral)		,000	,586	,972	,001	,000	,000	,286
	N	72	72	72	72	72	72	72	72

Nota: Prueba de R de Pearson en relación a la investigación.

Se realizó la comprobación de la hipótesis con la prueba estadística de R de Pearson empleando el programa Spss versión 22, el cual arrojó cuatro correlaciones estadísticamente significativas en: resolución de problemas ($0,000 < 0,05$), apoyo social ($0,001 < 0,05$), retirada social ($0,000 < 0,05$) y reestructuración cognitiva ($0,000 < 0,05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación de manera parcial, indicando correlación entre el estrés docente y las cuatro estrategias de afrontamiento señaladas. De esta manera se descarta la hipótesis nula.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluye que existe correlación entre la variable de estrés docente y cuatro estrategias de afrontamiento específicas tras aplicar la prueba de R de Pearson. Se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas en: resolución de problemas, apoyo social, retirada social y reestructuración cognitiva, por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó de manera parcial la hipótesis.
- Al evaluar el estrés docente en la muestra seleccionada se concluye que el 61,1% de los docentes presentan niveles bajos de estrés. En segundo lugar, se sitúan los docentes que manifiestan un estrés moderado con un 22,2% y en tercer lugar se encuentran los maestros con estrés alto con un porcentaje del 16,7%. Se menciona de este modo que más de la mitad de la muestra se halla con un nivel de estrés bajo, lo que indica un estado óptimo en la muestra. Cabe destacar de igual forma la existencia de una cantidad significativa de presencia de estrés moderado y alto en los evaluados, lo que señala, de acuerdo a la teoría, la posibilidad de que existan alteraciones en su bienestar a causa del estrés.
- Al evaluar las estrategias de afrontamiento se encuentra que la estrategia más empleada por los docentes investigados fue expresión emocional con un 40,3%. Esta indica, de acuerdo a la teoría, que el maestro podría, ante situaciones de tensión, liberar emociones que aparecen en el proceso de estrés. La segunda estrategia más empleada corresponde a resolución de problemas (15,3%), la cual indicaría que el docente opta por emplear estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo provoca. En tercer lugar, se encuentran las estrategias pensamiento desiderativo (12,5%) y evitación de problemas (12,5%), lo que podría significar que el profesor presenta el deseo de que la realidad no fuese estresante, tiende a negarse y evitar pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresor. Posterior se halla apoyo social (11,1%) en donde el docente buscaría apoyo emocional en su medio social. En últimas posiciones se encuentran

reestructuración cognitiva (4,2%), el profesor modificaría el significado de la situación estresante, retirada social (2,8%), la persona tomaría distancia de amigos, compañeros, familiares y personas significativas asociadas con la relación emocional en el proceso y autocrítica (1,4%), el docente podría tender a la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia del evento estresante o por su manejo inadecuado.

- Con respecto al nivel de estrés presente en los docentes de cada carrera se identifica que el nivel de estrés leve es el que se encuentra con mayor predominio en todas las carreras evaluadas. Se establece que la carrera con el nivel de estrés alto más elevado pertenece a Medicina. De igual manera cabe destacar la presencia de niveles altos de estrés en Enfermería. Psicología Clínica presenta el mayor número de maestros con estrés moderado seguido de Laboratorio Clínico. La carrera con un mayor número de docentes con estrés bajo es Estimulación Temprana. En relación a la presencia de niveles moderados y altos de estrés se debe tomar en cuenta los factores externos como el proceso de acreditación que se encuentran pasando carreras como medicina, enfermería y laboratorio clínico, entre otros elementos que podrían incidir en la presencia de estrés.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda realizar posteriores investigaciones en relación a las variables estudiadas, empleando una muestra más amplia con el fin de abarcar una mayor población docente y realizar un análisis más fructífero de los datos e indagar sobre un mayor número de correlaciones con las ocho estrategias de afrontamiento.
- Se sugiere que para el estudio de la variable de estrés docente se emplee un test con un menor número de preguntas y orientado específicamente al profesor universitario ya que en el proceso de recolección de datos se observó cansancio y molestia por parte de los maestros ante la cantidad de ítems del reactivo empleado como también comentarios acerca de las actividades propias del docente de universidad que les producía estrés. Asimismo, se sugiere tomar en cuenta variables sociodemográficas para el análisis de la presencia de estrés en los maestros como factores influyentes, tales como la autoeficacia y la personalidad ya que pueden ser elementos que interfieran en la presencia de niveles de estrés en el sujeto.
- Se recomienda implementar talleres para el docente orientados a fomentar y mantener las estrategias de afrontamiento de compromiso como lo son la resolución de

problemas, reestructuración cognitiva. expresión emocional y apoyo social. De la misma manera se sugiere orientar mencionados talleres al mejor manejo de las estrategias de evasión como la evasión de problemas, pensamiento desiderativo, autocrítica y aislamiento social.

