



Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes.

Zuly Marcela Sierra Osorio

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Armenia, Colombia

Mayo 2021

Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes.

Zuly Marcela Sierra Osorio

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicóloga

Director (a)

Mg. Carolina Henao Sabogal

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Armenia, Colombia

Mayo 2021

Agradecimientos

En primera instancia quiero agradecerle a Dios por que siempre ha sabido colocarme en caminos que yo no imagine, confrontándome con mis pensamientos constantemente, esto me ha llevado a tomar decisiones acertadas para lograr lo que pretendo en mi vida, también en esta primera parte quiero agradecerme a mí misma por tener la fuerza y la perseverancia, por tener siempre la idea en mi mente de ser capaz de lograr mis objetivos y no desfallecer a pesar de los obstáculos y constantes situaciones que pretendieron desviar mi mirada de la meta.

De igual forma quiero agradecer infinitamente a mis padres Ángela Osorio Castrillón y Segundo A. Sierra González que han sido un pilar fundamental y un apoyo incondicional en la consecución de este objetivo, siempre brindando las enseñanzas necesarias para que yo pudiera comprender que no se desfallece y no se rinde en el camino, a Jhon Alexander Salazar Ospina quien demostró que existen muchísimas formas de estar presente en la vida de las personas para apoyarlas.

Por último agradecer a quienes hicieron parte de mi proceso de una forma cercana, Mis docentes que brindaron sus conocimientos de manera precisa y oportuna, a mis compañeras con las que se establecieron lazos de amistad que perduraran en el tiempo a pesar de la distancia.

Contenido

Generalidades.....	¡Error! Marcador no definido.
Planteamiento del Problema	12
Objetivos.....	15
Objetivo General	15
Objetivos específicos.....	15
Marco Teórico.....	21
Antecedentes	21
Marco conceptual	41
<i>Estrés</i>	42
<i>Estrés Laboral</i>	46
<i>Condiciones Laborales del Docente</i>	49
<i>Comunidad Educativa</i>	50
<i>Docencia</i>	51
<i>Factores Estresores de los Docentes</i>	54
<i>Estrategias de Afrontamiento</i>	62
Método.....	75
Fundamentos Epistemológicos.....	75
Fuentes de Información	75
<i>Población</i>	75
<i>Muestra</i>	76
Variables	76
Instrumentos.....	77
Procedimiento	80
Resultados.....	82
Resultados Escala Fuentes de estrés en los profesores (E.F.E.P	82
Resultados Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al, 1989) adaptado por (Cano et al, 2007).....	85
Resultados Nivel de enseñanza	87
Discusión	90
Conclusiones.....	98

Recomendaciones.....	100
Desde la intervención	100
Desde la investigación	100
Referencias.....	101

Listas de Tablas

Tabla 1 Definición operacional de las variables.....	76
Tabla 2 Nivel de estrés en los profesores del Instituto Liceo Quindío.....	82
Tabla 3 Nivel de estrés dimensión Supervisión por parte de la estructura jerárquica.....	83
Tabla 4 Nivel de estrés dimensión Carencias para el desarrollo de trabajo.....	83
Tabla 5 Nivel de estrés dimensión Cooperación (participación y comunicación).....	83
Tabla 6 Nivel de estrés dimensión Alumnado.....	84
Tabla 7 Nivel de estrés dimensión Adaptación al cambio.....	84
Tabla 8 Nivel de estrés dimensión valoración del trabajo por parte de los demás.....	85
Tabla 9 Nivel de estrés dimensión mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional	85
Tabla 10 Puntuaciones medias de mayor porcentaje de utilización.....	86
Tabla 11 Puntuaciones medias de menor porcentaje de utilización.....	86
Tabla 12 Poblacion docente por nivel de enseñanza.....	87
Tabla 13 Factores estresores más relevantes por nivel de enseñanza.....	88
Tabla 14 Estrategias de afrontamiento de mayor manejo en los docentes según su nivel de enseñanza.....	89

Lista de Apéndices

Apéndice 1. Consentimiento informado.....	110
Apéndice 2. Escala de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P).	112
Apéndice 3. Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI).	117

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo general establecer los factores estresores y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de educación básica primaria y básica secundaria de la Institución Educativa Liceo Quindío Salento, mediante una metodología de tipo cuantitativa de carácter descriptivo. La muestra estuvo conformada por 25 docentes de los cuales 10 corresponden a básica primaria y 15 a básica Secundaria; la consecución de la información se realizó mediante la aplicación de los instrumentos Escala de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P) y el Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI). Los resultados indicaron que en cuanto a los factores estresores en el caso de los docentes de básica primaria que la supervisión por parte de la estructura jerárquica es el factor de estrés más representativo; por otra parte en los docentes de básica secundaria se evidencia como el factor estresor más representativo: la valoración del trabajo por parte de los demás, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se pudo evidenciar que los dos grupos poblacionales (básica primaria y básica secundaria) obtuvieron como estrategias de mayor utilización la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, se concluyó que los docentes están afectados de manera significativa por las percepciones que poseen de las situaciones desbordantes y que están más orientados a hacer uso de estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.

Palabras clave: Docentes, Estrategias de afrontamiento, Estrés, Factores estresores, Nivel de enseñanza.

Abstract

The general objective of this study was to establish the stressors and the coping strategies used by the teachers of basic primary and basic secondary education of the Liceo Quindío Salento Educational Institution, using a descriptive quantitative methodology. The sample consisted of 25 teachers of which 10 correspond to basic primary and 15 to basic secondary; the information was obtained through the application of the instruments Scale of sources of stress in teachers (E.F.E.P) and the Inventory of Coping Strategies (CSI). The results indicated that in terms of stressors in the case of elementary school teachers, supervision by the hierarchical structure is the most representative stress factor; On the other hand, in the teachers of basic secondary it is evidenced as the most representative stressor factor: the assessment of work by others, in terms of coping strategies it was possible to show that the two population groups (basic primary and basic secondary) The most widely used strategies were problem solving and cognitive restructuring, it was concluded that teachers are significantly affected by the perceptions of overflowing situations and that they are more oriented to the use of problem-directed coping strategies.

Keywords: Teachers, Coping strategies, Stress, Stressors, Teaching level.

Factores estresores y estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes del Instituto Liceo Quindío sede Salento.

Hoy en día se reconoce el estrés como uno de los principales problemas para la salud, bajo la premisa de que una persona con niveles considerables de estrés puede estar menos motivada y ser menos productiva OIT (2016)

El estrés se reconoce entonces como una respuesta habitual del organismo a situaciones externas que superan las capacidades cognitivas y psicológicas del mismo, las cuales podrían permitirle una resolución óptima a las situaciones de su entorno Selye (1936, con el fin de amortiguar sus efectos se han estudiado las respuestas ante una situación estresante que permiten manejar o neutralizar el factor de estrés y se ha determinado que las personas con un nivel considerable de autoeficacia tiene una capacidad más adaptativa para manejar la demandas del entorno ya que ven las situaciones de estrés más como desafíos que como amenazas, valiéndose de estrategias de afrontamiento para darles tramite, Bandura (1997).

La presente investigación se sustenta bajo los aportes de referentes teóricos como: Selye (1936) con su introducción del término estrés en el ámbito de la salud; otras consideraciones del estrés por parte de autores como Benjamín (1992), Calvete y Villa (1997), Oblitas (2006) y Mansilla (2012) quien fraccionó el estrés en tres partes: estresor o fuente, afrontamiento y el desequilibrio; Por otra parte, para abordar las estrategias de afrontamiento conceptualmente se tomaron los postulados de Lázarus y Folkman (1986) quienes establecieron aquellas herramientas de las que se vale el individuo para hacer frente a las demandas específicas internas o externas que ponen en riesgo el equilibrio emocional de las personas.

Este estudio determina cuáles son los factores estresores percibidos por los docentes de la Institución Educativa Instituto Liceo Quindío Salento, de acuerdo a las dimensiones expuestas por el instrumento de medición Escala de Fuentes de Estrés en Profesores (E.F.E.P) tales como la supervisión por parte de la estructura jerárquica, Carencias para el desarrollo del trabajo, Cooperación, el alumnado, la adaptación al cambio, La valoración del trabajo por parte de los demás y las mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional, dicho instrumento consta de 56 ítems que permiten obtener la información acerca de qué aspectos relacionados con el trabajo son fuentes de estrés.

A si mismo determina qué estrategias de afrontamiento son las más utilizadas por los docentes mediante el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al., 1989), adaptado por (Cano et al., 2007), el cual expone las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como: la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y el pensamiento desiderativo; simultáneamente expone la estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como el apoyo social, retirada social, expresión emocional y autocrítica; dicho instrumento consta de 40 ítems que permiten identificar como enfrentan los docentes las situaciones problemáticas que se presentan en el desarrollo de las funciones propias de su labor.

Planteamiento del Problema

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera et al., 2007), hoy en día se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan (OMS, 1992); un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo.

En los últimos años se ha estudiado el estrés y las estrategias puestas en marcha para hacerle frente y amortiguar sus efectos. Las denominadas estrategias de afrontamiento, son respuestas ante una situación estresante para tratar de manejar o neutralizar el factor de estrés. Desde la teoría social cognitiva, las creencias de auto-eficacia juegan un papel modulador entre los estresores o las demandas del trabajo y la conducta de afrontamiento: las personas con un elevado nivel de auto-eficacia emplearán más estrategias de afrontamiento activo, centradas en la solución del problema, que las personas con niveles menores de auto-eficacia. Quienes tienen un alto nivel de auto-eficacia confían en su capacidad para manejar adecuadamente las demandas ambientales de su entorno, lo que hace que perciban las situaciones estresantes más como un reto que como una amenaza incontrolable (Bandura, 1997, 2001).

La encuesta Europea sobre las condiciones de trabajo (EWCS, 2007) XI reveló que cerca de cuarenta millones de personas en la Unión Europea (UE, 2009) sufrían estrés relacionado con el trabajo, de acuerdo al informe del observatorio europeo de riesgos, el estrés relacionado con el trabajo representó en Europa entre el cincuenta y el sesenta por ciento del total de días de trabajo perdidos, el estudio concluyó asimismo que un promedio del veintidós por ciento de la mano de

obra europea sufría estrés, con niveles marcadamente superiores en los estados miembros de reciente incorporación (treinta por ciento) respecto de los más antiguos (veinte por ciento). El estrés era prevalente en los sectores de la educación y la salud, agricultura, caza, silvicultura y pesca (veintiocho puntos cinco por ciento).

En México se encuentran las personas más estresadas del mundo, por encima de países como China que tienen el 73% y Estados Unidos con el 59%, Con el 75% México se pone en la cabeza de la lista de países con más estrés laboral al formar parte de la vida cotidiana de los habitantes, de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2017).

La OIT (2016) en el documento sobre “Estrés en el trabajo”, lo define como uno de los factores de riesgo psicosocial, constituyéndose en una combinación de factores biológicos, psicológicos (emociones, pensamientos y comportamientos) y factores sociales (económicos, ambientales y culturales), que pueden repercutir en el ambiente de trabajo, en la salud física y mental, así como en el rendimiento del trabajo y satisfacción laboral.

La encuesta Nacional de condiciones de salud y trabajo (2007) encontró que entre el 20 y el 30% de trabajadores manifestaron altos niveles de estrés, se determinó que hay presencia de estrés laboral y consecuencias en la salud mental en la población docente de un colegio de Colombia (2012) con una prevalencia de 36,3%; en donde los factores más relevantes en cuanto al estrés fueron el clima organizacional y las tecnologías; en el caso de las consecuencias en la salud mental fueron somatización, perturbación del sueño, ansiedad y depresión severa.

El estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos o capacidades de un individuo para hacer frente a estas; El estrés relacionado con el trabajo parece estar determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales; tiene lugar cuando el conocimiento y las habilidades

de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa, (OIT, 2016).

Por otra parte, se plantea el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, por lo que el afrontamiento es considerado como un proceso dinámico, que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes. Así, la función del afrontamiento está en consonancia con las estrategias que los individuos llevan a cabo, para la consecución de objetivos particulares, (Lázarus y Folkman, 1991).

Las estrategias propuestas por ellos son conocidas como el afrontamiento dirigido a la acción, siendo actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, como acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar, en general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

El impacto del estrés en la salud varía de un individuo a otro; sin embargo, los elevados niveles de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento, tales como, el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión, así como daños físicos, como la enfermedad cardiovascular y los trastornos musculoesqueléticos.

En un trabajo de investigación realizado en México a 30 docentes para identificar los factores que desencadenan el estrés y a 100 estudiantes para analizar cómo perciben los estudiantes el estrés en los docentes y como les afecta, se pudo evidenciar que los factores que más desencadenan el estrés en los docentes son: el trabajo burocrático, la pobre disposición al trabajo por parte de los alumnos, déficit de recursos materiales, escasez de equipo o facilidades para el trabajo y falta de tiempo para atender a los alumnos individualmente, en los alumnos como resultado de lo anterior se identificaron factores tales como: Poca atención al estudiante, consideran que del 40% al 60% de los docentes esta estresado; regañones innecesarios, clases tediosas, vibración que se transmite.

Frente a las consideraciones anteriores desde diferentes autores, surge el interés de realizar esta investigación por medio de la siguiente pregunta, que permite conocer estos aspectos en los docentes de una institución pública con sedes rurales y urbanas del municipio de Salento, Quindío, ¿Cuáles son los factores estresores y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de primaria y secundaria de la Institución educativa Liceo Quindío Salento?

Objetivos

Objetivo General

Establecer los factores estresores y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de educación básica primaria y secundaria de la Institución Educativa Liceo Quindío Salento.

Objetivos específicos.

Determinar los factores estresores más relevantes presentes en los docentes de la institución educativa Liceo Quindío Salento.

Conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes ante los factores estresantes propios de su labor.

Analizar las diferencias entre los factores estresores y estrategias de afrontamiento de los docentes de acuerdo al nivel de enseñanza.

Justificación

Teniendo en cuenta la relevancia del fenómeno del estrés en la mayoría de los contextos humanos, más directamente en el ámbito laboral puesto que allí se comparten espacios prolongados de la vida de una persona, el presente trabajo de investigación dirige su atención a la población docente ya que en la actualidad se enfrentan a notables cambios y retos en el desarrollo de su actividad profesional, por tal razón se propone como eje central de la misma la identificación de factores que desencadenan el estrés en los docentes y aquellas estrategias de afrontamiento de las cuales se valen para sobrellevar las situaciones buscando dar cumplimiento a objetivos propios de su labor.

La línea de investigación que orienta el trabajo es resiliencia y contextos psicosociales, cuyo objetivo es la reflexionar en como los sujetos en los contextos psicosociales tienen la capacidad de superar situaciones extremas sin que tenga efectos sobre su salud mental, identificando sus habilidades para un mejor resultado en su desempeño, esto permite avanzar en el conocimiento específico desde la Psicología, provee una visión explicativa y comprensiva del fenómeno, posibilitando la generación de formas de apoyo, en busca del bienestar de los individuos y las comunidades. (UAN, 2020).

Ahmed (2011), concluyó que el estrés en el personal docente influye de manera directa en su ambiente de trabajo, convirtiéndose en una situación que condiciona su desempeño si a esto se le suman las exigencias del campo administrativo y organizacional.

El oficio propio del docente impone una situación de riesgo para la salud mental puesto que el cumulo de factores desfavorables o negativos en el clima laboral hacen que esta profesión entre en la categoría socio profesional de riesgo; el profesor que no cuenta con la disposición de

sus alumnos y la colaboración simultánea de los padres puede confundir su concepto mismo de educador altruista, (Fernández, 2014, citado en Neffa, 2015). El agobio estresante de tipo personal que causa impacto sobre el profesor se complementa con condiciones de trabajo a menudo súper exigentes de por sí, (Ayuso 2006).

Las jornadas extensas entre preparar las clases y llevarlas a término, sobrepone un esfuerzo abrumador que extralimita las capacidades del docente como individuo, tener que disponer del tiempo libre e invertirlo en la preparación de las mismas y el constante cambio de currículo puede llegar a conducir al docente a la idea de ser incapaz de llevar a término su labor.

El estrés suele estar precedido por un síndrome de desgaste o desmotivación, se pierde la satisfacción por el trabajo, con sentimientos de desilusión, falta de energía; Como consecuencia de la situación laboral; llevado al sujeto a sufrir un desgaste emocional o propio síndrome del estrés.

Se considera entonces de gran importancia conocer el estrés en los docentes y las estrategias de afrontamiento, las implicaciones que tienen en el logro de las actividades diarias; estos enfrentan situaciones diversas en la comunidad educativa a la que pertenecen, los docentes deben poseer una serie de competencias que les permita atender de manera integral a los estudiantes como por ejemplo organizar, ambientar las situaciones del trabajo, gestionar el progreso de los aprendizajes y la participación activa en la escuela, (Fernández,2009, citado en Gutiérrez, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al COVID-19 como la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. (Gómez y Rodríguez, 2020, p 219).

Según lo anunciado por el Presidente de la república de Colombia a partir del 16 de Marzo del año 2020 se suspendieron las clases presenciales en las instituciones educativas del país tanto públicas como privadas; se solicitó a los docentes preparar de manera prioritaria planes de acción y metodologías para la prestación de su servicio de una manera no presencial y que fuera posible de desarrollar por los estudiantes desde un aislamiento preventivo, ocasionando cambios abruptos en los calendarios y fechas estipuladas.

Frente a tales medidas de carácter estricto como el aislamiento o cuarentena y el gran cumulo de responsabilidades a cumplir, la incapacidad de afrontamiento ante lo desconocido y el constante suministro de información por parte de los medios de comunicación en ocasiones falsa o desproporcionada, se genera en los individuos respuestas emocionales desencadenadas por desequilibrios ante la situación y la carencia de recursos adaptativos para afrontarla.

Se pone de esta manera en evidencia un impacto psicológico y social, la forma en como la comunidad educativa afronta emocionalmente este proceso, siendo la profesión docente una de las más susceptibles a desarrollar sintomatología referente al estrés. En algunas investigaciones realizadas en China lugar de origen de la pandemia, se identifica que el miedo a la incertidumbre o miedo a lo desconocido puede llegar a desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y llevar también al aumento del consumo de tabaco y alcohol, (Ozamiz et al., 2020).

En un fenómeno geográficamente extenso como lo es una pandemia las respuestas en los individuos serán variadas e indeterminadas puesto que estas dependen de factores culturales, sociales, económicos, familiares y personales; la capacidad o incapacidad de afrontamiento al estrés vendrá condicionada a esos factores que estructuran el comportamiento y los esquemas de

pensamiento en el sujeto; dando como resultado respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales a situaciones de tensión, ante la permanencia de las exigencias y sometimientos propios de la profesión.

Por esta razón, se considera importante identificar los factores de estrés que enfrentan los docentes en el desarrollo de las actividades, conjuntamente identificar las estrategias que implementan al enfrentar las situaciones y de esta manera dar una resolución óptima y conocer el abordaje que realizan los docentes, a partir de estrategias de afrontamiento individuales que son importantes para la comunidad educativa en general.

En la actualidad se divisa una reinvencción en la educación, una adaptación a la nueva normalidad y formas de afrontamiento; la instauración de normas de convivencia que limitan como sociedad los encuentros personales siendo las instituciones educativas las primeras entidades en cerrar las puertas físicas; los docentes desde las casas con clases remotas ideando métodos de enseñanza y de calidad para los estudiantes, abordando de manera rápida y oportuna inconvenientes que se puedan ir presentando sesión tras sesión; en definitiva asumen un rol de enseñanza que a las vez va dirigido a los padres, esto genera en ellos altas cargas laborales y emocionales.