- En relación a los niveles de estrés presentes en cada una de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud se recomienda intervenir mediante talleres y espacios para el esparcimiento con el objetivo de disminuir la presencia de niveles moderados y altos existentes en los docentes de cada carrera, sobre todo en aquellas carreras las cuales se encuentran en el proceso de acreditación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Bernad, C. (1865). Introduction to the study of experimental medicine. Nueva York: MacMillan.
- Clavijo, A. (2002). Crisis, familia y psicoterapia. La Habana: Ciencias Médicas.
- Fontana, D. (1992). Control del estrés. México DF: Manual Moderno.
- González, F. (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Grau, J. (1998). Estrés, salud y enfermedad. Material docente para la Maestría en Psicología de la Salud (ENSAP). Habana: La Habana editorial.
- Hoyo, M. A. (2004). Estrés laboral (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1992). Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction Of Working Life. USA: Basic Books.
- Kyriacou, C. (2003). Antiestrés para profesores. Barcelona: Octaedro.
- Labrador, F. (1995). El estrés. Nuevas técnicas para su control. Madrid: Ediciones Madrid.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Otero, J. (2012). Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria. Ediciones Díaz de Santos.
- Selye, H. (1956). The stress of life. EEUU: McGraw-Hill.
- Seward, J. (1993). Estrés Profesional. México: Manual Moderno.
- Torres, M. V. T. (1999). Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento. Madrid: Narcea Ediciones.

Travers, C., & Cooper, C. (1997). El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.

Zaldívar, D. (2007). Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Linkografía

Alhija, F. N.-A. (2015). Teacher Stress and Coping: The Role of Personal and Job Characteristics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 374-380. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.415>

Álvarez, M. C. (2015). Estrés y técnicas de afrontamiento de estudiantes universitarios en Quito. Universidad de las Américas, Quito. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7273>

American Psychological Association. (2015). 2015 Stress in America Snapshot. Recuperado de <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2015/snapshot.aspx>

Araújo, L. M. N. de, Santos, V. E. P., Martins, C. C. F., Dantas, M. S. P., Dos Santos, N. P., & Alves, K. Y. A. (2016). Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde Everyday stress in the university: coping strategies of health teachers'. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 8(4), 4956. Recuperado de <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3946/pdf>

Arquero, J. L., & Donoso, J. A. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de Contabilidad*, 16(2), 94-105. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138489113000083>

Avargues, M., & Borda, M. (2010). Estrés laboral y síndrome de burnout en la Universidad: análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 73-78. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/53730>

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual, 2, 115-124. Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 1-20. Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barrios, N., Sánchez, L., & Salamanca, Y. (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia*, 7(2), 45-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297229855004>
- Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A., & Meza, M. J. (2017). Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. *Formación universitaria*, 10(6), 51-58. Recuperado de <https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Beers, J. (2012). *Teacher Stress and Coping: Does the Process Differ According to Years of Teaching Experience?* (No. 809) (p. 196). Portland: Portland State University. Recuperado de <https://doi.org/10.15760/etd.809>
- Borges, A., Ruiz, M., Rangel, R., & González, P. (2012). Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública venezolana, 10. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1690-32932012000100002&script=sci_arttext
- Botero, C. (2012). Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de Administración*, 28(48), 117-132. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cuadm/v28n48/v28n48a10.pdf>
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2006). CSI - Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Recuperado 30 de mayo de 2018. Recuperado de <http://www.bibliopro.org/buscador/1299/inventario-de-estrategias-de-afrontamiento>
- Ceballos Ospina, G. A., Echeverri Arias, A., & Jiménez Villamizar, M. P. (2014). Uso de estrategias de afrontamiento de los pacientes con el VIH y el cáncer en una clínica privada en Santa Marta – Colombia. *RFS Revista Facultad de Salud*, 6(1), 27. Recuperado de <https://doi.org/10.25054/rfs.v6i1.150>