El presente estudio busca generar conocimientos que sirvan como referencia para la prevención del estrés y el fortalecimiento de dichas estrategias; al mismo tiempo fomentar el establecimiento de relaciones positivas con el entorno social laboral, de esta manera se y desde una mirada social se justifica este estudio ya que mediante el análisis de los factores estresores, los métodos de afrontamiento y su influencia en los docentes de una institución pública del Quindío, se podrá promover e implementar una orientación ética de la importancia de la salud mental, la prevención del estrés y el fortalecimiento de sus estrategias.

Marco Teórico

Antecedentes

Para la presente investigación se hace necesario un acercamiento teórico a fin de conocer los aportes y la trayectoria de la situación de estrés en el contexto educativo y sus estrategias de afrontamiento a nivel internacional, nacional y regional, los cuales serán mencionados a continuación.

Para comenzar se relacionarán algunos antecedentes encontrados a nivel internacional que nos acercan a la problemática planteada; en primer lugar, se encontró una investigación titulada: *Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente.* (González et al ., 2012), de la Universidad Pontificia Comillas, en Madrid España, tuvo como objetivo analizar la relación de las estrategias de afrontamiento cognitivo, con autoeficacia y con variables laborales, abordada desde una naturaleza no experimental tipo transaccional, la muestra para este estudio fue de 413 docentes hombres y mujeres.

Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario escala de recursos personales de afrontamiento cognitivo, algunos ítems se seleccionaron del Brief COPE (Carver 1997), otros del Cognitive Emotion ragulation Questionnaire (CERQ) (Garnesfky, Kraaij, y spinhoven, 2002), los factores identificados para enfrentar las situaciones estresantes fueron: pasividad pesimista, la autorreferencia obsesiva, la planificación racional, procesos de pensamiento centrados en la resolución de problemas, la reinterpretación positiva, y el escape cognitivo; otro hallazgo propone que la autoeficacia se relaciona con las distintas estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para sobrellevar y resolver las situaciones de estrés en el ámbito

laboral; los hallazgos resaltan la importancia de prevenir el estrés en el centro de trabajo de la labor docente.

Otro trabajo tomado en cuenta se titula: *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes de la educación inicial y escolar básica*. Realizado por Álvarez (2012). De la Universidad Evangélica de Paraguay, cuyo objetivo fue determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes ante el estrés laboral en colegios privados en Asunción, abordándose un método mixto de tipo descriptivo, comparativo, no experimental de corte transversal; una muestra no probabilística intencional, conformada por 100 docentes de 5 instituciones educativas.

Para la recolección de datos se utilizaron tres instrumentos: el cuestionario de la Organización internacional del trabajo (OIT), el cuestionario estrés de Maslach y el inventario de estrategias de afrontamiento de Tobin, por medio de los cuales se logró identificar factores que influyen en la aparición del estrés docente como el clima organizacional, la falta de cohesión, poco apoyo de la familia, liderazgo inadecuado, actividades extraescolares excesivas, falta de incentivos y burocracia.

Se determinó entonces que las estrategias de afrontamiento más visibles fueron la autocrítica, retirada social, evitación de problemas, apoyo social y expresión emocional; siendo el estrés laboral docente una divergencia entre las expectativas de cada individuo y la realidad; una afectación y cambio de actitud hacia el trabajo de manera emocional o conductual; develándose la importancia del correcto uso de las estrategias de afrontamiento.

El siguiente antecedente abordado lleva por título: *estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. Realizada por Viera (2013), del Ministerio de salud pública, Instituto nacional de Salud de los trabajadores; su objetivo, detectar la presencia del

estrés laboral y el síndrome de burnout, en docentes de enseñanza primaria, con carácter descriptivo y un diseño transversal; conto con una muestra de 621 docentes.

Para la recolección de datos se utilizó la escala sintomática de estrés (ESE); (Aro 1980), el inventario de estrés para maestros (IEM); (Oramas et al., 2001; Oramas, 2003) y el Inventario de burnout de Maslach para docentes (IBM): Adaptación de la versión española de Seisdedos (1997) del Maslach Burnout Inventory, -MBI- (Maslach y Jackson, 1981; 1986), evidenciando la presencia de estrés laboral en 88.24% de la población, El agotamiento emocional fue la dimensión más afectada; se identificó también un factor importante de la relación directa entre la edad y el estrés laboral como determinante a tener en cuenta.

De manera sucesiva se cuenta con un antecedente que lleva por título: *Auto concepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional. Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos*. Cuyos autores fueron (Ibarra et al., 2014). El objetivo de esta investigación fue conocer algunos de los vínculos existentes entre el auto concepto, las estrategias de afrontamiento y el desempeño docente de los profesores que trabajan en dos contextos mexicanos adversos con alta clausura sociocultural: Complejo Penitenciario Islas Marías, Nayarit y San José del Llano, Badiraguato, Sinaloa.

Se abordó desde un enfoque cualitativo y exploratorio; mediante la aplicación del Cuestionario de Autoconcepto Forma-5 (AF-5) (García y Musitu, 2009), estrategias como producción de cartas elaboradas por los educadores y entrevistas en profundidad se recolecto la información, que al ser analizada evidencio una multidimensionalidad del autoconcepto y su relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesores en el desempeño profesional. El conocimiento generado puede contribuir en el diseño de estrategias efectivas de acompañamiento y socorro pedagógico para profesores de estos contextos.

El trabajo de investigación titulado: *Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección*, fue llevado a cabo por Contreras y Peña (2014). En Huelva España. Su objetivo fue examinar los niveles de estrés laboral, la presencia o ausencia de sintomatología del síndrome de Burnout en el profesorado de educación básica primaria y secundaria y las estrategias de afrontamiento al estrés como un posible factor de protección.

El diseño de esta investigación fue transversal con una metodología descriptiva correlacional; para la recolección de datos se ocupó una muestra conformada por 92 docentes de enseñanza primaria y secundaria de las sedes rural y urbana, mediante un cuestionario de elaboración propia (variables sociodemográficas), la Escala de Apreciación del estrés (EAE) de Fernández y Mielgo y el cuestionario COPE, de Crespo y Cruzado, por medio de esta se determinó que una parte importante de los docentes tienen un nivel elevado de estrés laboral (45,7%), centrándose mayormente en los profesores de primaria, las estrategias de afrontamiento más usadas por los docente fueron crecimiento personal, centrarse en las emociones, desahogarse y la reinterpretación positiva; conjuntamente se evidencio que estas estrategias en su momento no fueron de utilidad a la hora de enfrentar el estrés reconociéndolas no optimas como factor de protección.

Continuando con la línea de investigación se tomó en cuenta un trabajo realizado por García y Barraza (2014). Del Instituto Universitario Anglo Español de México, el cual lleva por nombre: *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento, y apoyo social en docentes de educación primaria*. El objetivo fue identificar las principales fuentes organizacionales de estrés, determinar las estrategias de afrontamiento y establecer el tipo de apoyo social que presentan los docentes de educación primaria.

Este fue un estudio de carácter cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. Para la recolección de la información se utilizaron técnicas como la encuesta (autoría propia), los cuestionarios de Fuentes Organizacionales de Estrés Docente (FOED) y Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral y Apoyo Socio-escolar Percibido en Docentes, los principales resultados permiten resaltar la importancia que tienen las fuentes organizacionales generadoras de estrés en el personal docente, tales como la incertidumbre por la reforma educativa y sus repercusiones en los derechos laborales de los docentes.

La poca colaboración de los padres de familia, los constantes cambios educativos, el clima escolar tenso, la información concentrada solo en algunos docentes, no contar con la tecnología adecuada y las constantes evaluaciones se consideran también factores de estrés; por otra parte, se evidencia que las principales estrategias de afrontamiento son el pensamiento positivo y el apoyo social.

El siguiente trabajo de investigación a nivel internacional lleva por título: *Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento*. Llevado a cabo por Martínez (2015). De la Universidad de Murcia, en España; cuyo objetivo fue conocer el modo de defenderse del estrés el profesorado de secundaria, analizando la relación existente entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento.

Este estudio fue abordado desde un enfoque descriptivo transversal de diseño ex post facto, con una muestra compuesta por 221 profesores y profesoras de 20 centros educativos públicos y privados del municipio de Murcia, para la recolección de datos se utilizaron el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de (Sandín y Chorot, 2003) y el Maslach Burnout Inventory (MBI).

En los resultados se evidencio que las estrategias de autofocalización negativa y de expresión emocional abierta fueron utilizadas en mayor medida cuando el profesorado presentaba indicadores del síndrome, Por otro lado, las estrategias de focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva se relacionaban con una mayor realización personal en el trabajo y por tanto menores niveles de estrés.

Otra investigación tomada como antecedente se titula: *las estrategias de afrontamiento proactivo ante el estrés generado por la reforma educativa*, este fue realizado por Barraza y García (2015); el objetivo de esta investigación fue identificar las estrategias de afrontamiento proactivo más utilizadas por los docentes estableciendo el nivel de estrés generado por la reforma educativa, la relación que existe entre el nivel de estrés y las diferentes estrategias de afrontamiento proactivo, mediante un estudio correlacional, transaccional y no experimental, con una muestra de 113 docentes.

Para la recolección de la información se utilizó una versión breve del Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente (Gracia y Barraza, 2014). Sus principales resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento proactivo más utilizadas por los docentes encuestados fueron: Pienso de manera positiva y Me doy ánimos para sentirme mejor. Se tuvo en cuenta que los docentes encuestados presentaron un alto nivel de estrés y el tipo de estrategias de afrontamiento proactivo que utilizaron, no tuvieron relación con el nivel de estrés reportado, estas estrategias no fueron medidas útiles en cuanto a la disminución del estrés, llegando a la conclusión de que las estrategias de afrontamiento no actuaron en este caso como factor de protección para el estrés generado por la reforma educativa, factor importante a tener en cuenta para la presente investigación.

El estudio “*La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria*”, realizado por (Merino y Mangas, 2015). Busco profundizar en el posible rol modulador que pueden ejercer variables como la autoeficacia y la autorregulación en la experiencia del estrés laboral. Se realizaron análisis de correlaciones y análisis de regresión múltiple con una muestra de 106 docentes de colegios de educación primaria pertenecientes a la zona centro de España.

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos como: La Escala de autoeficacia general (General SelfEfficacy Scale – GSES) (Scholz, et al., 2002), La Escala de autorregulación (Self-Regulation Scale – SRS) (Luszczynska et al., 2004), La Escala de irritación (Irritation Scale – IS) (Mohr, 1986) y el Cuestionario breve de burnout (CBB) (Moreno et al., 1997), los resultados obtenidos confirmaron que las personas con alta puntuación en autoeficacia general presentaron menores niveles de irritación laboral, así como menores niveles de burnout, también se confirmó que los sujetos con alta puntuación en autorregulación obtenían puntuaciones más bajas en los niveles de irritación laboral, concluyéndose de esta manera que tanto la autoeficacia como la autorregulación ejercen realmente un papel modulador en el nivel de estrés experimentado por los profesores de educación primaria.

Otro trabajo a tener en cuenta se titula *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca*. Hecho por Cotrado e Infantes (2016). De la universidad Peruana Unión. Su objetivo fue determinar la relación entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca, mediante el método probabilístico, no experimental de tipo correlacional, con una muestra conformada por 177 docentes de educación inicial.

Para la recolección de información se ocuparon instrumentos como el cuestionario Inventario de burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de estimación de afrontamiento (COPE); los resultados indicaron que el 24.3% de los docentes presentan un Síndrome de Burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento en un nivel medio; el 20.3% presentan Síndrome de burnout en un nivel alto y una estrategia de afrontamiento en un nivel medio; asimismo se apreció que el 8.5% de los docentes presentaron Síndrome de burnout en un nivel alto y estrategias de afrontamiento en un nivel bajo. Para la presente investigación se tomará en cuenta la relación existente entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento para disminuir el nivel de estrés en los docentes.

Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de educación básica. Llevado a cabo por (Fabara y Páramo, 2016). De la Pontificia Universidad Católica de Ecuador. El objetivo de esta investigación fue Determinar la asociación del Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los maestros de educación básica, mediante una metodología de estudio transversal correlacional, con una muestra de 116 docentes de educación básica.

Para la recolección de la muestra se aplicaron 3 cuestionarios: Encuesta de variables sociodemográficas y laborales, Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-ED) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), se evidencio una prevalencia de más del 50% del estrés en los docentes los cuales utilizaron de manera más frecuente estrategias de afrontamiento como la focalización en la solución del problema, la búsqueda de apoyo social, la autofocalización negativa y la evitación; se evidenció la presencia del síndrome de Burnout en los docentes. Las Estrategias de Afrontamiento al Estrés pueden influenciar de manera directa al

desarrollo del Síndrome, o pueden ser factores protectores para evitar el desencadenamiento de la patología.

Como siguiente antecedente se tuvo en cuenta una investigación titulada: *Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria*.

Realizada por Cháidez y Barraza (2017); el objetivo del estudio fue establecer la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral docente y el tipo de jornada laboral.

Mediante un estudio correlacional transversal, no experimental, con una muestra de 61 docentes de educación primaria.

Para la recolección de información se utilizó la técnica de la encuesta y una versión breve del “Inventario de Estrategias de afrontamiento del Estrés Docente” (Gracia y Barraza, 2014) por medio de los cuales se evidencio que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes fueron: Buscar alternativas para solucionar las situaciones que generan estrés, Planificar y organizar las actividades a realizar y Pensar de manera positiva, por otro lado las que menos se utilizaron fueron: desahogarse gritando o llorando, Leer la biblia y Asistir con un psicólogo; se determinó que las estrategias de afrontamiento que más se usaron son de carácter adaptativo indicando una tendencia en los docentes a hacerle frente a las situaciones que les generan estrés.

Un trabajo de investigación titulado: *Asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales de Ñaña, Lima Este*. Realizado por (Chipana y Quispe 2018). De la Institución Universitaria Peruana Unión. Su objetivo fue analizar la asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales, de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra fue conformada por 204 docentes de 7 instituciones educativas.

Para la recolección de la información se aplicaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot y el Inventario de Síndrome de Burnout (MBI) elaborado por Maslach y Jackson, adaptado en Lima por Fernández; Tras el análisis se encontró que existe asociación significativa, entre la estrategia de afrontamiento Reevaluación positiva, y el síndrome de Burnout, No obstante, no se halló asociación significativa entre la demás estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout.

Otra investigación internacional tuvo por título: *Estrategias de afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria y análisis de su relación*. Llevado a cabo por (Macías, 2019). De la Universidad Pedagógica de Durango, en México, cuyo objetivo fue establecer si las variables nivel de estrés y sexo se relacionan con las estrategias de afrontamiento religioso que usan los docentes de educación básica para enfrentar su estrés cotidiano; fue un estudio de tipo correlacional, transversal y no experimental, con una muestra de 225 docentes de diferentes escuelas, en los niveles de educación básica primaria y secundaria, fue necesaria la utilización del inventario de estrategias de afrontamiento del estrés docente y el inventario breve de afrontamiento religioso (IBAR).

De acuerdo a los resultados se observó que a mayor nivel de estrés los docentes utilizan estrategias tales como rezar una oración, platicar con Dios pidiéndole apoyo o petición a una Deidad, los docentes que fueron encuestados hacían uso moderado de las estrategias de afrontamiento religioso; se corrobora que las estrategias de afrontamiento religioso no tuvieron éxito para disminuir el estrés ya que no otorgaban al sujeto el control sobre la situación estresante.

El siguiente estudio se tituló: *Estrés, Burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente*. Realizado por (Paz, 2019). De la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede

Ecuador. El cual tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés y los factores que lo causan de acuerdo a la valoración de los docentes de la unidad educativa San Vicente de Paul, con el fin de determinar estrategias para afrontar el estrés; mediante un enfoque mixto de investigación, de naturaleza explicativa descriptiva e interpretativa, se trabajó con una muestra conformada por 42 docentes pertenecientes a educación básica y bachillerato, se utilizó el cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo (CESQT), también una encuesta de elaboración propia (variables sociodemográficas); y entrevistas al personal docente.

En los resultados obtenidos se evidencio que los docentes no presentaban un nivel crónico de estrés, pero si un notorio desgaste psíquico y emocional debido a los conflictos interpersonales, generando mayores niveles de estrés provocando que la calidad el trabajo se viera afectada; se plantearon estrategias de afrontamiento centradas en el individuo, centradas en la emoción y en el problema.

La investigación: *relación entre los estilos de estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout, en el personal docente y auxiliar de educación que trabajan con estudiantes con discapacidad y multidiscapacidad severa*, efectuado por (Peralta, 2019). De la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Su objetivo fue determinar la relación entre estilos de estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout. Para la investigación se empleó una metodología cuantitativa, con un método hipotético deductivo; diseño no experimental, correlacional y un nivel aplicativo, con una muestra conformada por 31 docentes y 16 auxiliares de la educación. En cuanto a instrumentos para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta, el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) de Carver y Cuestionario de “Maslach Burnout Inventory” (MBI).

En los resultados se pudo identificar que el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación es el más frecuente para sobrellevar el estrés, se recomendó implementar un programa de asistencia donde se realicen actividades preventivas frente al síndrome de burnout y fortalecer las estrategias de afrontamiento de ante el estrés en los docentes, buscar el reconocimiento de la labor que desempeñan los docentes mediante refuerzos sociales, reconocimientos públicos y apoyo a la gestión del personal de educación.

Para aproximarnos un poco más al contexto nacional, se contó con las siguientes investigaciones: en primer lugar, el trabajo de investigación titulado: *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato*. Realizado por (Gantiva, et al., 2010), Universidad del Norte. El objetivo de esta investigación fue identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de primaria y bachillerato de un colegio distrital de la ciudad de Bogotá (Colombia). Adoptando un diseño descriptivo correlacional con una muestra conformada por 47 docentes de primaria y bachillerato, para la recolección de la información se aplicó el Inventario de Burnout de Maslash y la Escala de Estrategias de Coping Modificada.

Los resultados indicaron que hay estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el estrés como la espera, evitación emocional, expresión de la dificultad de afrontamiento, también estrategias de afrontamiento relacionadas negativamente como solución de problemas y la reevaluación positiva.

En segundo lugar, la investigación titulada: *“Condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de educación técnica de Bogotá”*, realizada por (Cleves, et al., 2014) de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Su objetivo fue identificar las condiciones laborales que generan mayor estrés en un grupo de docentes de una

institución de educación técnica de Bogotá, se llevó a cabo por medio de un enfoque cuali-cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, con una muestra conformada por 90 docentes, para ello fue necesaria la aplicación de instrumentos tales como el Cuestionario para la evaluación del estrés en la tercera edición y el Cuestionario de condiciones generadoras de estrés.

Se concluyó que más de la mitad de la población docente encuestada estaba afectada por niveles de estrés alto y muy alto, presentando dolores de cuello y espalda, trastornos gastrointestinales, cefalea, patologías respiratorias, sensación de sobrecarga de trabajo, evidenciándose de esta manera manifestaciones fisiológicas en los docentes y dificultad para la concentración o cansancio y desgano.

Otro antecedente: “*Estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes de un colegio en Cali*”, fue realizado por (Vargas et al., 2016), de la Pontificia Universidad Javeriana, sede Cali; cuyo objetivo fue identificar la estrategia de afrontamiento para el estrés laboral más usada por los docentes que presentan nivel de estrés muy bajo y bajo, este fue un estudio descriptivo de tipo transversal con una modalidad cuantitativa no experimental, se trabajó con una muestra de 42 docentes de primaria y secundaria.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron dos instrumentos, La escala de estrategias de Coping-modificada (EEC-M) y Cuestionario para la evaluación de estrés (Tercera Versión), se pudo observar que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los docentes fue la solución de problemas, ellos se centraron en buscar soluciones para que la situación no se repitiera; la religión también jugó un papel importante ya que permeo su personalidad y estilo de vida lo cual les genero posible bienestar y salud, factores a tener en cuenta.

El estudio *Estrés en funcionarios de instituciones Educativas Públicas*. Llevado a cabo por (Matabanchoy et al., 2016). De la Institución Universitaria de Envigado, cuyo objetivo fue

evaluar el nivel de estrés en funcionarios pertenecientes a una Institución Educativa Pública de San Juan de Pasto; se abordó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con corte transversal, la población con la que se trabajó fue de 196 personas conformadas por directivos, administrativos, docentes y personal de apoyo de la institución, para la recolección de información se aplicó el cuestionario para la evaluación del estrés, tercera versión de la Batería de Riesgos Psicosociales (Villalobos, 2010).

Los resultados arrojaron que existe una marcada diferencia entre hombres y mujeres ya que las profesoras consideran mayor fuente de estrés los problemas con los alumnos, presentando un nivel de estrés muy alto; se determinó entonces que el género es un factor relevante y de importancia a tener en cuenta para la presente investigación.

Para continuar con el soporte referencial se abordó el estudio: *“Resultados del trabajo y estrategias de afrontamiento en docentes desde la nueva gestión pública colombiana”*, de (Quiroz et al., 2017), Universidad de Caldas; el objetivo fue descubrir e interpretar los resultados del trabajo y su relación con las estrategias de afrontamiento en docentes desde las actuales condiciones de la gestión pública en Colombia, planteado como un estudio no experimental mediante un abordaje cualitativo de tipo descriptivo; con la participación de 704 docentes pertenecientes a instituciones educativas oficiales, para la recolección de información se utilizó el cuestionario internacional de calidad de vida laboral en organizaciones de servicios humanos (Blanch et al., 2010).

Los resultados de esta investigación permitieron inferir que las estrategias de afrontamiento más comunes fueron conformismo, reevaluación positiva, búsqueda de alternativa y reacción agresiva, las menos utilizadas fueron la evitación emocional y evitación cognitiva. Se

concluyó que las condiciones laborales de los docentes generan estrés y estos se ven en la obligación de manejar estas estrategias de afrontamiento como un factor protector.

Otro trabajo de investigación a nivel nacional se tituló: *Estrés laboral en docentes de la primera infancia* y fue realizado por (González, 2018). De la Corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto, Sede Bogotá; el objetivo fue identificar los factores laborales que inciden en el estrés que se manifestaron en docentes asignados a grupos de la primera infancia, que laboran con población de estratos 2 y 3 de la localidad de Fontibón incorporando alternativas para su manejo y prevención.

Se abordó desde una metodología de tipo cualitativa con un enfoque de acción educativa, la población para la investigación fue de 9 docentes mujeres de instituciones educativas privadas, oficiales y madres comunitarias de estratos 2 y 3; trabajándose con instrumentos como el test de JJS de la Universidad del Bosque en Colombia, que busca medir el nivel de estrés laboral mediante la evaluación de situaciones y circunstancias cotidianas, en cuanto a los resultados se evidencio que los principales factores de estrés se presentaron como inconformidad con las condiciones laborales lo cual a su vez desde el ámbito fisiológico se manifestó como cansancio, dolores, sentimientos de angustia, depresión, ansiedad entre otras en cada una de las participantes.

Otra opción valorada lleva por título: *Estrés laboral en maestros de básica primaria y sus implicaciones en la práctica pedagógica*. Realizada por (Ceballos, 2019). De la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, cuyo objetivo fue reconocer el estrés laboral como condición que afecta el bienestar de los maestros y su desempeño pedagógico, esta investigación se fundamentó en el método etnográfico con un paradigma histórico hermenéutico de tipo cualitativo, la muestra se representó en 35 maestros de educación básica primaria, para la cual se utilizaron 4 técnicas

de recolección de datos las cuales fueron observación participante, etnografía, grupos focales, entrevista y mural de situaciones.

De los resultados obtenidos se identificó la manera cómo el docente asimila y absorbe las situaciones y eventos que el clima laboral le ofrece como la presión, hostigamiento, la desigualdad en el trato y responsabilidades fuera de las funciones propias; estas fueron causa del malestar en los maestros y afectaron los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, también se encontró que los docentes utilizaban técnicas como el optimismo y actitud positiva ante los retos, hasta creer en sus capacidades y fortalezas internas; tomando elementos religiosos y culturales como la fe, la oración, los maestros no se dejan apabullar por las dificultades del entorno y por el contrario muestran resiliencia por medio del manejo adecuado de las emociones y actitudes altruistas como factores de protección.

Por último, para los antecedentes regionales se tomaron como referencia las siguientes investigaciones relacionadas con el problema planteado: en primer lugar, está la investigación titulada: *Relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a una institución educativa privada del municipio de Cartago (Colombia)*. Llevada a cabo por (Muñoz y Piernagorda, 2011), de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Eje Cafetero (Colombia), el objetivo de esta investigación fue identificar la relación entre estrategias de afrontamiento y SB en docentes de primaria y secundaria de una institución educativa, mediante un método cuantitativo correlacional de tipo transversal, la población para esta investigación estuvo constituida por 17 docentes de educación primaria y secundaria; para la obtención de la información se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) (Maslach y Jackson, 1981) y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) (Londoño et al., 2006).

Se identificó que la búsqueda de alternativas y la búsqueda de apoyo social fueron estrategias mayormente utilizadas para el afrontamiento de las fuentes de estrés que genera el trabajo, mediante la flexibilidad y la variedad de las tareas; se recomendó evitar situaciones como actividades repetitivas, sobrecargas en la tarea, malas comunicaciones con las directivas.

Un trabajo de investigación que lleva por nombre: *posibles manifestaciones de síndrome de burnout en docentes catedráticos y ocasionales de los programas de medicina y trabajo social de una universidad del Eje Cafetero- Colombia*, llevada a cabo por (González et al., 2011), cuyo objetivo fue analizar las posibles manifestaciones del síndrome de Burnout en 22 docentes catedráticos y ocasionales de los programas de medicina y trabajo social de una universidad del Eje Cafetero- Colombia; mediante un estudio de tipo cuantitativo descriptivo de corte transversal.

El instrumento utilizado para esta investigación fue el Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual evidencio que a menor edad mayor es el riesgo de presentar el síndrome en el docente; a mayor actividad laboral mayor es el agotamiento en los docentes y una menor eficacia en la resolución de problemas por el estrés que produce trabajar con las personas; los factores que se identificaron como generadores de estrés en los docentes fueron el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal. La caracterización de estas variables podrá tenerse en cuenta a la hora de identificar los factores estresores en los docentes de la presente investigación.

En segundo lugar, se tuvo en cuenta la investigación titulada: *Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria*. Realizado por (Muñoz y Correa, 2012), Universidad Católica Luis Amigo de la ciudad de Manizales. El objetivo de esta investigación fue identificar la prevalencia del síndrome de Burnout y su posible relación con las

llamadas estrategias de afrontamiento, se manejó una metodología de tipo cuantitativo correlacional no experimental de tipo transversal, aplicada a una muestra de 120 docentes que laboran en los niveles de primaria y secundaria en instituciones de carácter privado y público, para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M).

Los resultados obtenidos arrojaron que los docentes poseen una baja prevalencia al síndrome de Burnout, pero existe una fuerte tendencia a los padecimientos del estrés ocasionada por la gran cantidad de horas laborales, el comportamiento agresivo de los alumnos, los conflictos entre profesores, padres y directivas de los colegios; por otro parte se evidencio que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: búsqueda de alternativa, reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social, siendo las menos utilizadas la regresión agresiva, la espera y el Conformismo; se sugirió guiar las estrategias de afrontamiento con el propósito de evitar y disminuir el estrés laboral, además, para reducir la probabilidad de que se desarrolle el Síndrome de Burnout.

El siguiente antecedente lleva por título: *Características de personalidad, estrategias de afrontamiento y su relación con el síndrome de Burnout en docentes de primaria de la Institución Educativa Manuelita Sáenz, Dos Quebradas Risaralda*. Realizada por (Hernández, 2014), de la Universidad Católica de Pereira. Se identificó la relación existente entre las características de personalidad, las estrategias de afrontamiento con el síndrome de Burnout en los docentes de primaria. Con un enfoque empírico analítico de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional, donde participaron 7 docentes de 5 niveles educativos.

En los resultados de la investigación se pudo observar que la mayoría de los docentes tienen puntuaciones altas en la estrategias de afrontamiento religiosas, utilizando la oración de

una forma que les permitía tolerar el problema y generar soluciones ante el mismo, buscando modificar presiones ambientales; también buscan aprender de las dificultades identificando los aspectos positivos del problemas, por último se evidencio que los docentes tienen dificultad con la expresión de los problemas y las emociones, generando mayor cansancio y actitudes distantes y negativas hacia su entorno.

Síndrome de Burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales- Colombia. Llevada a cabo por (Ibarra et al., 2018), para la revista de investigaciones UCM, cuyo objetivo fue identificar la prevalencia del síndrome de Burnout en docentes de una institución de educación superior del sector privado en Manizales, esta fue una investigación de tipo descriptivo de corte transversal con una muestra de 144 docentes. Se utilizó el instrumento MBI- Educator Survey de (Maslach et al., 1986), una encuesta con variables demográficas y laborales.

Se evidenció que los docentes reportaron bajos niveles de agotamiento emocional, de realización personal y un alto nivel de despersonalización. Se concluyó que debido a unas inadecuadas estrategias de afrontamiento a las demandas psicológicas del trabajo podría verse afectada la calidad de vida del docente repercutiendo negativamente en la calidad de la enseñanza, forjando periodos prolongados de estrés siendo incapaces de afrontarlo de manera efectiva.

Otra investigación tomada como referente se titula: *Estrategias de afrontamiento implementadas por los docentes de básica secundaria de la I.E. Centenario de la ciudad de Pereira, Risaralda, para hacer frente a agresiones por parte de los estudiantes*, fue un estudio realizado por (Ortega, 2018), de la Universidad Nacional Abierta y a distancia (UNAD), su objetivo fue analizar los estilos de afrontamiento, ya sea centrado en el problema o centrado en la

emoción que usan los docentes frente a las agresiones por parte de sus estudiantes, con un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo no experimental, cuya población objeto de estudio fue de 11 profesores en los niveles de básica secundaria, para la recolección de datos se utilizó un test llamado Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), desarrollado por (Tobin et al., 1989) y adaptado por (Rodríguez y García, 2006).

Los resultados dieron cuenta que los docentes optan porque sus estrategias de afrontamiento sean centradas en el problema hacia la resolución del mismo, a través de los mecanismos de dialogo, concertación, aceptación, reparación y perpetuidad en las negociaciones, se sugirió entrenamiento en habilidades cognitivas, emocionales, afectivas y resolución de conflictos, utilizando la “Programación neurolingüística “y técnicas para la resolución de los mismos.

Este antecedente lleva por título: *Resultados y estrategias de afrontamiento sustentando en el modo escape-evitación conductual en docentes del sector público colombiano, desde las actuales condiciones de la gestión pública*, realizado por (Ibarra y Rodríguez, 2018). Para la Universidad Libre de Pereira, su objetivo fue trabajar en servicios humanos bajo la nueva gestión pública. Significados, riesgos y resultados, el cual busca evidenciar cuales son las estrategias de afrontamiento de los docentes en algunas ciudades de Colombia frente a las realidades actuales del mundo del trabajo permeado de la lógica de la nueva gestión pública NGP, para la recolección de información se empleó el cuestionario “Estudio internacional sobre calidad de vida laboral en organizaciones de servicios humanos” propuesto por (Blanch et al., 2010).

Las estrategias de afrontamiento encontradas fueron relato de vivencias de carácter emocional, escape y o evitación conductual. Aportando al presente trabajo hallazgos que permitieron identificar el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la adaptación a

dinámicas laborales cada vez más demandantes y excesivas a su propia capacidad de respuesta, la retirada social y la aceptación o resignación por parte del personal docente.

De igual forma fue realizado estudio sobre *El síndrome de estrés laboral en los docentes de una institución de educación superior*, por (García, 2018), de estudios en ciencias sociales y administrativas de la Universidad de Celaya, cuyo objetivo fue determinar las dimensiones del síndrome de Burnout y relacionarlas con las variables sociodemográficas, mediante una metodología de tipo descriptivo, correlacional, no experimental, en un grupo de 20 docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, para la recolección de información se aplicó el Test de Maslach, para determinar las tres dimensiones del síndrome de Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Con los resultados se evidencio que la dimensión Agotamiento Emocional, se destaca que el 64%, manifestado en la disminución del nivel afectivo con estudiantes y compañeros, por otra parte, la realización Personal, el 81% de docentes se estresan porque se autoevalúan negativamente y se auto exigen, soportando un esfuerzo adicional que puede afectar sus relaciones con los demás (estudiantes y compañeros de trabajo).

Marco conceptual

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se tomaron como referentes los factores estresores y las estrategias de afrontamiento; en cuanto al abordaje conceptual en para esta investigación se tuvo en cuenta postulados de autores como: (Selye, 1936) con su introducción del término estrés en el ámbito de la salud; otras consideraciones del estrés por parte de autores como Benjamín (1992), Calvete y Villa (1997), Oblitas (2006) y Mansilla (2012) quien fraccionó el estrés en tres partes: estresor o fuente, afrontamiento y el desequilibrio.

Por otra parte, para abordar las estrategias de afrontamiento conceptualmente se tomaron los postulados de Lázarus y Folkman (1986) quienes establecieron aquellas herramientas de las que se vale el individuo para hacer frente a las demandas específicas internas o externas que ponen en riesgo el equilibrio emocional de las personas.

Estrés

Para el abordaje conceptual de este estudio se abordaron conceptos relacionados con el estrés definiéndolo como un esquema de reacciones desencadenadas por un estímulo o situación, superando las capacidades que el individuo posee para hacer frente.

Antiguamente Epicuro implemento el término de bienestar el cual fue complementado posteriormente por descartes quien habló de como el ser humano responde a las demandas del medio en el que se desenvuelve, (Selye, 1936) introduce el término "stress" en el ámbito de la salud, siendo este una respuesta general del organismo a una situación externa, el estrés se establece como una respuesta biológica igual para todos los organismos, implicando una serie de secreciones hormonales, estas últimas son las responsables de las reacciones que muestran los individuos ante una situación estresante, dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas.

Se trata de todas aquellas exigencias que asumen los seres humanos en sus entornos de interacción, para las cuales deben valerse de sus capacidades cognitivas y psicológicas en busca de una resolución óptima; en términos evolutivos se determina que cuando una persona padece estrés es un indicador de que ha "fracasado" en su adaptación al medio o a la fuente del factor estresante, el cual trae consigo consecuencias físicas y emocionales que suelen volverse importantes; por tal razón se establece el término distress o mal estrés, este aparece cuando las personas son sometidas a dosis de estrés muy altas viéndose superado el umbral óptimo de

adaptación, el cuerpo manifiesta entonces señales de agotamiento y fatiga que varían dependiendo del perfil psicológico y periodicidad de adaptaciones vividas; la mayor parte de los esfuerzos físicos o mentales que realizan los individuos para adaptarse a las situaciones de la vida provocan modificaciones en el organismo, (Selye, 2001).

También hay factores que modifican la receptividad de las personas a los estímulos o situaciones del medio, contaminando la capacidad de adaptación de los individuos de forma que impiden el reconocimiento de los agentes que causan dicho estrés, estos factores influyen en las respuestas de carácter físico, psicológico y biológico condicionando y determinando la conducta, también cabe resaltar que un mismo estímulo o situación puede generar diferentes respuestas en diferentes individuos lo cual puede vulnerar más la calidad de vida en unos que en otros.

El estrés entonces es una secuencia de eventos que se dilata en tres partes: la fuente de estrés o estresor (cualquier situación o evento que causa impacto o impresión en el ser humano), el afrontamiento (adaptación del cuerpo ante cualquier demanda del entorno) y el desequilibrio (cuando los acontecimientos estresores superan la capacidad del individuo llevándolo a sufrir manifestaciones físicas y emocionales), (Mansilla, 2012).

Por otra parte (Lazarus, 1966), se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante, se refiere al estrés como interrelaciones que se producen entre la persona y el contexto en el que está inserto; el estrés se produce cuando el sujeto valora las situaciones que le suceden como superiores a los recursos con los que cuenta para afrontarlas; esto supone un peligro para su bienestar personal puesto que la valoración cognitiva que realiza el sujeto no incluye el elemento emocional que le genera la misma.

Esta teoría refiere unos modelos transaccionales de estrés, donde una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno dependiendo del impacto del

estresor ambiental, a su vez está influido por dos variables: las evaluaciones que hace el individuo del agente estresor, clasificándolas como tres tipos (evaluación primaria, secundaria y terciaria o reevaluación) y los recursos personales, sociales o culturales de que dispone cada uno para su afrontamiento.

En la evaluación primaria la persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante, tratándose de un juicio acerca del significado de la situación, otorgándole una clasificación como (estresante, positiva, controlable, modificable o simplemente irrelevante); Si la persona evalúa que la situación es una fuente de estrés se activa la evaluación secundaria, esta se centra en los recursos que posee la persona o no para enfrentar la situación, es orientada a buscar estrategias de solución, llevando al individuo a desarrollar estrategias de afrontamiento; por último la evaluación terciaria o reevaluación consiste en un feedback o retroalimentación de las dos evaluaciones anteriores que permite al individuo concluir si es necesario llevar a cabo acciones para corregirlas.

Se clasifica el estrés en dos tipos: el estrés local cuando existe una acción directa de un agente de estrés sobre una parte limitada del cuerpo y el síndrome local de adaptación o SLA cuando aparece una reacción defensiva de adaptación. Para (Oblitas, 2006), el síndrome general de adaptación se fragmenta en tres partes:

Un fragmento es la reacción de alarma, que se da cuando el organismo se altera fisiológicamente por las circunstancias del entorno, activando áreas del cerebro que se encargan de identificar las amenazas, orgánicamente se generan sustancias que activan al organismo y lo preparan para afrontar la situación.

Otro fragmento del síndrome es el estado de resistencia que consiste en encontrar un estado de equilibrio entre el sujeto y el medio, si la exposición al factor estresante hace que el

individuo sobrepase el proceso de adaptación y se mitigue la resistencia se da paso a la tercera parte.

Por último, está la fase de agotamiento, donde las capacidades adaptativas del individuo ante el evento estresor están disminuidas a la mínima medida, generando el rendimiento y sometimiento a la situación; se plantea entonces un considerable aumento en la actividad fisiológica y cognitiva, también una preparación del cuerpo para una intensa actividad motora; este se ve favorecido en cuanto a su percepción de la situación y las demandas del medio, valiéndose de la información disponible para la búsqueda de posibles soluciones y conductas adecuadas para el enfrentamiento de la situación.

La reacción o sobre activación de los niveles anteriormente mencionados es funcional hasta el punto en que el organismo se ve superado, es allí donde el estrés tiene un efecto desorganizador de los pensamientos y el comportamiento, al no encontrarse la conducta adecuada para el afrontamiento de la situación, (Labrador, 1993).

Es preciso hablar También del término buen estrés, que se refiere a las veces que el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas.

Según (Benjamín, 1992), el estrés aparece cuando el cuerpo utiliza su instinto de protección, habla de un estrés bueno que lleva al individuo a retirarse del el lugar ante situaciones de peligro, puede conllevar también alteraciones físicas cuando se mantiene por mucho tiempo cuando es llevado a las condiciones cotidianas como una respuesta a la vida diaria y los retos que ella trae, explicaba estos eventos asociándolos al mecanismo en que el cerebro está preparado para salir fuera del camino por que viene un carro pero el cuerpo no responde, esto lo lleva a sentirse alterado preocupado y tenso, en algunas ocasiones estos cambios

ocasionados por el estrés resultan muy convenientes puesto que preparan al sujeto de manera oportuna para mitigar los riesgos.