- Cezar-Vaz, M. R., Bonow, C. A., Almeida, M. C. V. de, Rocha, L. P., & Borges, A. M. (2015). Mental Health of Elementary Schoolteachers in Southern Brazil: Working Conditions and Health Consequences. *The Scientific World Journal*, 2015, 1-6. Recuperado de <https://doi.org/10.1155/2015/825925>
- Del Pozo, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar. *Revista Complutense de Educación*, 11(1), 85-103. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0000120085A/17070>
- Echeverry, D., Monsalve, D., & Moran, M. (2016). Estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes en un colegio de Cali. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Cali. Recuperado de http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8396/Estrategias_afrontamiento_estres.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2014). Predicción del burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2). Recuperado de <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Gismero-González, M. E., 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 [Cognitive coping skills, self-efficacy and work variables. Guidelines for preventing stress of teachers]. *Acción Psicológica*, 9(2). Recuperado de <https://doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Gonzalez, A. (2015, mayo). The effects of high-stakes testing on reported teacher stress and teacher self-efficacy. Universidad de Houston-Clear Lake, Houston. Recuperado a partir de <https://search.proquest.com/docview/1687764988/EAB583CF0544647PQ/3?accountid=36765>
- Grau, J., Martín, M., & Portero, D. (1993). Estrés, ansiedad, personalidad: resultados de las investigaciones cubanas efectuadas sobre la base del enfoque personal. *Rev*

- Interamericana de Psicología, 27(1), 37-58. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
- Guano, I. (2017). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25493>
- Guerrero, E. (2002). Un trabajo de investigación sobre estrés y burnout en el profesorado universitario. Revista de Educación, 21, 97–118. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3268868.pdf>
- Guerrero, Eloísa, Gómez, R., Moreno, J. M., García-Baamonde, E., & Blázquez, M. (2012). El síndrome del quemado, modos de afrontamiento del estrés y salud mental en profesores no universitarios. Behavioral Psychology, 19(3), 557-576. Recuperado de <http://pesquisa.bvsalud.org/bvsvs/resource/pt/ibc-113079>
- Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2004, marzo 2). Estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación. Recuperado 30 de mayo de 2018, a partir de https://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm
- Health and safety Executive. (2017, noviembre). Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain 2017. Recuperado de <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf>
- Jesús, H., Castillo, A., Romero, A., Eari, F., & Rivera, S. (2015). La escala de estilos de afrontamiento forma bmoos: validación en estudiantes universitarios mexicanos. Psicología Iberoamericana, 23(2), 55-65. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133944231007.pdf>
- Jiménez-Torres, M. G., & Martínez, M. P. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. Anales de psicología, 28-36(1), 10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161004>
- Juárez, A., Vera, A., Gómez, V., Canepa, C., & Schnall, P. (2008). El Modelo Demanda/Control y la Salud Mental en Profesionales de la Salud: Un Estudio en Tres Países Latinoamericanos. Foro de las Américas en investigación sobre factores psicosociales. Estrés y salud mental en el trabajo. Recuperado de

<http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/215/177>

Lara, J., & Pando, M. (2014). El Mobbing y los Síntomas de Estrés en Docentes Universitarios del Sector Público, 16, 6. Recueprado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000100008

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

Manrique, C. S., & Miranda, A. V. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Meng, B., & Guo, L. (2012). Research on the Influencing Factors of Job Stress of University Teachers, 8(2), 148-148. Recuperado de <https://doi.org/10.3968/j.css.1923669720120802.2865>

Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout Docente y Estrategias De Afrontamiento en Docentes de Primaria y Secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 17. Recuperado de <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/887>

Organización Panamericana de Salud. (2014, agosto 4). 4 enfermedades de adultos ahora se presentan en los adolescentes. Recuperado de http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1234:mayo-21-2014&Itemid=972

Osorio, J., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión, 13(1), 081-090. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.07>

Peiró, J. M. (2005). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.

Pennsylvania State University. (2017). *Teacher Stress and Health*. Recuperado 9 de abril de 2018, recuperado de <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf>

- Pérez, D., García, J., Tomás, G., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>
- Petit, C. (2012). Propiedades psicométricas de una escala de afrontamiento en pacientes con enfermedades crónicas. Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9214-12-05488.pdf>
- Ramos, V., & Jordao, F. (2014). Gender and Occupational Stress: Similarities and Differences According to Risk Factors and Coping Mechanisms, 2, 218-229. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v14n2/v14n2a08.pdf>
- Rathee, I. (2017). Anxiety, depression and stress: a comparative study of school teachers working in residential and non-residential schools. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 2(8), 1-6. Recuperado de https://archive.org/stream/1.HumanitiesAnxietyDepressionAndStressAComparativestudyInduRathee/1.%20Humanities-Anxiety%20and%20depression%20and%20stress%20a%20comparative%20study-Indu%20Rathee_djvu.txt
- Renn, C. (2017, septiembre 18). Pressure on teachers damaging mental health and wellbeing. Recuperado 3 de abril de 2018, a partir de <https://www.educationsupportpartnership.org.uk/about-us/press-centre/pressure-teachers-damaging-mental-health-and-wellbeing>
- Rodríguez, L., Oramas, A., & Rodríguez, E. (2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. *Salud de los Trabajadores*, 15(1), 5-16. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1315-01382007000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Rojas, S. (2017, septiembre). Estrés en Profesiones de Riesgo. Universidad de la Laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6908/ESTRES%20EN%20PROFESIONES%20DE%20RIESGO.pdf?sequence=>

- Rubio, L. (2015). Estrategias de afrontamiento: factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad. Universidad de Granada, Granada. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56046>
- Salazar, F. (2013). El Estrés Laboral en La Relación de Dependencia. Universidad Central del Ecuador, Quito. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf>
- Sandín, B. (2004). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. Rev. In. de Psicología Clínica y de la Salud, 3(1), 141-157. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Shen, X., Yang, Y.-L., Wang, Y., Liu, L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study. BMC Psychiatry, 14(1). Recuperado de <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0329-1>
- Taris, T., Scheurs, P., & Van Iersel-Van Silfhout, I. (2010). Job stress, job strain, and psychological withdrawal among Dutch university staff: Towards a dual process model for the effects of occupational stress. International Journal of Work, Health & Organisations, 15(4), 283-296. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678370110084049>
- Toasa, J. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en pacientes con Insuficiencia renal crónica con tratamiento de Hemodiálisis. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/26632>
- Tomás, J. M., Sancho, P., & Meléndez, J. (2013). Validación del “cuestionario de afrontamiento del estrés” (cae) para su uso en población mayor española. Psicología Conductual, 21(1), 103-122. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4203970>
- Unión Nacional de Educadores. (2012, noviembre 5). UNE - Investigación sobre salud laboral docente. Recuperado 3 de abril de 2018, recuperado de <http://www.une.org.ec/index.php/2012-07-08-04-19-37/2012-07-08-04-22-19/2012-07-11-23-27-24/151-investigacion-sobre-salud-laboral-docente>

- Vargas, Á. (2015). El 82% de los chilenos ha presentado algún cuadro de estrés laboral el último año - Oferta de Trabajo en Trabajando.com. Recuperado de <https://www.trabajando.cl/noticias/1441812018/El-82--de-los-chilenos-ha-presentado-algun-cuadro-de-estres-laboral-el-ultimo-ano.html>
- Velázquez, R. A., García, C. R., Díaz, J. S., Adrián, J., Rodríguez, O., & Ávila, S. M. (2014). Estrés y burnout en docentes de educación media superior. 2, 4, 23. Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/REMSyS/article/view/1141>
- Viloria, H., & Paredes, M. (2002). Estudio del síndrome de burnout o desgaste profesional en los profesores de la Universidad de los Andes. *Educere*, 6(17), 29–36.
- Zacharias, J. (2012). Bem-Estar Docente: Um Estudo Em Escolas Públicas De Porto Alegre. Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. Recuperado de <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/2874/1/000437549-Texto%2BCompleto-0.pdf>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 20. Recuperado de http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008_Zavala_Estrés%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2C%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Citas Bibliográficas - Base de Datos UTA

- SCIENCEDIRECT:** Ramón, J. P. M. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), 1-9. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- SPRINGER:** Bernard, M. E. (2016). Teacher Beliefs and Stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 209-224. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0238-y>

SPRINGER: Gustems, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127–1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>

SPRINGER: Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *J Beh Medicine*, 4, 1-39. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00844845>