Estrés Laboral

Es el resultado de la aparición de factores de riesgo psicosociales que tienen la probabilidad de afectar la salud de los trabajadores de una manera significativa acarreado afectaciones al funcionamiento a mediano o largo plazo (Moreno y Báez, 2010).

Está asociado con el ambiente del trabajo respondiendo mayormente a un estrés crónico, este involucra procesos de percepción del individuo, se presenta un desequilibrio entre las demandas de la situación y los recursos o esa incapacidad de respuesta; entendiendo que esto puede acarrear consecuencias negativas para el individuo en el desempeño de la labor generando ansiedad, (Manaser et al., 2003).

La anterior definición muestra claramente las relaciones entre los factores intrínsecos y extrínsecos del organismo, el ambiente laboral donde se desempeña el individuo y la incapacidad de respuesta, causando tensión por la importancia que el área laboral tiene en la vida de las personas, de esta manera se ve afectado el correcto desempeño lo cual produce ansiedad y miedo a equivocarse llevando a manifestaciones físicas y psicológicas.

El estrés laboral puede dividirse en dos categorías: el estrés laboral positivo y el estrés laboral negativo, siendo el primero una respuesta adaptativa al medio estresor que no perjudica la salud integral del sujeto, su durabilidad es equivalente al tiempo de permanencia del estímulo estresor; por otra parte en el segundo tipo de estrés laboral la respuesta deja de ser adaptativa y se convierte en un estímulo que supera las capacidades de respuesta del individuo, el cual al permanecer más de un mes puede volverse crónico empezando a interferir con la salud física

dándole cabida a situaciones como taquicardia, ansiedad, insomnio, depresión, entre otros, (Kung y Chan, 2014).

Cuando un trabajador está en condiciones estresantes que no son adaptativas le resulta casi imposible establecer una armonía adecuada en su lugar de trabajo conllevando a desempeños pobres o bajos rendimientos; hay algunas profesiones que tienden a ser más proclives que otras al estrés por las características propias que las constituyen. Es de gran importancia comprender que el estrés laboral causará daños en la salud emocional y física de las personas afectando de manera irremediable su desempeño, pero un trabajador que desarrolle una cuota adaptativa de estrés podrá mantenerse alerta para evitar cometer errores o tomar malas decisiones y de esta manera podrá desarrollar su labor de una forma adecuada, (Bedoya, 2012).

Para explicar el estrés laboral está el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa en función del control que tienen las personas sobre su propio futuro o recompensas a largo plazo, este modelo considera que las altas demandas de trabajo combinadas con el bajo control de las recompensas a largo plazo representan la situación de mayor riesgo para la salud psicosocial del trabajador, estas recompensas a largo plazo vendrían determinadas por la estima, el control de estatus, el salario, el vigor entre otras, (Siegrist, 1996).

Por otra parte el modelo de demandas- control apoyo social, explica el estrés laboral en función del balance entre las demandas psicológicas del trabajo y el nivel de control del trabajador sobre estas, lo cual incluye oportunidades de desarrollar habilidades propias y autonomía que la misma labor pueda proporcionarle, en este modelo las exigencias psicológicas tiene una concepción cuantitativa en cuanto el volumen de trabajo con relación al tiempo disponible para realizarlo o las interrupciones que obligan a dejar momentáneamente las tareas y retomarlas luego, (Karasek, 1979).

Con este no se delimita el estrés al estado interno de la persona si no que se tienen en cuenta las diferentes combinaciones entre las demandas laborales y el control que el trabajador tenga sobre las mismas, para ejemplificarlas están los trabajos pasivos donde hay bajo control y baja demanda; trabajos activos donde hay altas demandas y alto control; trabajo de baja tensión con bajas demandas y mucho control; y por último trabajos con alta tensión donde existen muchas demandas pero poco control laboral.

Podría decirse entonces que el estrés laboral se puede considerar como un factor que libera efectos físicos y psicológicos en el individuo, estas consecuencias físicas y psicosociales producen cambios en el imaginario, en las percepciones permitiendo la elaboración de respuestas emocionales y afectivas por parte de los mismos, (Peiró, 2001).

Las causas que ocasionan el estrés y lo mantienen son entendidas como factores estresores o factores de riesgo psicosocial, estos son aspectos de la gestión laboral en su parte social y organizativa que pueden llegar a generar daños psicológicos y físicos en los trabajadores; estos daños pueden contemplar deterioro cognitivo, dificultad para concentrarse, tomar decisiones, ansiedad, depresión, trastornos obsesivos compulsivos de tipo afectivo, sexuales y desórdenes mentales como la esquizofrenia, (OIT, 2016).

En ocasiones el empleado que es incapaz de manejar el estrés laboral puede llegar a sufrir de insomnio el cual le genera una dificultad para conciliar el sueño acompañada de pensamientos negativos que generalmente representan temores agravando la situación; el hecho de no dormir bien interfiere con el efecto reparador que el descanso tiene sobre el cerebro, esto provoca en el individuo un cansancio al levantarse y malhumor; además puede conllevar a conductas perjudiciales para la salud como el alcoholismo, el tabaquismo o el consumo de sustancias

psicoactivas; también como consecuencia de un mal afrontamiento puede presentarse una afectación en las relaciones interpersonales, familiares o de pareja. (Cox, 1978).

Condiciones Laborales del Docente

El contexto educativo hace posible el desarrollo de las habilidades básicas y de comportamiento que son las encargadas de determinar el curso de las interacciones sociales en los individuos de una comunidad, también posibilita el desarrollo de una identidad y por ende el desarrollo de unos valores y costumbres necesarios para la convivencia, por tal motivo en el presente trabajo fue preciso destacar la labor social de los docentes como guías primordiales en la construcción del conocimiento que reflejan el comportamiento de los individuos.

Para (Shahili, 2010), toda actividad laboral tiende un riesgo de generar o producir estrés el cual viene acompañado con síntomas somáticos que con el paso del tiempo de no ser tratados repercuten en la salud del trabajador; este autor indica que varios docentes están de acuerdo al expresar que existe una dificultad al dictar las clases, debido a la baja cooperación de los estudiantes, sus familias y en algunas ocasiones de las entidades educativas, llevando al ausentismo de los docentes derivado de las manifestaciones físicas y emocionales.

Según (Behrend, 2011, como se citó en Danatro, 1997) “El ausentismo no constituye un síntoma de inquietud social tan espectacular como las huelgas, pero el volumen del tiempo perdido como consecuencia de este fenómeno es muy superior al del tiempo perdido por causa de los conflictos de trabajo”.

Dentro de las primeras situaciones relevantes que denotaron el estrés en los docentes se encontraron reportes de instituciones europeas donde se evidencio, como el estrés está relacionado con ausentismo laboral por enfermedad psiquiátrica desencadenada por un manejo inadecuado de los recursos e imposibilidad de afrontamiento (Cleves et al., 2014).

El estrés en los docentes es definido como emociones y sentimientos negativos que surgen a consecuencia de una experiencia o situación en el trabajo relacionadas con el aumento de estrés, los cuales desencadenan situaciones de ansiedad, ira, frustración, depresión y tensión; características como la cantidad de estudiantes, temática de enseñanza, duración de la jornada laboral, tipo de vinculación con la institución donde laboran y la sobrecarga laboral también suelen ser desencadenantes el mismo, (Matud y García, 2006).

En un artículo publicado en el diario el espectador en el 2013, se concluyó que en Colombia los docentes no sienten que el trabajo sea retribuido de una manera adecuada; en ese año un paro de maestros detuvo las labores académicas, pues su fin era reclamarle al gobierno por el incumplimiento en los acuerdos sobre el pago de deudas salariales y garantías en salud y seguridad.

Los maestros manifestaron sentirse vulnerables debido a que el desempeño de la labor o prestación del servicio educativo se lleva a cabo en zonas del país que son de alta peligrosidad, también la baja calidad en la prestación del servicio de salud para ellos y los beneficiarios y por último la deuda por parte del estado en conceptos como salarios y pensiones.

Comunidad Educativa

La comunidad educativa es todo conjunto de individuos relacionados por un interés común, en este caso la educación, está conformada por todos aquellos agentes que intervienen en el proceso educativo como son los directores, administrativos, maestros, estudiantes, padres de familia y egresados, todos estos contribuyen y participan en el funcionamiento de los planteles educativos, dentro de los cuales trascienden aspectos estructurales y económicos; este es un concepto integrador que imparte la responsabilidad de educar entre todos, asumiendo también a los estudiantes como agentes activos en sus propios aprendizajes, por lo anterior no se puede

abordar el concepto si no se hace desde la comunidad, estos agentes deben asumir responsabilidades y compromisos puesto que los mismos constituyen un factor dinámico, activo y propositivo en la educación, (Huertas, 2012).

En Colombia de acuerdo con el artículo 68 de la Constitución Política (1991), la comunidad educativa está conformada por estudiantes o educandos, educadores, padres de familia o acudientes de los estudiantes, egresados, directivos docentes y administradores escolares; según su competencia, participarán en el diseño, ejecución y evaluación del Proyecto Educativo Institucional y en la buena marcha del respectivo establecimiento educativo (Legislación Educativa Colombiana, 1991-2003: 117). Es así como la educación es definida como:

Una práctica de mediación cultural en la configuración de subjetividades, que implica una actividad intencional de producción e internalización de significados. Porque la educación es un problema cultural, una actividad cultural y un instrumento para el desarrollo de la cultura. (Ávila, 2007, p 141).

La comunidad educativa entonces abarca formas relacionales con un grado significativo de intimidad personal, emocional, compromiso moral, cohesión entre las partes que perduran con una continuidad en el tiempo; tradiciones y pensamientos que convergen y generan expresiones simbólicas de pensamiento, (Nisbet, 1999).

Docencia

A través de los años la calidad de la educación ha sido un factor de carácter significativo que contribuyó en la disminución de la desigualdad social, donde los docentes tienen un papel determinante debido a su rol en las escuelas, estos son considerados actores privilegiados a la hora de incidir en los resultados obtenidos de sus estudiantes, (Reimers, 2002).

La profesión docente ha tenido un desarrollo permanente en términos de género, formación académica, condiciones laborales, salariales, diversificación de roles en las instituciones, acceso a trabajos que aseguren la estabilidad laboral y la expansión a nivel educativo; el desarrollo de la docencia es resultado de la interacción de los contextos sociales y educativos; cada sociedad asigna una retribución a la labor docente conforme al ámbito donde se desarrolle la tarea.

La docencia en Colombia es determinada por diferentes actos normativos establecidos por el estado a través del Congreso de la república de Colombia, a su vez están reglamentados por el Ministerio de Educación, la Secretaria de Educación, el Departamento de Administración de la Función Pública y la Comisión Nacional del Servicio Civil, los anteriores rigen para el sector público, también establecen las condiciones de formación de los docentes, las remuneraciones salariales, prestaciones sociales y mecanismos de evaluación; por otra parte el sector privado establece las condiciones laborales de sus docentes basados en el Código sustantivo del trabajo.

La docencia ha sido considerada como una actividad con múltiples condiciones de exposición, estas inciden sobre el perfil de salud llegando a manifestarse mediante el desgaste físico, mental y emocional de los profesores; se evidencian múltiples características dentro del desempeño de laboral como la sobrecarga de trabajo, las interacciones sociales con pares y alumnado, la poca motivación y en un lugar muy importante lo que ellos perciben como insuficiente remuneración siendo esta desigual a la responsabilidad que tienen estos en el trabajo, (García y Muñoz, 2013).

En este sentido la educación está incluida en el sector terciario de la economía; reconocida como una actividad que no produce ni transforma las materias primas, siendo así una

vocación que no es reconocida como una profesión y por lo tanto no existe la percepción de que se requieran esfuerzos o condiciones especiales para el desempeño, estas interpretaciones pueden afectar de cierta manera la calidad de vida de los docentes.

Un estudio realizado concluyó que la docencia se considera un factor de riesgo para la salud, a pesar de que el personal docente constituye una importante fuerza laboral en el país; se determinó que en cuanto a salud y seguridad en el trabajo las acciones no han tenido impacto significativo en las condiciones laborales de los docentes, adicionalmente se evidencio que el docente no se reconoce como trabajador, el docente no contempla la labor que realiza como fuente de riesgos para la salud y la seguridad; otro estudio también revelo que los docentes describen las instalaciones donde laboran como deficientes en cuanto a infraestructura y batería sanitaria; se identificó también una apatía e indiferencia hacia la realización de programas que promuevan el bienestar de los docentes, (Vargas, 2007).

La literatura señala que los espacios de trabajo establecen algunos efectos sobre la salud del trabajador docente, puesto que la mala calidad de la infraestructura puede generar factores que vulneren y pongan en riesgo la integridad física de los mismos; las aulas de clase por ejemplo al no estar diseñadas de forma que optimicen la acústica deterioran la salud del docente repercutiendo físicamente en fatiga vocal.

También se identifican unas demandas derivadas de los cambios de modelos pedagógicos que generan malestar e influyen en la motivación y la salud de los docentes tales como: la medición del rendimiento en forma estandarizada, desigualdad en la sociedad educativa, la sobrecarga de trabajo y la desvalorización social de la profesión entre otras, (Cornejo, 2009).

Factores Estresores de los Docentes

Los estresores son situaciones desencadenantes del estrés, cualquier estímulo interno o externo al individuo que propicie un desequilibrio del funcionamiento dinámico del organismo es considerado un estresor, parte importante de la investigación sobre el estrés se ha centrado en los desencadenantes siendo estas situaciones que forzan al cerebro a procesar estímulos ambientales, percepciones de amenaza por parte del organismo, entre otras.

Por lo anterior se clasificaron cuatro tipos de acontecimientos estresantes: los estresores únicos que se refieren a cambios drásticos en las condiciones del entorno de la vida de las personas y que afectan de manera eventual a un gran número de ellas; los estresores múltiples siendo aquellos que afectan solo a una persona o grupos pequeños evidenciando cambios significativos y de trascendencia vital; también están los estresores cotidianos que son un cúmulo de molestias o imprevistos en las pequeñas rutinas cotidianas y por último los estresores biogénicos definiéndolos como los mecanismos fisicoquímicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos, (Lazarus y Folkman 1984).

Las potenciales fuentes de malestar los problemas de comportamiento de los alumnos, entendidos como procesos de carácter dinámico y progresivo que a nivel escolar pueden presentarse como conductas antisociales o disruptivas, conductas inadecuadas que no son aceptadas socialmente, problemas de interacción social, agresividad, alteración de las normas de comportamiento en la clase entre otras; las responsabilidades de los docentes y las adaptaciones del currículo, pueden constituirse en factores estresores de la actividad docente.

La Supervisión. La supervisión es un proceso o técnica especializada mediante la cual se administran factores que hacen posible llevar a cabo los procesos de manera adecuada dentro de una organización, esta labor es desempeñada por una persona con conocimientos y experiencias

técnicas que asume la responsabilidad de dirigir los procesos y obtener los resultados esperados, (Welsch et al., 1990).

Las organizaciones que son estructuradas con un gran número de personas desarrollan una labor apoyada en la burocratización de los cargos mediante el establecimiento de normas, la comunicación entre los agentes suele ser formal, se jerarquizan labores, las relaciones tienden a ser impersonales contribuyendo de esta forma a que se amplíen las posibilidades de estrés, cuando la supervisión suele ser autoritaria, por parte de los trabajadores puede aparecer cierta resistencia en el cumplimiento de las directrices, dependiendo de las conceptualizaciones del mismo pueden ser entendidas como arbitrarias por falta de comprensión de las mismas, esto desencadena en poco control sobre los métodos y ritmos de trabajo incrementando así las probabilidades de estrés, (Castro, 1998).

En el ámbito educativo existe un proceso llamado supervisión educativa cuyo objetivo es la dirección educacional de los docentes y directivos; estos deben actuar de manera consecuente y transformar constantemente un carácter profesional con el objetivo de lograr un mejor desempeño en la actividad pedagógica; la supervisión educativa es llevada a cabo mediante acciones de control, evaluaciones de desempeño y otras formas organizacionales que buscan garantizar un resultado óptimo en la escuela y para la escuela, lo que nos lleva a entender la supervisión educativa como un proceso de planificación, regulación, evaluación y control de la acciones de carácter formativo que facilitan el desarrollo de la labor mediante la articulación de control y asesoramiento de las funciones básicas del educador, (Rodríguez, 1948).

Las Carencias. Representan una necesidad el ser humano; este siente la falta o privación de algo, la carencia implica un estado de tensión y desequilibrio en el individuo, si este es muy alto la carencia se transforma en necesidad, (Maslow, 1943).

Para el presente estudio y desde la Escala de Fuentes de Estrés en Profesores (E.F.E.P.), las carencias se definen como la percepción de algo que no se posee para el desempeño de la labor y que es necesario. Uno de los aspectos más relevantes es dirigido a la formación que reciben los docentes para el funcionamiento en el campo laboral que en muchos casos es insuficiente; falta de oportunidades para el desarrollo profesional. La aprensión de fallar, la percepción de no estar a la altura hace que la figura de la docencia agudice la concepción de un déficit en su formación; la ausencia de la misma en estas situaciones puede afectar de manera significativa las creencias de competencia en los profesores, lo cual puede desencadenar conductas de indefensión y abandono, (Seligman, 1990).

Dicho lo anterior las carencias se materializan en necesidades, se asumen como la ausencia de algo y esto al ser percibido por los docentes se convierte en un factor estresor que influye de manera significativa en la salud del mismo.

Cooperación. Son relaciones establecidas entre los individuos, una sumatoria de esfuerzos para alcanzar objetivos comunes de los cuales se espera un beneficio, en la mayoría de las culturas la cooperación es considerada un comportamiento de valor ético de solidaridad intrínseco en la naturaleza de la vida humana, (Raffino, 2020).

En las comunidades educativas se conforman organizaciones sociales, que definen la cultura y el ambiente que allí se vive, se generan principios cooperativos de solidaridad, igualdad, respeto, responsabilidad social entre otras, estas constituyen un pensamiento común de trabajo en equipo; Todo esto enfocado desde un marco de fraternidad con un enfoque cooperativo.

Entre los docentes se propende la consolidación de grupos que tengan por principio el trabajo en equipo por medio del cual se brinde apoyo mutuo y permanente, facilitando la

articulación institucional, la construcción de conocimientos mediante el trabajo cooperativo y la realización de actividades conjuntas de índole académico, (Caballero y Gutiérrez, 2008).

No obstante, pueden presentarse situaciones en las que existan diferencias y dificultades entre los docentes, que llegan a provocar malestar generalizado en el ambiente, ocasionando estrés ante la realización de la labor, (Rodríguez, 2010).

En cuanto a los otros actores que son parte de la comunidad educativa, el trabajo docente en muchas ocasiones puede ser desagradable, la falta de cooperación de los alumnos y los padres exige al docente responder ante muchas demandas y esto genera una tensión emocional, bajo la cual difícilmente se puede desarrollar un trabajo de calidad, (Linnenbrinck y Pintrich, 2000).

El alumnado. El docente ha sido formado con el fin de atender las dificultades de aprendizaje que se puedan presentar en el aula, siendo muchas veces la actividad curricular adaptada a las necesidades de los alumnos, allí es donde el docente puede llegar a experimentar sentimientos de malestar pues en muchas ocasiones logra evidenciar que el alumnado no posee la motivación ni el deseo de continuar con su formación académica, en este sentido el cuerpo docente suele manifestar frustración en sus intentos de convencer a los estudiantes para que respondan ante las exigencias de la actividad de aprendizaje sin obtener resultados positivos, generando en los mismos agotamiento físico y emocional; subyacente a esto los problemas de indisciplina conllevan a que el docente sea víctima en algunas oportunidades de algún tipo de violencia por parte del alumnado, (Rodríguez, 2010).