WILEY ONLINE LIBRARY: Sorcinelli, M. (1992). New and Junior Faculty Stress: Research and Responses. *Developing New and Junior Faculty*, 27-37. Recuperado de <https://doi.org/10.1002/tl.37219925005>

WILEY ONLINE LIBRARY: Laranjeira, C. A. (2012). The effects of perceived stress and ways of coping in a sample of Portuguese health workers. *Journal of Clinical Nursing*, 21(11-12), 1755-1762. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03948.x>

Anexos

Anexo 1

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio “Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato” pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

CI -----

Firma del participante

Fecha

Esta parte debe ser completada por el Investigador (o su representante):

He explicado al Sr(a). _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación “Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato”; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

CI -----

Firma del participante

Fecha

Anexo 2

PROTECCIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo.....
he leído y comprendido que los datos obtenidos en el estudio “Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato” serán resguardados y protegidos bajo el criterio de confidencialidad y protección de datos. Mis nombres, apellidos y mi número de documento de identidad no serán expuestos en el informe de la investigación, siendo solo los resultados de los reactivos psicológicos descritos de manera directa. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

CI -----

Firma del participante

Fecha

Anexo 3

ESCALA ED-6

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 indique en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con cada ítem en una escala de cinco puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 5 = totalmente de acuerdo). Utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. Muchas gracias por su colaboración.

		Total desacuerdo			Total acuerdo	
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
2	Recurso al consumo de sustancias (tés, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
8	Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	Total desacuerdo			Total acuerdo	
9	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5

10	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
11	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
12	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
13	Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
14	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
15	En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
16	Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
17	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
18	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
19	En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
20	A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
21	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
22	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
23	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi.	1	2	3	4	5
24	Me cuesta trabajo avanzar por la vida.	1	2	3	4	5
25	Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
26	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
27	Me falta energía para afrontar la labor del profesor.	1	2	3	4	5

28	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
29	A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
30	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
31	Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
32	Lo mejor de la docencia son las vacaciones.	1	2	3	4	5
33	El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
34	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
35	Creo que los problemas de la docencia no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
36	Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
37	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
38	La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
39	La mayoría de los alumnos no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
40	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
41	La mayoría de los alumnos exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
42	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
43	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
44	En mis clases hay buen clima de trabajo. *	1	2	3	4	5
45	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
46	Hay clases en las que casi empleo más tiempo en	1	2	3	4	5

	reprender que en explicar.					
47	Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
48	Se me hace muy duro terminar el semestre.	1	2	3	4	5
49	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
50	Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
51	A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
52	Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
53	Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
54	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
55	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
56	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
57	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo	1	2	3	4	5
58	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
59	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
60	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
61	Los alumnos me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
62	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
63	El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
64	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
65	Considero el reciclaje profesional un aspecto	1	2	3	4	5

Total
desacuerdo

Total
acuerdo

	imprescindible en este trabajo *					
66	Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
67	El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
68	Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
69	Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
70	La organización de la institución me parece buena. *	1	2	3	4	5
71	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
72	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
73	Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
74	Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
75	El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
76	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
77	Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

Anexo 4

Tabla de correspondencias (Baremo) Escala ED-6

Percentil	Ansiedad	Depresión	Creencias des-adaptativas	Presiones	Des-motivación	Mal afrontamiento	Estrés docente	Percentil
5	22	12	23	16	18	19	126	5
10	25	13	25	19	20	21	138	10
15	27	14	26	21	21	22	142	15
20	29	15	27	22	23	23	147	20
25	30	16	28	23	24	24	149	25
30	---	---	29	---	26	25	155	30
35	32	17	30	24	27	26	161	35
40	34	18	31	25	28	27	164	40
45	35	20	---	26	29	28	167	45
50	36	---	32	27	30	29	178	50
55	37	21	33	29	31	30	185	55
60	39	22	---	30	32	31	189	60
65	---	25	36	---	35	32	193	65
70	42	---	37	31	36	33	199	70
75	44	26	38	32	38	34	204	75
80	48	27	40	33	40	36	212	80
85	51	31	42	34	42	37	222	85
90	54	33	44	36	43	38	229	90
95	60	37	45	39	45	41	240	95

Anexo 5

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

CSI - Inventario de Estrategias de Afrontamiento

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

Instrucciones: a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones en relación a cómo usted ha actuado ante alguna situación que haya valorado como estresante durante este último mes. Usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. Muchas gracias por su colaboración.

1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4

26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>								