En una cultura escolar naturalmente se destacan los resultados académicos bajo la consigna del aprendizaje de los alumnos, basados en esto los docentes respetan y creen en sus estudiantes de tal forma que generan expectativas exigentes, lo cual lleva a estos a ejercer presión sobre sus propias capacidades para lograr que esto suceda, en este proceso intervienen

factores como las prácticas de crianza, situación socioeconómica, ambiente familiar, la influencia de los pares, la confianza de los estudiantes en sí mismos entre otras (Eccles, 2004, como se citó en Rodríguez et al., 2017).

En la posición o situación del maestro existe una alta probabilidad de que el aprendizaje significativo dependa de una buena relación con sus alumnos, puesto que este vínculo se considera como una condición ineludible para la estructuración de habilidades, responsabilidad, compromiso y actitudes en los alumnos; actualmente se considera que el maestro es un modelo a seguir, esta percepción genera un mayor compromiso en su situación social lo cual conlleva a determinadas presiones en la carga académica, emocional y familiar de sus alumnos, (Rodríguez et al., 2017).

Frecuentemente en el nivel de básica primaria los docentes muestran inconformidad y desgano al llevar a cabo sus labores académicas debido en gran parte a la falta de colaboración por parte de los padres o actitud hiperprotectora , desobediencia por parte del alumnado, falta de atención, comportamiento inquieto, faltas de respeto o necesidades específicas del alumnado, (Alvarado, 2020).

En cuanto al nivel de básica secundaria se considera que la transición que hay entre la niñez y la adolescencia en los alumnos implica una gran variedad de cambios psicobiológicos, sociales y cognitivos los cuales conllevan a alteraciones en el carácter de los individuos, esto causa efectos psicológicos que repercuten en sus relaciones con el docente, por tal razón este último se puede llegar a sentir maltratado, agobiado, agredido de manera física o verbal, ridiculizado o con faltas de respeto, (Youngblade et al, 2007).

Adaptación al Cambio. Es una capacidad profesional e indispensable en el ámbito laboral de las personas para adquirir nuevas habilidades y adherirse de manera adaptativa a los equipos de trabajo, (López, 2018).

Se trata de la capacidad de ser flexibles con el entorno, esto permite al individuo fluir ante las situaciones, sin bloqueos y buscando el camino hacia las posibles y más viables soluciones de las circunstancias que se presentan, el cambio es una constante en la vida del ser humano quien por sus instintos naturales tiende a mostrar aversión puesto que puede significar modificación de hábitos, reestructuración del orden o abandono de la zona de confort, (Loteró, 2019).

Los individuos que pertenecen a una comunidad, forman parte de un mundo dinámico en el cual es indispensable adaptarse para lograr la permanencia del bienestar físico y psicológico, cuando la rutina se ve interrumpida se altera el estado físico y mental del individuo; La capacidad para adaptarse constituye en sí un mecanismo de equilibrio mediante esquemas cognitivos que le permiten adherirse a la situación o al entorno con el fin de mantener dicho equilibrio; está lleva a los sujetos a asumir la irreversibilidad de los componentes de la nueva estructura e incluirlos en la cotidianidad de la vida mejorando la capacidad de relacionarse con el entorno, (Alberola, 2019).

Cuando no hay adaptación al cambio, las actitudes de los docentes son representadas como miedos personales hacia las innovaciones, esta percepción influye en el trabajo cotidiano, (Wagner, 2001).

Estos experimentan el cambio como un factor estresante incluso llegando a abandonar la docencia lo cual es entendido por los bajos niveles de auto eficacia por parte de cada profesor en una labor con muchas exigencias y discrepancias entre conductas y creencias, la resistencia al

cambio es un síntoma que puede ser el reflejo de la baja calidad en la innovación de las propuestas e inoportuna falta de respeto a la experiencia previa de los agentes educativos, (Richardson, 1997).

Dicha resistencia es un conflicto entre valores y propuestas, con un estadio intermedio de miedos a castigos y espera de recompensas. Se ha observado que en el curso de reformas educativas el conflicto se agudiza, se encaja peor. El elenco de resistencias es sensiblemente a la organización escolar, puesto que los profesores ahora actúan y responden ante el (Moore, 2002).

Los cambios que se realizan a nivel de estándares y las acreditaciones de las instituciones educativas pueden incidir de forma negativa o positiva en los docentes; la presión laboral, sumada a la carga de trabajo sin beneficios, incesantes cambios en el contenido curricular o mayor cantidad de estudiantes con necesidades especiales en el aula, ha generado que ellos tengan que estar muchas más horas de las planificadas en su centro de trabajo, dejando de lado en ocasiones otras obligaciones a realizar, lo cual se deriva en estrés, con manifestaciones como alteraciones de humor, apatía y tristeza que pueden llegar a ocasionar conductas no deseables en los docentes, (Parihuaman, 2017).

La Valoración del Trabajo. Es una apreciación paulatina e integral del desempeño laboral; busca identificar el potencial de los individuos para desempeñar una labor; tiene como fin juzgar, determinar el valor, las cualidades y excelencia en el desempeño de la tarea, teniendo en cuenta que este es dirigido hacia la eficacia de las labores realizadas, siendo esta una valoración sistemática de la actuación de cada persona en relación a sus deberes, los objetivos y resultados que tiene que cumplir; así como determinar las competencias y potencial con el que cuenta el personal, (Chiavenato, 2001).

La valoración del ejercicio docente puede tener efectos en cuanto a jerarquización, competitividad y acenso, esto puede generar individualismo en el ámbito laboral; mediante estas interpretaciones el docente puede verse desmotivado, disminuyendo el compromiso por la mejora, aun así, la finalidad de una valoración en la práctica docente es asegurar el derecho de aprender que tienen los alumnos, apoyar y promover el desarrollo profesional del profesorado (Bolívar, 2008).

Este es un aspecto muy importante en el significativo docente, la falta de reconocimiento a su labor se convierte en una creencia desadaptativa, el docente tiene la percepción de que la sociedad valora muy poco su trabajo y pierde el sentido trascendente de la enseñanza, esto tiene un impacto en la formación de los alumnos; Tiende a ver la profesión en desventaja frente a otras profesiones y a creer que hay poco que puedan hacer para mejorar los problemas que encuentran en su entorno, (González y Subaldo, 2015).

Desarrollo Profesional. Corresponde a las mejoras que se podrán obtener desde este punto de vista que permite abordar la autorrealización de cada individuo; es la capacidad de superación que se mantiene activa y firme conjuntamente con el desempeño de sus labores dentro de una organización; proyecta la capacidad de crecimiento y representa una etapa de evolución donde el individuo se siente satisfecho pero desea seguir avanzando través del desarrollo y logro de sus metas mediante esfuerzos individuales o con el apoyo de las organizaciones donde se trabaja, (Contreras, 2013).

Podría hablarse entonces de desarrollo profesional cuando el individuo entra en una fase de crecimiento, entendida esta fase como la búsqueda de una mejora continua, a través del desarrollo permanente de las habilidades y competencias; cuyo objeto es armonizar con las exigencias de su entorno laboral.

En el ámbito educativo promueve diferentes métodos de formación que le permiten a la comunidad educativa mejores técnicas de aprendizaje para sus estudiantes, de igual forma la incorporación de recursos que faciliten los procesos en el ámbito académico, ya que la labor del docente tiene una repercusión decisiva en el desarrollo de los alumnos; de la forma en que transmitan sus saberes y contenidos dependerá el éxito en la interiorización de la información en el cuerpo estudiantil, por tal motivo el desarrollo profesional de los profesores debe ser constante mediante la adquisición de nuevos saberes, (Martínez, 2016).

Por tal razón, el desarrollo profesional en la labor docente busca optimizar la enseñanza pues potencia las habilidades y conocimientos, mejora el repertorio de competencias y su proceso de enseñanza, ayudando a transformar las mentes de los estudiantes, puesto que el docente es quien se encarga de establecer ambientes para el aprendizaje permitiendo que los estudiantes construyan su propia comprensión.

El desarrollo profesional docente entonces es tomado como un proceso de crecimiento vivenciado en un entorno competitivo, el cual le permite mejorar su accionar y comprender mejor la enseñanza; este desarrollo es analizado desde tres factores: el primero está relacionado directamente con los aspectos del aula, las materias, las metodologías y los recursos; el segundo factor infiere en el ámbito personal y social, las situaciones propias de su ejercicio como la autorreflexión, la empatía y el grado de comunicación con los otros y por último el ámbito institucional donde se destacan los aspectos culturales y la capacidad de generar proyectos y redes de apoyo, (Silva y Peña, 2007).

Estrategias de Afrontamiento

De forma paralela y buscando entender las respuestas que los docentes dentro de un ámbito laboral retador presentan, en este trabajo se han abordado un conjunto de estrategias de

afrontamiento las cuales han sido abordadas por diversos autores dando especial importancia a los aportes realizados por Lázarus y Folkman (1986).

El afrontamiento se constituye por “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen en peligro su bienestar” (Lázarus y Folkman, 1986, P 164, como se citó en Macías et al., 2013).

Un mal afrontamiento a estas situaciones estresantes repercuten en el maltrato a sus estudiantes y a las personas que están en su entorno, como también en un deterioro cognitivo al afectar su concentración, y atención lo que se refleja en una disminución en su rendimiento académico (Sánchez, 2017, Cardozo, 2016).

Las estrategias de afrontamiento pueden entenderse como las acciones que desarrollan los sujetos, inclinadas a disminuir los efectos de situaciones estresantes estas pueden clasificarse de diferentes formas según los autores.

Así, por ejemplo, para Krzemien (2007) las estrategias de afrontamiento pueden ser: cognitivas, conductuales y afectivas, todas ellas dirigidas a reducir el impacto que una situación estresante genera, lo cual puede alcanzarse desde lo cognitivo hallando significado al suceso, confrontando la realidad del evento estresante desde lo conductual o regulando aspectos emocionales desarrollados a partir del evento estresante con la intención explícita de mantener el equilibrio afectivo.

En este sentido, Lázarus (2000) expone: La utilidad de considerar el proceso de afrontamiento en términos relacionales, es decir, donde se interceptan tanto variables personales como contextuales; esto es, las que se ubican en el entorno inmediato, así como las que subyacen en el interior de la persona, el conocimiento de las condiciones ambientales en las cuales se

desarrolla el individuo, así como de sus condiciones internas, las cuales ámbito laboral de un docente pueden estar sujetas a aspectos organizacionales, sociales o culturales propios del ambiente escolar el cual es muy diverso según sea el tipo de educación que desarrolle (formal, informal, no formal), el nivel educativo en el que trabaje (preescolar, básica primaria o secundaria, media o superior), o la población con la cual se desarrolle el proceso educativo (niños, adolescentes, jóvenes o adultos).

También es posible clasificar las estrategias de afrontamiento según su origen, Los seres humanos no reaccionan pasivamente a las situaciones de su entorno o del ambiente en el que se encuentran, por el contrario responden activamente adaptándose, acoplándose al mismo; se modifican a sí mismas y a su entorno; para Lázarus (1986), el afrontamiento depende de la evaluación que el individuo le dé a la situación, es decir si identifica algo que pueda hacer para resolver la situación será un afrontamiento dirigido al problema, en el caso contrario será un afrontamiento que se dirija a la emoción.

El termino afrontamiento está basado en el modelo animal que agrupa todos los actos que intentan controlar las condiciones adversas del entorno, y que disminuyen el grado de perturbación psicofisiológica producida por estas condiciones (Lázarus y Folkman, 1984).

Desde una perspectiva psicológica cognitivo conductual, las estrategias de afrontamiento son esfuerzos desarrollados internos o externos, que buscan darle manejo a demandas específicas, las cuales en el momento de hacer una evaluación cognitiva son identificadas como excesivas y desbordantes de los recursos que posee el individuo para enfrentar las situaciones que representan un desafío, esfuerzos que de tal forma influyen en la salud y energía física, las creencias existenciales (religiosas) y generales como las ideas que se tiene de sí mismo y del control que se pueda ejercer sobre un problema o evento. Lázarus y Folkman (1986).

Con estos recursos se incrementa la capacidad de respuesta humana para abordar el estrés, haciendo referencia a estrategias que por una parte van dirigidas al problema orientadas a modificar y cambiar la situación y dirigidas a la emoción buscando reducir la respuesta emocional negativa a una situación percibida como amenazante, tomándola como una oportunidad para aprender y enfrentarla con actitud. Dependiendo entonces de la valoración cognitiva el sujeto entenderá si es capaz de aceptar la realidad que está viviendo e identificara los recursos para hacerle frente; recursos que pueden ser del individuo mismo o del ambiente.

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Tienen como objetivo la resolución de la situación por medio de conductas que lleven a una transformación o modificación del factor estresor, es decir el individuo centra su atención en la búsqueda de soluciones que le permitan convertir lo que le ha generado la disonancia cognitiva, (Lázarus y Folkman, 1986, como se citó en Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, 2015).

Este tipo de estrategias implican por parte de la persona un manejo de las demandas internas o del ambiente que sobreponen una amenaza, éstas descompensan la situación entre el individuo y su entorno, la realización de conductas que puedan modificar la fuente de estrés, o la adaptación de nuevos recursos que ayuden a contrarrestar las condiciones adversas del ambiente, estas hacen que el individuo se centre en buscar soluciones y de esta manera enfrentar el hecho que ha provocado una alerta cognitiva, situaciones que no son en sí mismas un problema, sino que por la falta de respuestas apropiadas por parte del organismo se convierten en una verdadera fuente de tensión, propiciando una búsqueda deliberada de la solución, una instauración nuevamente del equilibrio roto.

La Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales (F.S.P, 2015), afirmó que esta modalidad de afrontamiento tiene mejores resultados en la mayoría de situaciones en las que se manifieste el estrés, puesto que se demostró que las personas que utilizaban estas estrategias mostraban tener mejores efectos en la salud teniendo en cuenta que la vida es una constante sucesión de situaciones que requieren de una respuesta en las áreas problemáticas; en los casos donde el individuo no posee dichas herramientas y no encuentra las respuestas adecuadas el problema puede llegar a generar malestares como preocupación, ansiedad desencadenada en una dificultad o bloqueo para la toma de decisiones, ideas de inutilidad o incapacidad por parte del individuo.

Entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se encuentran La resolución de problemas, reestructuración cognitiva, evitación del problema y el pensamiento desiderativo; los objetivos de estas estrategias requieren que el sujeto aprenda a reconocer los problemas en el momento que empiezan a presentarse, permiten una disminución de la respuesta impulsiva y la visualización de variadas posibilidades que le permitan escoger una respuesta adecuada a las situaciones presentadas; lo anterior es especialmente importante para las personas que se sienten incapacitadas para tomar decisiones adecuadas, o toman decisiones de manera impulsiva.

Resolución de Problemas. Técnica de autocontrol que le permite al individuo un adecuado manejo al estrés dotándole de habilidades puntuales que le permiten acceder a una solución eficaz de los problemas mediante la orientación, definición, generación de soluciones alternas y toma de decisiones; es una actividad consciente y racional que exige esfuerzos cuyo fin es reducir estados emocionales alterados o negativos (Zurilla y Nezu, 2001).

Las personas reaccionan o manejan las situaciones basándose en una valoración que realizan: en primer lugar se direcciona la atención hacia el problema tratando de darle un significado y estableciendo unos objetivos que se puedan alcanzar para resolverlo, también se encuentra implícita una habilidad para la generar soluciones alternas que le permitan al individuo valerse de métodos variados en busca de la consecución de los objetivos plateados, llevando a la toma de decisiones y puesta en marcha de los planteamientos en aras de resultados esperados y posterior evaluación de éxito o fracaso.

La resolución de problemas provee de estrategias que permiten al individuo cambiar la percepción negativa del problema a una percepción positiva dirigiendo los recursos hacia un análisis y confrontación de la situación en vez de evitarla.

La Reestructuración Cognitiva. Busca modificar los pensamientos que provocan malestar sustituyéndolos por unos más racionales ayudando a mejorar el estado de ánimo en general, modifica el significado de las situaciones estresantes, centrándose en los pensamientos desadaptativos del individuo identificándolos y remplazándolos por otros más apropiados, de esta manera reducen en gran medida o eliminan la perturbación emocional causada; la forma en que los individuos construyen o estructuran cognitivamente sus experiencias influye en cómo se sienten y actúan, dirigiendo su accionar físico, esto es consecuencia de la forma en que se interpreta, se percibe o se valoran las situaciones, (García, 2017).

Se trata entonces del cambio de pensamientos por unos que le permitan al individuo modificar el modo en que interpreta los acontecimientos y de esta manera adaptarse y sobrellevar la situación que está causando un desequilibrio, puesto que la premisa es que el individuo identifique y ponga en tela de juicio esos pensamientos desadaptativos reduciendo de esta manera la perturbación emocional.

Evitación de Problemas. Es una estrategia percibida como un mecanismo de defensa y/o supervivencia innato frente a la amenaza o situación que excede los recursos personales y contextuales del individuo; también se constituye en una estrategia anticipatoria que si bien es cierto puede ayudar al individuo a evitar o escapar de una situación estresante; la evitación, permite no confrontar la fuente del conflicto; también puede darse a partir de la evasión de pensamientos o recuerdos desagradables que generan angustia, (Lazarus y Folkman, 1986).

La evitación es considerada como mecanismo de defensa y supervivencia innato muy eficaz en variadas ocasiones, puede darse de dos maneras cuando un sujeto puede anticiparse o prever un evento desagradable y de esta manera evitarlo o la segunda cuando ya se encuentra en la situación que le genera malestar y activa el mecanismo de huida; se puede analizar desde una mirada conductual ya que esta se relacionada con las acciones es decir llevando a cabo o no la conducta, igualmente se puede evidenciar evitación emocional en los momentos que el individuo trata de liberarse de emociones que le resultan desagradables; en cuanto a la parte cognitiva entran en juego los pensamientos de forma tal que se puedan reprimir u omitirse, (Sanz, 2020).

El afrontamiento evitativo es una estrategia que generalmente ha sido considerada como negativa, pero se trata de tener en cuenta que en ocasiones esto puede significar un nivel de madurez, inteligencia y prudencia en los individuos, puesto que a conocimiento de todos la evitación se convierte en una tendencia innata o natural por preservar el bienestar y evitar el dolor, de esta forma se puede llegar a interpretar como una estrategia adaptativa y saludable, solamente podría considerarse problemática cuando mediante ella no se consiga la solución a la situación que causa el malestar, (Delgado, 2019).

Pensamiento Desiderativo. Se constituye en una estrategia cognitiva que refleja el deseo de que la realidad no fuera estresante; el sujeto siente una impotencia que solo puede ser

compensada mediante el deseo, se desarrolla ante la dificultad de operar o analizar la realidad el individuo se convence de que aquello que desea es lo que va a ocurrir, este mismo parte de la base de una impotencia que es compensada mediante el deseo, (Oliveros, 2014).

Desde el psicoanálisis suceden procesos imaginarios que tienen su origen en pensamientos infantiles determinados por las pulsaciones instintivas, estos se transforman en el pensamiento socialmente adaptado del adulto promedio, de esta forma se organizan los estímulos en formas generales y manejables, (Gil y Klein, 1967, como se citó en Pinillos, 1984).

El pensamiento desiderativo nace entonces desde el deseo de la realidad no real, este pensamiento es considerado como no adaptativo, ya que muchas veces es dirigido a la consecución de objetivos en el menor tiempo posible lo que provoca sensaciones de urgencia que impiden una planificación adecuada, pues este pensamiento brinda excusas que no permiten al individuo poner en marcha las acciones más convenientes al momento de actuar, hace que las personas saquen conclusiones y tomen decisiones basadas en los que más les gustaría y no en la realidad, es decir es un tipo de pensamiento que se basa mayormente en la emoción y no toma en cuenta la evidencia, pues alimenta las fantasías sobre el futuro haciendo que a la larga se tomen decisiones equivocadas, (Sanz, 2016).

Estrategias de Afrontamiento Centradas en la Emoción. Estas estrategias, tienden a aparecer cuando en la evaluación cognitiva que se hace de la situación no es propicio hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno, en estas la persona busca la forma de regular las consecuencias emocionales activadas por el evento aversivo, este tipo de estrategias están definidas por reacciones que no resuelven el problema en sí, pero que generan un tipo de bienestar emocional en los momentos percibidos como amenazantes, de esta manera el problema no depende de la situación si no de la interpretación propia del individuo, así pues en

muchos casos se necesitara dirigir más los esfuerzos hacia la modificación de los sucesos, los propios pensamientos o la forma interpretativa de los acontecimientos puesto que estas son la verdaderas causas del malestar emocional de la persona.

Apoyo Social. Hace referencia a la búsqueda de apoyo emocional, este ayuda a los individuos en la expresión de las emociones, en el mantenimiento de las relaciones sociales, en la percepción de bienestar psicológico, siendo esta una variable que ayuda a la persona a adaptarse Nisa y Rizvi (2016).

Este es un término referido a la existencia o disponibilidad de personas en las cuales se puede confiar o con las que se puede contar en periodos de necesidad; estas proveen al individuo de preocupación, amor y valor personal, (Saranson, 1983).

Por su parte Alvarado (1985) lo define como la ayuda importante que proviene de personas o instituciones con las que un sujeto se relaciona y que se actualiza en situaciones de pérdida o de crisis por efecto de estresores psicosociales.

En este aspecto el apoyo social es entendido como la percepción de pertenecer a un grupo que puede brindar ayuda y recursos de apoyo psicológico, esta percepción permite al individuo tener la creencia de ser valorado y estimado, pues el apoyo social implica afectos de carácter positivo que afirman y respaldan las creencias personales, siendo este fundamental para el bienestar de los individuos a través de la interacción con los demás.

El apoyo social influye de forma directa y de manera positiva en la salud, el contacto social, la pertenencia a un grupo y el afecto pueden compensar los efectos negativos y devastadores del estrés generado en el desarrollo de la labor.

Retirada Social. Estrategia de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante, se manifiesta con una

tendencia a evitar las relaciones sociales por una necesidad del individuo para enfrentar la situación en soledad o ser reservado con el fin de que los demás no conozcan la situación guardando los sentimientos para sí mismo; siendo esta una situación donde se busca tener mínimos contactos con otras personas, Domínguez (2019).

Normalmente se considera a la retirada social como una forma de evitar una situación que produzca malestar, por la ausencia o carencia del desarrollo de habilidades sociales y gestión adecuada de conflictos que permitan tolerar desacuerdos que surgen en las interacciones sociales.

Expresión Emocional. Corresponde a una dimensión conductual expresiva, está encaminada a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés, es un medio de comunicación con otras personas acerca de las emociones que se están experimentando, esto de cierta forma permite predecir las conductas más probables en el individuo siendo en si un estímulo discriminativo; la variedad de experiencias emocionales determinan la reacción del sujeto ante las conductas de los demás; La expresión emocional facilita la experiencia afectiva potenciando las respuestas, movilizandolos recursos físicos y psicológicos para el afrontamiento de la experiencias, (Gallardo, 2018).

Desde este punto de vista la expresión emocional en un aspecto fundamental para la movilización y procesamiento de las experiencias, que puede generar un resultado positivo en la medida que permite comprender al individuo como se siente e incrementar de esta manera las posibilidades de un manejo emocional efectivo que puede reducir la intensidad de la emoción y permitir darle un manejo adecuado.

La expresión emocional permite al individuo separarse de la emoción facilitándole la solución de los conflictos pues se toma conciencia de la distorsión de los pensamientos, a su vez

conecta al individuo con las necesidades permitiéndole recibir comprensión y apoyo para darle salida al factor estresante (Franco, 2020).

Autocrítica. Disposición que poseen los individuos de admitir los errores con el fin de corregirlos, esta implica una supervisión del rendimiento en las diferentes áreas de desempeño laboral, puede considerarse desde un aspecto negativo cuando el individuo solo se centra en sus falencias y debilidades puesto que esto no le permite generar acciones de crecimiento, basándose en la autoinculpación por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo, (Alfaro, 2016).

La autocrítica permite entonces al individuo describir la situación de una manera que no juzgue o se culpabilice, esto permite generar alternativas diferentes que aportan a la solución de los problemas pues se toma conciencia de la responsabilidad individual en la situación estresante; si el evento se repite el individuo puede subsanar de manera rápida y eficaz la situación que le genera dificultad; la autocrítica también permite que la persona sea más productiva día a día puesto que analiza y comprende en que ha fallado y puede mejorarlo reduciendo así los percances.

Marco contextual

La institución educativa liceo Quindío se encuentra ubicada en el municipio de Salento el cual fue fundado en 1842, bajo la influencia arquitectónica del viejo Caldas y Antioquia; sus límites son por el norte con el departamento de Risaralda, por el sur con el municipio de Calarcá y Armenia, por el este con el departamento de Tolima y por el oeste con los municipios de Circasia y Filandia, su extensión total es de 377,67 kilómetros cuadrados.

Cuenta con una diversidad de ecosistemas que le merecen el reconocimiento de destino turístico en la región y en el país, pues cuenta con lugares como parque nacional de los nevados, cerro Morrogacho, Nevado Paramillo, Valle del Cócora, lagunas la cubierta, entre otros, Alcaldía Municipal de Salento, (PEI I.E. Liceo Quindío, 2017).

En la actualidad dicho municipio cuenta con una población aproximada de 7.247 habitantes entre los cuales se encuentran 3.597 de la zona urbana y 3.650 de la zona rural, la presente investigación se llevó a cabo en la institución educativa Liceo Quindío fundada el 18 de enero de 1963, la cual distribuye su comunidad en las instalaciones pertenecientes al municipio; ubicados en la calle real carrera 6 N°2-35 y en la carrera 4 calle 3 Esquina, bajo la dirección de José Novoa y Uriel Llano.

En 1969 se gradúa la primera promoción de bachilleres clásicos y en 1970 trasladan la sede a la carrera 3 N° 4-54 donde funciona actualmente y a la que pertenecen la sede principal Liceo Quindío, la sede Carlos Lleras Restrepo y la sede Andrés Bello, integrando en su totalidad 676 alumnos, 33 docentes, un maestro de apoyo, 1 orientador, 3 directivos y 3 administrativos, prestando sus servicios de educación (prescolar, básica primaria secundaria y media académica), cuyos estudiantes son participes de una educación de calidad mediante procesos humanísticos e intelectuales que permiten un desarrollo armonioso en la dinámica local y altas competencias en

el proceso de desarrollo social y económico de la región, la Institución Educativa Liceo Quindío brinda transporte para el desplazamiento de los estudiantes que viven en la zona rural.

En aras de Favorecer la calidad del talento personal e institucional de la comunidad, la institución ha generado alianzas que van encaminadas al mejoramiento del proceso de enseñanza, aprendizaje y bienestar de los mismos, con instituciones como ICBF, Hospital San Vicente de Paul, Comisaria de Familia, Policía Nacional, GI School, Secretaria de Familia, Gobernación del Quindío, entre otras

Está comprometida con un servicio educativo de calidad y mejora continua, orientada a una formación científica y humanista a través de una pedagogía para la comprensión construyendo una sociedad integral, responsable e inclusiva, promoviendo la participación activa y crítica, el liderazgo, el compromiso social, la consciencia ecológica, el desarrollo intelectual e intercultural, la inclusión, el respeto a la diversidad y el espíritu investigativo a través de procesos innovadores de enseñanza y aprendizaje que responden a las necesidades de la comunidad educativa y del contexto.

La institución educativa Liceo Quindío reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niñas, niños y adolescentes, para promover su desarrollo, aprendizaje y participación, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y que garantiza, en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno de aprendizaje para asegurar el acceso, permanencia y buen término en el proceso de formación a partir de un currículo flexible.

Método

Fundamentos Epistemológicos

Este trabajo se desarrolló con un criterio epistemológico empírico analítico, conocido como positivista o pragmático, con orientación concreta- objetiva hacia las cosas; cuya metodología fue numérica y medible, así como cuantitativa ya que usa la recolección de datos con base en la medición numeral y el análisis estadístico, que permite la recolección de datos para el cumplimiento de los objetivos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La metodología utilizada para el presente estudio es de tipo cuantitativo, ya que trata con fenómenos medibles, utilizando técnicas estadísticas para el análisis y la recolección de los datos, su objetivo es la descripción, explicación, predicción y control de manera objetiva de las causas, mediante un uso riguroso de la métrica o cuantificación de la recolección de los datos como de su procesamiento análisis e interpretación, teniendo un mayor campo de aplicación dentro de las ciencias naturales y humanas, (Kerlinger, 2002).

Este estudio se llevó a cabo con un método descriptivo, por el cual el investigador mide las características de un fenómeno en una población, describiendo la presencia de determinados factores ambientales en un momento concreto, no pretender establecer ninguna relación causal en el tiempo con otro fenómeno ; recurre a estudios analíticos, cuya finalidad describe la frecuencia y las características más importantes de un problema de salud en una población buscando proporcionar datos para soportar la hipótesis, (Veiga et al., 2008).

Fuentes de Información

Población

La población corresponde a 25 docentes entre hombres y mujeres, que laboran en básica primaria y básica secundaria, con edades comprendidas entre los 30 y los 65 años, de la

institución educativa Liceo Quindío, ubicadas en las zonas rural y urbana del municipio de Salento.

Muestra

Para la selección de la muestra se utilizó la técnica de selección de muestreo no probabilística intencional, la muestra estuvo conformada por 25 docentes, 19 mujeres y 6 hombres, que corresponden a una parte de la totalidad de la población objeto de estudio; siendo importante decir que esta técnica brinda a todos los individuos de la población la misma oportunidad de ser seleccionados; este método se basa en el principio de equipolaridad, puesto que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra. López. (2010).

Variables

Las variables consideradas en el presente estudio fueron los factores estresores, las estrategias de afrontamiento con las respectivas dimensiones que se logran evidenciar en la tabla (1) que presenta la definición operacional de las variables y dimensiones que se abordaron en el trabajo, por otra parte se tuvo en cuenta el nivel de enseñanza (Básica primaria o Básica secundaria) en el que se desempeñan los docentes objeto de estudio.

Definición Operacional de las Variables

Tabla 1

Definición operacional de las variables

Variable	Dimensión	Subdimensión	Indicador	Items
Factores estresores	Supervisión por parte de la estructura jerárquica	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5)	15, 16, 21, 29, 30, 31, 32, 33, 42, 46, 47, 48
	Carencias para el desarrollo del trabajo	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	6, 28, 38, 39, 41, 43, 45, 53
	Cooperación	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	2, 4, 7, 11, 13, 14, 17, 19, 37
	El alumnado	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	3, 10, 18, 26, 35, 36, 44, 54
	La adaptación al cambio	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	25, 27, 51, 55, 56
	La valoración del trabajo por parte de los demas	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	8, 9, 20, 22, 23
	Las mejoras que se podran obtener desde el punto de vista profesional	NA	Nada (1) Muy poco (2) Algo (3) Bastante (4) Mucho (5).	1, 5, 12, 24, 34, 40, 49, 50, 52
Estrategías de afrontamiento	Centradas en el problema	Resolución de problemas	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	1, 9, 17, 25, 33.
		Reestructuración Cognitiva	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	6, 14, 22, 30, 38
		Evitación de Problemas	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	7, 15, 23, 31, 39
		Pensamiento desiderativo	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	4, 12, 20, 28, 36
	Centradas en la emoción	Apoyo social	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	5, 13, 21, 29, 37
		Retirada social	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	8, 16, 24, 32, 40
		Expresión emocional	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	3, 11, 19, 27, 35
		Autocritica	En absoluto (0), Un poco (1), Bastante (2), Mucho (3), Totalmente (4).	2, 10, 18, 26, 34

Fuente: Elaboración propia

Instrumentos

Para la realización de esta investigación se ocuparon dos instrumentos mediante los cuales se pudo obtener información sobre factores estresores y estrategias de afrontamiento en la población objeto de estudio.

La Escala de Fuentes de Estrés en Profesores (E.F.E.P) la cual ha sido validada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) de España, en su nota técnica de prevención (NTP 574); este instrumento recoge el sentimiento subjetivo de los profesores al respecto de los 56 ítems que reflejan situaciones o condiciones denominadas como estresantes, (Nogareda, 2000).

Consta de 56 ítems relativos a aspectos que pueden constituir fuentes de estrés en el individuo. Mediante esta prueba se intenta obtener información acerca de qué aspectos relacionados con el desarrollo del trabajo son fuentes de estrés en profesores y en qué medida lo son. Esta prueba no valora el grado ni la frecuencia en que se dan estas situaciones (pues parece que son situaciones que se suelen dar en el trabajo en mayor o menor medida), es decir, no intenta valorar una situación "objetiva" sino que tiene en cuenta la importancia subjetiva de ciertos aspectos, que se pueden dar en el trabajo, como fuentes de estrés.

Así mismo comprende aspectos referentes a las relaciones de los profesores con alumnos, padres, compañeros, directivos, con el contenido y la organización del trabajo; los 56 ítems que la componen se han agrupado en función de los resultados obtenidos del análisis factorial, en siete factores: La supervisión por parte de la estructura jerárquica, las carencias para el desarrollo del trabajo, la cooperación, participación y comunicación, el alumnado, la adaptación al cambio, la valoración del trabajo por parte de los demás y las mejoras que se podrían obtener desde el punto de vista profesional.

En este cuestionario, presentado como una escala de tipo Likert, se ofrecen cinco opciones de respuesta a cada uno de los 56 ítems que lo componen, que son puntuados de la siguiente manera: Nada (1). Muy poco (2). Algo (3). Bastante (4). Mucho (5).

Aunque es habitual que el análisis de los datos de escalas de tantos ítems se realice mediante un número más reducido de factores, en este caso, se cree conveniente que los datos sean analizados ítem por ítem y mediante una variable que constituye la suma de las puntuaciones de cada individuo a los 56 ítems, y que pudiera ser un indicador del nivel de estrés global de este profesor.

La puntuación total en la escala de estrés oscila entre una puntuación mínima de 56 y una máxima de 280, Se prevén tres niveles de estrés en dicha escala: Nivel no preocupante: puntuación entre 56 y 140; Nivel preocupante: puntuación entre 141 y 196 y Nivel grave: puntuación de 197 a 280.

Por otra parte, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al, 1989) adaptado por (Cano et al, 2007). cuyo propósito es encontrar las situaciones que causan problemas a las personas en su vida cotidiana y de qué manera estas enfrentan estas situaciones.

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causan problemas a las personas en la vida cotidiana y como los enfrentan; consta de 40 ítems resultantes de una estructura jerárquica compuesta por ocho factores: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica.

El inventario de Estrategias de afrontamiento recoge dos tipos de información: la fase cualitativa, en su primera parte, la persona describe la situación estresante, experimentada durante el último mes, de aquí se puede descubrir nuevos significados de estrés o nuevas estrategias de afrontamiento, diferenciando estrategias de respuesta o resultado. La fase cuantitativa, esta segunda parte corresponde a un auto informe, se le pide a la persona que responda a la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento específicas con base a la

situación estresante planteada en la primera parte, según la escala likert que va de 0 a 4; en donde 0= en absoluto, 1=un poco, 2= bastante, 3= mucho, 4= totalmente.

Procedimiento

Para llevar a cabo la consolidación del presente estudio se trabajó en diferentes momentos académicos permitiendo desarrollar una idea que surgió para ser trabajada en el contexto educativo, pues se reconoce la importancia de esta temática y sus problemáticas en esta población; en el presente semestre se llevó a cabo la recolección de la información mediante la aplicación de los instrumentos respectivos para cada una de las variables, mediante la aplicación virtual utilizando la herramienta de documentos de google, coordinadamente con la rectora de la Institución Educativa Liceo Quindío sede Salento; por medio de un encuentro sincrónico con los docentes de las misma.

En los formatos suministrados se hizo énfasis en el principio de confidencialidad de los datos y la información suministrada mediante el consentimiento informado, donde fueron plasmados los datos de los participantes, los objetivos propuestos y la condición de no obligatoriedad en la participación este estudio, una vez recibidos los cuestionarios se realiza su sistematización y posterior análisis, posteriormente se llevó a cabo la presentación de los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.

Aspectos éticos

El trabajo de grado debe obedecer a las normas y principios éticos según el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología, Ley 1090 del 2006, en este se determina el rol que ejerce el profesional de la psicología en la investigación, dando cumplimiento a esto el presente trabajo se desarrollara bajo las políticas de confidencialidad con absoluta responsabilidad de la información que se obtenga, y de los participantes respetando su

dignidad y el bienestar de cada uno, de lo contrario se verá sujeto a las sanciones que los principios éticos y científicos justifiquen.

De las misma forma las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, mediante la cual se aborda la participación de la personas en procesos de investigación, respetando sus derechos y bienestar, socializando los objetivos de la investigación y la importancia del diligenciamiento del consentimiento informado.

Por otra parte el Código de conducta de la Asociación Psicológica Americana bajo la cual se establece que en ningún momento la norma puede ser utilizada para vulnerar los derechos humanos pues esta orienta al psicólogo en su formación ética; por último el reglamento de conducta Ética para el desarrollo y la practica responsable de las investigaciones de la Universidad Antonio Nariño, la resolución No. 13 del 2005 Y las otras disposiciones éticas de acuerdo a las temática abordada, pues este supervisa la evolución de la investigación bajo los lineamientos establecidos, dando relevancia a la responsabilidad del investigador como su supervisor.

Resultados

Con la finalidad de dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la presente investigación, se ofrecieron los resultados recopilados mediante la aplicación de los instrumentos Escala de Fuentes de Estrés en Profesores (E.F.E.P) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al, 1989) adaptado por (Cano et al, 2007) de la siguiente manera:

Resultados Escala Fuentes de estrés en los profesores (E.F.E.P)

Se evaluaron los niveles de estrés de cada docente para dar respuesta al primer objetivo, se identificó su puntuación establecida, según los resultados se obtuvieron los siguientes datos: el 52% de los docentes se encuentran en un nivel de estrés verde o no preocupante; el 32% de los docentes en un nivel amarillo o preocupante; finalmente el 16% de los docentes se encuentra en un nivel rojo o grave. (Tabla 2).

Tabla 2

Nivel de estrés en los profesores del Instituto Liceo Quindío

Nivel de estrés laboral en profesores	Puntuación	Nº Docentes	Porcentaje Global
Verde o no preocupante	56-140	13	52%
Amarillo o preocupante	141-196	8	32%
Rojo o grave	197-280	4	16%
Total		25	100%

Elaboración propia.

Al tabular la información por cada dimensión evaluada se evidencia que en la categoría Supervisión por parte de la estructura jerárquica el 52% de los docentes alcanzaron un nivel verde o no preocupante; consecuentemente el nivel amarillo o preocupante obtuvo una puntuación del 28%, por último, en un nivel Rojo o grave se encuentran el 20% de la muestra. (Tabla 3).

Tabla 3

Nivel de estrés dimensión Supervisión por parte de la estructura jerárquica

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
Supervisión por parte de la estructura jerárquica	Verde o no preocupante	13	52%
	Amarillo o preocupante	7	28%
	Rojo o grave	5	20%
Total		25	100%

Elaboración propia.

Respecto a la dimensión carencias para el desarrollo del trabajo se evidenció en los resultados que en el nivel verde o no preocupante se encuentra un 56% de la población docente; en el nivel amarillo o preocupante la medición fue del 32%; finalmente en un nivel rojo o grave el 12% de la muestra. (Tabla 4).

Tabla 4

Nivel de estrés dimensión Carencias para el desarrollo de trabajo

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
Carencias para el desarrollo del trabajo	Verde o no preocupante	14	56%
	Amarillo o preocupante	8	32%
	Rojo o grave	3	12%
Total		25	100%

Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos para la dimensión de cooperación (participación y comunicación) se obtuvo un porcentaje del 52% en el nivel verde o no preocupante, seguido por un porcentaje del 32% en el nivel amarillo o preocupante, finalmente en el nivel rojo o grave se obtuvo un porcentaje del 16%. (Tabla 5).

Tabla 5

Nivel de estrés dimensión Cooperación (participación y comunicación)

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
Cooperación (Participación y comunicación)	Verde o no preocupante	13	52%
	Amarillo o preocupante	8	32%
	Rojo o grave	4	16%
Total		25	100%

Elaboración propia.

En la dimensión Alumnado se obtuvo una puntuación del 48% para el nivel verde o no preocupante; un 36% para el nivel amarillo o preocupante y finalmente el nivel rojo o grave arrojó una puntuación del 16%. (Tabla 6).

Tabla 6

Nivel de estrés dimensión Alumnado

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
El alumnado	Verde o no preocupante	12	48%
	Amarillo o preocupante	9	36%
	Rojo o grave	4	16%
Total		25	100%

Elaboración propia.

Por otra parte, en la dimensión adaptación al cambio se obtuvo una puntuación del 52% para el nivel verde o no preocupante; un porcentaje del 28% para amarillo o preocupante y finalmente un 20% para el nivel rojo o grave. (Tabla 7).

Tabla 7

Nivel de estrés dimensión Adaptación al cambio

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
Adaptación al cambio	Verde o no preocupante	13	52%
	Amarillo o preocupante	7	28%
	Rojo o grave	5	20%
Total		25	100%

Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos para la dimensión Valoración del trabajo por parte de los demás se alcanzó una puntuación para el nivel verde o no preocupante de un 36%; una

puntuación de 48% para el nivel amarillo o preocupante y finalmente se obtuvo una puntuación del 16% para el nivel rojo o grave.(Tabla 8).

Tabla 8

Nivel de estrés dimensión valoración del trabajo por parte de los demás

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
La valoración del trabajo por parte de los demás	Verde o no preocupante	9	36%
	Amarillo o preocupante	12	48%
	Rojo o grave	4	16%
Total		25	100%

Elaboración propia.

Por ultimo en la dimensión mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional se obtuvo un 44% en el nivel verde o no preocupante; en el nivel amarillo o preocupante se obtuvo un porcentaje de 44% y para el nivel rojo o grave se obtuvo un porcentaje del 12%. (Tabla 9).

Tabla 9

Nivel de estrés dimensión mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional

Dimensión evaluada	Nivel de estrés	N° de docentes	Porcentaje
Mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional	Verde o no preocupante	11	44%
	Amarillo o preocupante	11	44%
	Rojo o grave	3	12%
Total		25	100%

Elaboración propia.

Resultados Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al, 1989) adaptado por (Cano et al, 2007).

Para dar cumplimiento al segundo objetivo planteado por medio de los resultados obtenidos se evidenció que cuatro de las dimensiones son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes pues estas arrojaron los mayores porcentajes de utilización; liderando se encontró la estrategia Resolución de problemas con una media de 60,80 y un porcentaje de

utilización del 18,64%, seguida por la reestructuración cognitiva con una puntuación media de 56,20 y un porcentaje del 17,23% , la dimensión apoyo social con una media de 47,60 y un porcentaje de utilización del 14,59% y finalizando se encontró la dimensión expresión emocional con una media del 42,20 y un porcentaje de utilización del 12,94% (Tabla 10).

Tabla 10

Puntuaciones medias de mayor porcentaje de utilización

Dimensión	Media	DT	Porcentaje de utilización
Resolución de problemas	60,80	13,71	18,64%
Reestructuración Cognitiva	56,20	17,49	17,23%
Apoyo social	47,60	16,97	14,59%
Expresión emocional	42,20	21,14	12,94%

Elaboración propia.

En cuanto a las dimensiones con un porcentaje de utilización relativamente menor se identificaron cuatro estrategias de afrontamiento: el pensamiento desiderativo con una puntuación media del 39,60 y un porcentaje de utilización del 12,14%, seguida por la evitación de problemas con una puntuación media del 31,80 y un porcentaje de utilización del 9,75%, la dimensión retirada social con una media de 26,40 y un porcentaje de utilización del 8,09%, finalmente la dimensión autocrítica con una puntuación media del 21,60 y un porcentaje de utilización del 6,62%. (Tabla 11).

Tabla 11

Puntuaciones medias de menor porcentaje de utilización

Dimensión	Media	DT	Porcentaje de utilización
Pensamiento desiderativo	39,60	16,97	12,14%
Evitación de problemas	31,80	19,65	9,75%
Retirada Social	26,40	16,12	8,09%
Autocrítica	21,60	24,67	6,62%

Elaboración propia

Resultados Nivel de enseñanza

Por último dando respuesta al tercer objetivo se evidenció concerniente a la población estudiada una totalidad de 25 docentes, donde el 40% (n=10) fueron docentes de nivel básica primaria y el 60% (n=15) fueron docentes de nivel básica secundaria. (Tabla 12).

Tabla 12

Poblacion docente por nivel de enseñanza

Nivel de Enseñanza	N° de Docentes	Porcentaje
Primaria	10	40%
Secundaria	15	60%

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con los resultados encontrados referente a los factores estresores de mayor afectación en los docentes conformes a su nivel de enseñanza teniendo se pudo identificar para los profesores de básica primaria los factores de estrés que predominaron con una puntuación mayor fueron supervisión por parte de la estructura jerárquica, seguido por la dimensión el alumnado, la valoración del trabajo por parte de los demás y mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional con un porcentaje del 32% respectivamente ya que cada una de las dimensiones anteriormente mencionadas puntuaron el mismo valor; por otra parte para los docentes de básica secundaria los factores de estrés que predominaron con una puntuación mayor fueron la valoración del trabajo por parte de los demás con un 32%, la cooperación (participación y comunicación) con un porcentaje del 28%, carencias para el desarrollo del trabajo con un porcentaje del 24% y finalizando mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional con un porcentaje del 24%. (Tabla 13).

Tabla 13*Factores estresores más relevantes por nivel de enseñanza*

Factor estresor de mayor afectación	Basica primaria	Nº de docentes	Factor estresor de mayor afectación	Basica Secundaria	Nº de docentes
Supervisión por parte de la estructura jerárquica	32%	10	La valoración del trabajo por parte de los demás	32%	15
El alumnado	32%	10	Cooperación (Participación y comunicación)	28%	15
La valoración del trabajo por parte de los demás	32%	10	Carencias para el desarrollo del trabajo	24%	15
Mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista	32%	10	Mejoras que se puedan obtener desde el punto de	24%	15

Elaboración propia.

Respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés de mayor manejo por parte de los docentes conforme a su nivel de enseñanza, se pudo identificar que para los profesores de básica primaria las estrategias de afrontamiento que predominaron con una puntuación mayor fueron resolución de problemas con un 7,46%, seguido de reestructuración cognitiva con un porcentaje del 6,89%, el apoyo social con un porcentaje del 5,84% y la expresión emocional con un 5,17%; de igual manera para los docentes de básica secundaria las estrategias de afrontamiento que predominaron fueron resolución de problemas con un 11,18%, reestructuración cognitiva con un 10,34%, el apoyo social con un 8,76% y finalizando la expresión emocional con un porcentaje del 7,76%. (Tabla 14).

Tabla 14*Estrategias de afrontamiento de mayor manejo en los docentes según su nivel de enseñanza*

Dimensión evaluada	Porcentaje Global	Porcentaje por nivel de enseñanza	
		Basica Primaria	Basica Secundaria
Resolución de problemas	18,64%	7,46%	11,18%
Autocrítica	6,62%	2,65%	3,97%
Expresión emocional	12,94%	5,17%	7,76%
Pensamiento desiderativo	12,14%	4,86%	7,28%
Apoyo social	14,59%	5,84%	8,76%
Reestructuración Cognitiva	17,23%	6,89%	10,34%
Evitación de problemas	9,75%	3,90%	5,85%
Retirada Social	8,09%	3,24%	4,86%

Elaboración propia

Discusión

A continuación se procede a discutir los resultados de acuerdo a los datos obtenidos tras la aplicación de los instrumentos Escala Fuentes de estrés en los profesores (E.F.E.P) y Resultados Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin et al, 1989) adaptado por (Cano et al, 2007), de igual manera a partir del análisis estadístico que se realizó de los mismos dar respuesta a los objetivos planteados en el presente trabajo.

Se relacionan los datos obtenidos en la investigación con los antecedentes y conceptos teóricos a fin de brindar soporte, esto permite realizar una discusión de los resultados de acuerdo con los objetivos planteados para la presente investigación.

Hans Selye (1936), habla sobre el estrés como una respuesta equivalente para todos los organismos a situaciones externas, se manifiesta cuando los individuos son sometidos a dosis de tensión muy altas que superan sus capacidades adaptativas físicas y mentales, provocando modificaciones u alteraciones en los mismos.

Para Lázarus (1966), el estrés puede definirse como el intercambio relacional entre las personas y su contexto, puesto que esto desencadena procesos cognitivos ante situaciones que alteran su estabilidad y que llevan al sujeto a valorar las situaciones como desbordantes o superiores a sus recursos o capacidades adaptativas, poniendo en riesgo el bienestar personal y emocional de los individuos.

Para Benjamín (1992), cuando el cuerpo utiliza su instinto de protección aparece el estrés, este puede permitir al individuo alejarse en situaciones de peligro, preparado al sujeto para que pueda minimizar los riesgos ante situaciones desbordantes que excedan sus capacidades.

De acuerdo a los datos obtenidos se puede evidenciar que en los docentes de la Institución Educativa Liceo Quindío, los resultados de medición de la variable estrés denotan a nivel global una distribución equitativa puesto que la mitad de los docentes evaluados más uno se encuentra en un nivel no preocupante de estrés y la mitad menos uno del cuerpo docente se encuentra situado en el nivel preocupante o grave con una representación mayoritaria en un nivel de estrés preocupante.

En concordancia con la literatura, Esteve (2007, como se citó en Ramos, 2015), concluye que la profesión docente se puede considerar como una actividad ambivalente ya que existen profesionales que desempeñan su labor con gusto, por vocación e imprimiendo su sello personal en lo que hacen; por otra parte se conoce de educadores que perciben su labor como una fuente de tensión capaz de crear desajustes, desmotivación y falta de empatía, esto puede llevar a los educadores a experimentar estadios de insatisfacción personal y manifestaciones representativas de estrés.

En cuanto a los factores estresores Lázarus y Folkman (1984), puntualizan que son condicionantes o situaciones ambientales que desencadenan el estrés, donde el cerebro es obligado a procesar estímulos ambientales que percibe como amenazantes; dicho de otra manera ante la manifestación de un evento determinado el sujeto lleva a cabo una serie de valoraciones cognitivas que le permiten determinar si dicho evento es positivo o negativo y las consecuencias inmediatas o futuras que pueda tener, poniendo en consideración las capacidades que se poseen las personas para afrontar las exigencias de su entorno.

Por lo anterior se entiende que los factores estresores influyen en la evaluación que hacen las personas sobre las situaciones del contexto, presentándose una alteración en su funcionamiento, lo cual marca una incidencia significativa en los ámbitos de interacción de los

individuos, puesto que cualquier desequilibrio del funcionamiento normal del organismo se considera como factor estresor, induciendo al individuo a generar significados que le permitan ajustarse de una manera adaptativa al entorno.

Por consiguiente para dar respuesta al primer objetivo de esta investigación que busca determinar esos factores de estrés más relevantes, se observa en la totalidad de la muestra a nivel global, que el primer factor de estrés más representativos es la supervisión por parte de la estructura jerárquica, que de acuerdo con la literatura, González (2018), identifica dentro de los principales factores de estrés en el ámbito educativo las relaciones de jerarquización entre el docente y sus directivos puesto que estas generan interacciones deficientes y pocas posibilidades de comunicación asertiva; por otra parte, Ceballos (2019), en su trabajo de investigación identifica como un factor generador de estrés en el docente la supervisión y el hostigamiento laboral.

Otro factor relevante identificado en los resultados es la adaptación al cambio, Wagner (2001) indica que al no producirse una interpretación apropiada de las situaciones, es posible que se genere una inadaptación, dando origen a actitudes defensivas y de temor generadoras de estrés en los docentes.

Consecuentemente con el análisis de los resultados se identifica que la dimensión valoración del trabajo por parte de los demás es otro factor de estrés relevante; Valdés (2000, citado por Bretel, et al, 2002), concluye que la valoración del trabajo desde el punto de vista del docente puede verse como un control jerárquico de sus actividades y no como una forma de fomentar la mejora de su labor, esto genera una fuente de estrés para el docente.

Bolívar (2008) dice que la valoración del trabajo en el ámbito de la docencia puede generar pensamientos individualistas, puesto que esta tendencia va más inclinada a la

jerarquización y niveles de competitividad dentro de la organización, por consecuencia se produce desmotivación y una disminución del compromiso por la mejora constante.

El último factor de estrés identificado como más relevante se denomina mejoras que se pueden obtener desde el punto de vista profesional, Ceballos (2019), mediante la aplicación del test JSS concluye que uno de los principales factores laborales generadores de estrés es la falta de oportunidades en pro de mejora por las pocas probabilidades de promoción existentes dentro de la institución.

Contreras (2013), aborda el desarrollo profesional como la autorrealización de cada individuo, siendo esta la capacidad de superación que el cuerpo docente mantiene activa junto con el desempeño de sus labores; la percepción de una incapacidad de crecimiento puede generar en el individuo una insatisfacción, impidiendo el avance hacia la consecución de sus metas u objetivos puesto que no se percibe el apoyo de la institución para la que se trabaja.

Mediante el análisis de los resultados en esta primera parte se logra determinar que los factores estresores más relevantes para la presente investigación son: Supervisión por parte de la estructura Jerárquica, Adaptación al cambio, Valoración del trabajo por parte de los demás y las mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional, entendiendo que estos factores estresores son percibido en un nivel preocupante o grave, llegando a generar sentimientos de incapacidad que limitan el desempeño su labor en la entidad.

Para dar continuidad con el cumplimiento de los objetivos a continuación se analizan los resultados con el fin de conocer las respuestas del organismo ante las situaciones de estrés o los factores estresores, estas son llamadas estrategias de afrontamiento, Lázarus y Folkman (1986) determinaron que existen esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en funcionamiento para la resolución de demandas tanto internas como externas, puesto que estas pueden llegar a

desbordar las capacidades del individuo a la hora de hacer frente a una situación que esté poniendo en riesgo su bienestar.

Por lo anterior las estrategias de afrontamiento pueden ser entendidas como la capacidad del ser humano para abordar o dar respuesta al estrés o factor que lo genera, los autores anteriormente mencionados hacen referencia a unas estrategias que van dirigidas directamente al problema buscando dar manejo a la situación y en el mejor de los casos modificarla; por otra parte también se plantean las estrategias que van dirigidas a la emoción, estas concentran sus esfuerzos en reducir las respuestas emocionales negativas del organismo ante situaciones desbordantes, de pérdida o de peligro.

Cardozo, 1988 (citado por Sánchez, et al, 2002), señala que las repercusiones ante un mal afrontamiento se pueden ver reflejadas en el trato hacia las personas que se encuentran en el entorno del docente; también sugiere que las faltas de recursos para afrontar las situaciones pueden causar fallas en el rendimiento y deterioros en la parte cognitiva de los individuos.

Tras la aplicación del instrumento, los resultados permitieron conocer o evidenciar que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los docentes de la Institución Educativa Liceo Quindío fue la resolución de problemas con el porcentaje de utilización más alto, esta estrategia de afrontamiento es conocida como una de las más empleadas puesto que es una técnica de autocontrol que permite al individuo direccionar la situación desbordante y darle un manejo adecuado, de tal forma que pueda generar soluciones alternas. (Zurilla y Nezu, 1999).

Un estudio de Fabara y Paramo, (2016), concluyó que las estrategias de afrontamiento que más se utilizan como factores protectores son las focalizadas en la resolución de problemas y la expresión emocional. Por otra parte en base a los datos obtenidos se identificó que con uno de los porcentajes de utilización más relevante la reestructuración cognitiva es la segunda estrategia

más usada por los docentes de esta institución, García (2017), identifica esta estrategia de afrontamiento como una estrategias con la cual los docentes afrontan el estrés mediante la modificación de los pensamientos que les provocan el desequilibrio, estructuran cognitivamente sus experiencias y como consecuencia se adaptan a la situación en los momentos que puedan ser desbordantes en la cotidianidad o en la función de su labor.

Los dos hallazgos anteriormente planteados están tipificados como estrategias de afrontamiento centradas en el problema, pues buscan una resolución del mismo mediante el manejo de las demandas tanto internas como externas del ambiente que suponen una amenaza, llevando a los docentes a la realización de conductas que puedan modificar la fuente de estrés o la adaptación de recursos que permitan contrarrestar las condiciones adversas, centrando en este caso particular a los profesores en la búsqueda de soluciones que instauren nuevamente el equilibrio.

Las siguientes dos dimensiones con un porcentaje de utilización alto son el apoyo social, Nisa (2016) hace referencia a este, como acompañamiento que reciben los docentes en el momento de expresar sus sentimientos, este acompañamiento proviene de las personas u organizaciones con las que interaccionan, permitiéndoles una adecuada adaptación y percepción de bienestar psicológico, fundamentándose en la creencia de que está siendo valorado, pues esta estrategia de afrontamiento tiene implicaciones de carácter positivo que se convierten en un aspecto fundamental para la interacción social.

Finalmente se identifica que la expresión emocional como la cuarta estrategia de afrontamiento más utilizada, Gallardo (2018) conceptualiza esta estrategia encaminándola a liberar las emociones que se experimentan en las situaciones evaluadas como desbordantes, de esta manera permite al docente predecir conductas y reacciones ante las conductas de otros, esta

estrategia de afrontamiento facilita la experiencia afectiva movilizando recursos físicos y psicológicos de afrontamiento.

Los dos hallazgos anteriormente mencionados se encuentran clasificados en la categoría de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, estas tienen la tendencia a ser utilizadas posteriormente a evaluación cognitiva concluyendo que no es propicio hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno, esto conlleva a los docentes a buscar de manera insipiente las consecuencias emocionales generadas por el evento aversivo con el fin de modificar las interpretaciones propias y poco racionales, dirigiendo sus esfuerzos hacia la modificación de sus propios pensamientos o interpretaciones.

Por último dando respuesta al tercer objetivo planteado se toman los datos obtenidos tanto para factores estresores, como para estrategias de afrontamiento en cada nivel de enseñanza teniendo en cuenta que para esta investigación el 100% de la población que labora en el nivel básica primaria está representada por 10 los docentes y 100% de la población que labora en el nivel básica secundaria está representada por el 15 docentes.

Consecuentemente con lo anterior en cuanto a los factores estresores se evidencia que para el caso de los docentes de básica primaria la supervisión por parte de la estructura jerárquica y el alumnado son los factores de mayor afectación; por otra parte en los docentes de básica secundaria se evidencia que los factores estresores de mayor afectación son: la valoración del trabajo por parte de los demás y la cooperación (participación y comunicación).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se pudo evidenciar que los dos grupos poblacionales (básica primaria y básica secundaria) obtuvieron sus puntuaciones más altas en las mismas dimensiones: resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, la literatura permite afirmar que los docentes de básica primaria utilizan estrategias de afrontamiento

orientadas al problema en un nivel alto, en otras palabras los docentes de educación inicial ponen a prueba su capacidad para buscar soluciones de manera directa a las situaciones estresantes, Cotrado e Infantes (2016),

Por otra parte, Martínez (2015) concluye una situación similar para el grupo poblacional de Básica secundaria puesto que en sus resultados las puntuaciones más altas se evidencian en la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.

Conclusiones

En primera instancia se concluye que los niveles de estrés en los docentes de la Institución Liceo Quindío a nivel global se encuentran distribuidos de forma equivalente, pues en los hallazgos se evidencia que la mitad de la muestra más uno se sitúa en un nivel de estrés no preocupante, al mismo tiempo que la mitad de la muestra menos uno se sitúa en un nivel de estrés preocupante o grave.

En cuanto a los factores de estrés se concluye que los más relevantes en concordancia con los resultados son: la supervisión por parte de la estructura Jerárquica, la adaptación al cambio, la valoración del trabajo por parte de los demás y las mejoras que se puedan obtener desde el punto de vista profesional, entendiendo que estos factores estresores son percibidos en un nivel preocupante o grave, llegando a generar sentimientos de incapacidad que limitan el desempeño su labor en la entidad.

Referente a las estrategias de afrontamiento más abordadas por la presente muestra se concluye que las estrategias centradas en el problema como: La resolución de problemas acompañada de la restructuración cognitiva son las estrategias de afrontamiento más empleadas por los docentes del Liceo Quindío, pues estas inducen al personal a la búsqueda de soluciones alternas que permitan dar trámite de manera eficiente a la situación que este desequilibrando la función propia de su labor, también la modificación de pensamientos desadaptativos que permitan mejorar el estado de ánimo de los mismos.

Consecuentemente con los objetivos planteados en cuanto a los factores estresores en el caso de los docentes de básica primaria la supervisión por parte de la estructura jerárquica es el factor de estrés de mayor afectación; por otra parte en los docentes de básica secundaria se

evidencia como el factor estresor de mayor afectación: la valoración del trabajo por parte de los demás.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se pudo evidenciar que los dos grupos poblacionales (básica primaria y básica secundaria) obtuvieron sus puntuaciones más altas en las mismas dimensiones: resolución de problemas y la reestructuración cognitiva.

Recomendaciones

Desde la intervención

Como primera medida este trabajo da a conocer la relevancia y la importancia de abordar temáticas en las investigaciones que tomen como criterio la atención, prevención y cuidado de la salud mental, puesto que el estrés trae circunstancias y consecuencias que son de carácter demandante para la realización y el desarrollo de las actividades propias del individuo; mediante la modalidad de promoción y prevención, llevar a cabo actividades que permitan un acercamiento con los docentes de tal forma que se pueda generar un proceso de psicoeducación con objetivos claros como el entrenamiento para reconocer los factores que detonan el estrés y fortalecimiento de estrategias para afrontarlo.

Se recomienda que a partir de los resultados de esta investigación se establezcan estrategias para resignificar las percepciones que tienen los docentes ante los factores que desencadenan el estrés, de esta manera conducirlos a hacer uso de estrategias de afrontamiento de forma activa y dirigida a la resolución de las situaciones mediante un componente psicológico que les permita mantener el control de las mismas.

Desde la investigación

Este trabajo de investigación puede servir de soporte a futuros estudios que pretendan identificar de qué manera afecta el componente emocional en cuanto a la percepción que tiene los docentes de los factores estresores aquí identificados o que pretendan identificar el porcentaje de efectividad que tengan las estrategias de afrontamiento más relevantes en esta investigación.

Referencias

- Acosta, M. y Burgullos, A. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *INFAD revista de psicología*, 1(4), 303-310.
- <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/616/554>.

- Alvarado Sugahara, D.D. (2020) Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa de la Cruz Canonesas [Tesis de Maestría, Universidad de Piura]. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE_EDUC_TyGE-L_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
- Alverola, J. (2019). La adaptación al cambio según la psicología [mensaje en un blog]. Blog Psicología Online <https://www.psicologia-online.com/la-adaptacion-al-cambio-segun-la-psicologia-4380.html>.
- Ayuso Marente, J.A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-15. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1341Ayuso.pdf>.
- Barra Macías, A. (2018). Estrategias de afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria y análisis de su relación. *Alternativas Psicológicas*, 40(1), 51-64. <https://alternativas.me/2-uncategorised/179-estrategias-del-afrontamiento-religioso-estres-y-sexo-en-docentes-de-educacion-primaria>.
- Barraza Macías, A. y Gracia-Álamos, A. (2015). Las estrategias de afrontamiento proactivo ante el estrés generado por la reforma educativa. *Revista electrónica de investigación educativa Sonorense*, 17(1), 51-63. https://rediesonorense.files.wordpress.com/2015/08/redies-17_4_abm.pdf.
- Bolívar, A., Valle, J., Cortes, J. y Reina, J. (2019, noviembre 1). Evaluación de la función docente [mensaje en un Blog]. *El mundo de la Educación* <https://www.elmundodelaeducacion.mx/revista/opinion/item/evaluacion-de-la-funcion-docente>.

- Caldera Montes, J., Pulido Castro, B y Martínez González, M, (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (1), 77-82.
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf.
- Cardozo Gutiérrez, (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en Psicología*, 1(5), 75-98.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf.
- Cháidez Nevaréz, J. y Barraza-Macías, A. (2017). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Revista informes psicológicos*, 18(2), 63-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044276>.
- Chipana, S. I. y Quispe, A. J. (2018). Asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales de Ñaña, Lima Este. [Tesis de pregrado, Universidad peruana unión].
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/993>.
- Cleves, A., Guerrero, G., Macías, A. (2014). Condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de educación técnica de Bogotá [Tesis de especialización, Pontificia Universidad Javeriana].
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15547/ClevesCalderonAdriana2014.pdf?sequence=1>.
- Comas, G. (2012). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes de la educación inicial y escolar básica. *Revista científica* 86-94.
<https://revistacientifica.uep.edu.py/index.php/anuarioacademico/article/view/23>.
- Cotrado, E., Infantes, U. (2016). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca [tesis de pregrado, Universidad peruana

unión].

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/131/Evelyn_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Delgado Suarez, J. (28 de Abril de 2016). Pensamiento desiderativo: cuando solo vemos lo que queremos ver. Rincón de la Psicología. <https://rinconpsicologia.com/pensamiento-desiderativo-cuando-solo/>.

Delgado Suarez, J. (20 de Julio de 2019). Estrategias de afrontamiento evitativo: Del escapismo a la evitación inteligente. Rincón de la Psicología. <https://rinconpsicologia.com/afrontamiento-evitativo-estrategias/>.

Echeverry, D., Monsalve, D. y Moran, M. (2016). Estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes de un colegio en Cali [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana Cali]. <http://vitela.javerianacali.edu.co/handle/11522/8396>.

Equipo Editorial. (2018, Enero 31). Expresión de Emociones Historias y Características [mensaje en Blog]. Psicología Online <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas-586>.

Fabara, J. y Paramo, R. (2016). Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de educación básica [tesis de pregrado, Pontificia universidad católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13906/Trabajo%20de%20Titulaci%c3%b3n%20Fabara-P%c3%a1ramo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Franco, F. (2020, febrero 19). Beneficios de la expresión emocional. [Mensaje en blog]. La Mente es Maravillosa <https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-de-la-expresion-emocional/>.

- Fundación Estatal para la prevención de Riesgos Laborales. (18 de Enero de 2015). *Los recursos del individuo para hacer frente al estrés*. <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-8/>.
- Gantiva Díaz, C.A., Jaimes-Tabares, S. y Villa-Orozco, M. C. (2010). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el caribe*, 26(1), 36-50. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n26/n26a03.pdf>.
- García, A. (2017, Julio 17). Reestructuración Cognitiva (RC) pasó a paso [mensaje en Blog]. Cognifit Salud, Cerebro y Neurociencia <https://blog.cognifit.com/es/reestructuracion-cognitiva-rc>.
- García, A. y Barraza, A. (2014). *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento, y apoyo social en docentes de educación primaria*. Instituto Universitario Anglo Español. <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estresorgani.pdf>.
- García, L. (2017, febrero 02). Muestreo Probabilístico y no Probabilístico [mensaje en un Blog]. Gestipolis <https://www.gestipolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria>.
- Gismero González, M, E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García Mina, A., Y Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto eficacia y variables laborales. *Orientaciones para prevenir el estrés docente acción psicológica*, 9(2), 87-96. <https://www.researchgate.net/publication/271324340>.
- González, C. A. (2018). Estrés laboral en docentes de la primera infancia [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6388/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- González Portillo, J., Rivas Marín, F. M., Pórtela Daza, A. y Alfonso Marín, P. A. (2011).
Revista Electrónica de Psicología Social. 22(1), 1-7.
<https://www.researchgate.net/publication/279505110>.
- González-Such, J., Subaldo-Suizo, L. (2015). Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores. Revista Educación, 24(47), 90-114.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5249212>.
- Ibarra, E., Armenta, M. y García, J. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional. Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos. Currículum y formación del profesorado, 18(1), 223-239.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56730662013>.
- Labra Salgado, I. y Silva Peña, I., (2009). Desarrollo profesional docente en el contexto de una experiencia de investigación acción. Revista Paradigma, 30(2), 107,110.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512009000200005.
- Lotero, L. (2019, octubre 15). La adaptación a los cambios una cuestión de actitud [mensaje en blog]. Blog Glocal Thinking un espacio para los profesionales de RRHH
<https://www.glocalthinking.com/la-adaptaci%C3%B3n-a-los-cambios.-una-cuesti%C3%B3n-de-actitud>.
- Macías, M.A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología del Caribe, 30(1), 123-145.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>.

- Martínez, J. P. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Psicológica del trabajo y de las organizaciones*, 31(1), 1-9. <http://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v31n1/v31n1a01.pdf>.
- Matabanchoy, S.M., Lasso, E. N. y Pantoja, M. A. (2016). Estrés en funcionarios de instituciones Educativas Públicas. *Psicoespacios*, 11(19), 37-60. <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>.
- Merino Tejedor, E. y Lucas Mangas, S. (2015). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Revista universitaria Psicológica*, 15(1), 205-218. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n1/v15n1a16.pdf>.
- Muñoz Muñoz, C. F. y Correa Otálvaro, C. M. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de ciencias sociales*, 3(2), 226-242. <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/887>.
- Muñoz Muñoz, C. F., Correa Otálvaro, C.M. (2012). *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. 3(2), 226-242. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123799>.
- Nefa, J. (2015). *Los Riesgos Sicosociales en el Trabajo*. Ceil Conicet.
- Oliveros, S. (2014, marzo 10). El pensamiento Desiderativo [mensaje de Blog]. Grupo Doctor Oliveros <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-pensamiento-desiderativo/>.
- Oramas, V. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria [tesis de doctorado, Escuela nacional de salud pública de Cuba]. http://tesis.sld.cu/FileStorage/000206-3BE1-ORAMAS_VIERA.pdf.

- Ortega, L. (2018). Estrategias de afrontamiento implementadas por los docentes de básica secundaria de la I.E [Tesis de especialización, Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD].
<https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/20184/3/31998914.pdf>.
- Paz, S. (2019). Estrés, Burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente [Tesis de maestría, Universidad andina Simón Bolívar].
<http://repositorionew.uasb.edu.ec/handle/10644/6984>.
- Peralta, L. P. (2019). Relación entre los estilos de estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout, en el personal docente y auxiliar de educación que trabajan con estudiantes con discapacidad y multidiscapacidad severa [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10593>.
- Pinillos, J. L. (1984). Pensamiento Desiderativo en la comunicación social. Boletín de Psicología 1(2), 7-26. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N1y2-1.pdf>.
- Quiroz González, E. Y., Vallejo Ocampo, J. D. y Rodríguez Castellanos, W. A. (2017). Resultados del trabajo y estrategias de afrontamiento en docentes desde la nueva gestión pública colombiana. Estudios Educativos, 13(2), 177-195.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134154501010>.
- Ramos Rurales, M.A. (2015). Influencia del estrés laboral en el desempeño de las actividades de los docentes del Instituto Tecnológico Superior Cinco de Junio [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7506/1/T-UCE-0007-308i.pdf>.

- Rodríguez Rodríguez, J.A., Guevara Araiza, A., Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de investigación educativa de la rediech*, 8(14), 45-67.
https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/html/index.html#redalyc_521653267015_ref4.
- Said Hung, E., Valencia, J., Turbay, M., Benítez Barraza, Martha. (2010). La calidad educativa desde los autores vinculados al sector educativo en Barranquilla. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 6(1), 111-132.
<https://www.redalyc.org/pdf/1341/134124444007.pdf>.
- Sánchez Flórez, F.A. (2018). Fundamentos epistemológicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>.
- Sanz, T. (1 de enero de 2020). La evitación cuando la solución se convierte en el problema. *LUA Psicología*. <https://luapsicologia.com/evitacion-miedo-y-ansiedad/#:~:text=La%20evitaci%C3%B3n%20es%20la%20forma>.
- Youngblade, L., Theokas, C., Schulenberg, J., Curry, L., Chan, H. y Novak, M. (2007). Factores de riesgo y promotores en familias, escuelas y comunidades: un modelo contextual de desarrollo juvenil positivo en la adolescencia. *Revista Oficial de la Academia Americana de Pediatras*, 119(1), 47-53. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2089H>.
- Zurilla, T. J. y Nezu, A. M. (2001). Terapia de resolución de problemas. *Competencia Social a la Intervención Clínica*, 11, 187-205.
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016653407338>.



Apéndices

Apéndice 15. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ Identificado con tipo de documento CC () CE ()

No. _____, con residencia en _____,

teléfono _____ de _____ años de edad, autorizo al Estudiante del _____ semestre de

psicología de la universidad Antonio Nariño para realizar la aplicación de los instrumentos;

Escala de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P.) y el Inventario de Estrategias de

afrontamiento (CSI), con el fin de determinar los factores estresores más relevantes percibidos por los docentes y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los mismos, este consentimiento informado se rige bajo las políticas de confidencialidad con absoluta responsabilidad de la información que se obtenga, y de los participantes respetando su dignidad y el bienestar de cada uno, de lo contrario se verá sujeto a las sanciones que los principios éticos y científicos justifiquen.

La información suministrada por mí es confidencial, esta será socializada por el estudiante únicamente al docente profesional y no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro mi integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad

En forma expresa manifiesto a ustedes que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven. He leído, comprendido y accedido a lo anteriormente mencionado.

Nombres y Apellidos: _____

FIRMA

C.C No.

Fecha: _____

Apéndice 2. Escala de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P).

Escala de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P.)

El estrés es uno de los problemas emergentes al que se le está prestando una atención creciente, debido a la magnitud de las consecuencias. Este es el motivo de esta encuesta anónima.

Edad: _____ **Sexo:** _____

Marque con una X.

Cargo o función:

Equipo directivo.

Jefe/a de departamento

Tutor/a

Coordinador

Profesor/a

Materia que imparte _____

Etapas:

Infantil

Primaria

Secundaria

Instrucciones: Lea cada frase y determine el grado que usted considera le afecta la situación presentada marque con una X, esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un cuadro en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas.

¿En qué medida le afectan las siguientes situaciones que se pueden dar en su trabajo?						
Ítem	Situaciones	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
1	Agresiones verbales por parte de los alumnos.					
2	Mal ambiente en el grupo de profesores.					
3	Mantener la disciplina en la impartición					
4	Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.					
5	Enseñar a personas que no valoran la educación.					
6	Falta de Información acerca de lo que debo hacer.					
7	Los profesores en conjunto pueden influir poco en las decisiones del centro.					
8	Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.					
9	Falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina.					
10	Agresiones físicas de los alumnos.					
11	Rivalidad entre grupos de profesores.					
12	Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.					
13	Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.					
14	Falta de participación en la toma de decisiones en el centro.					
15	Inestabilidad de mí puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).					
16	Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de centro).					
17	Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.					
18	Enfrentamientos en clase con los alumnos.					
19	Poca responsabilidad de la mayoría del personal del centro hacia su trabajo.					
20	Asistir a tutorías con los padres.					
21	Falta de autonomía para el desempeño de mí trabajo.					
22	Demandas a los profesores de buenos resultados por parte de los padres.					
23	La evaluación a los profesores.					
24	Falta de oportunidades para la promoción.					
25	Dar clases en áreas que no son de mi especialidad.					

¿En qué medida le afectan las siguientes situaciones que se pueden dar en su trabajo?						
Ítem	Situaciones	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
26	Impartir más clases que otros compañeros.					
27	Tener que sustituir a compañeros ausentes.					
28	Demasiada cantidad de materia a impartir en el tiempo disponible.					
29	Falta de apoyo del equipo directivo.					
30	Una estructura jerárquica inadecuada en mi centro.					
31	La excesiva supervisión de mi trabajo.					
32	Malas relaciones con superiores jerárquicos.					
33	Conflicto entre las necesidades de mi departamento y los puntos de vista de la dirección.					
34	Pocos profesores para el número de alumnos que hay.					
35	Tratar con los problemas normales de comportamiento de los alumnos.					
36	Presenciar las agresiones entre los alumnos.					
37	Esquemas de trabajo muy poco definidos.					
38	Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.					
39	Formación no adecuada para responder a todas las demandas.					
40	Desconsideraciones por parte de los alumnos.					
41	Desconocimiento ante muchas de las exigencias a las que me enfrento.					
42	Impartir las clases en una lengua que no es mi lengua materna.					
43	Indefinición de mis responsabilidades.					
44	Alumnos que intentan probarte en todo momento para ver hasta dónde llegas.					
45	Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.					
46	Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.					
47	Recibir instrucciones incompatibles u opuestas.					
48	Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.					
49	Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.					

¿En qué medida le afectan las siguientes situaciones que se pueden dar en su trabajo?						
Ítem	Situaciones	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
50	El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.					
51	Constantes cambios que tienen lugar en mi profesión.					
52	Falta de oportunidades para solicitar traslados.					
53	Carencia de formación para enfrentarme con algunas situaciones.					
54	La constatación de que no me gusta la enseñanza.					
55	La realización de cambios inadecuados.					
56	Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.					

Apéndice 3. **Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI).**

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2007)

Fecha: _____

Instrucciones: Lea cada frase y determine el grado que usted considera respondió ante la situación presentada, esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Item	Situación	0	1	2	3	4
1	Luché para resolver el problema					
2	Me culpé a mí mismo					
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés					
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado					
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema					
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente					
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado					
8	Pasé algún tiempo solo					
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación					
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché					
11	Expresé mis emociones, lo que sentía					
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase					
13	Hablé con una persona de confianza					
14	Cambí la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas					
15	Traté de olvidar por completo el asunto					
16	Evité estar con gente					
17	Hice frente al problema					
18	Me criticué por lo ocurrido					
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir					
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación					

Item	Situación	0	1	2	3	4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano					
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían					
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más					
24	Oculté lo que pensaba y sentía					
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran					
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera					
27	Dejé desahogar mis emociones					
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido					
29	Pasé algún tiempo con mis amigos					
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo					
31	Me comporté como si nada hubiera pasado					
32	No dejé que nadie supiera como me sentía					
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería					
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron					
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes					
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto					
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas					
39	Evité pensar o hacer nada					
40	Traté de ocultar mis sentimientos					

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								

FIN DE LA PRUEBA