



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-León

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Psicología



Tesis monográfica para optar al título de licenciadas en Psicología.

Tema:

Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés en docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, Marzo-Octubre 2009.

Autoras:

Hazel Daniela Flores

Ingris Mercedes Navarrete

Tutor:

Msc Jairo Rodríguez Cruz.

Docente Facultad Ciencias Médicas

UNAN –León

León, 2009



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

“A la Libertad por la Universidad”

INDICE.

CONTENIDO	No.PAGINA
I. Introducción.....	01
II. Antecedentes.....	05
III. Justificación.....	08
IV. Planteamiento del problema.....	10
V. Objetivos.....	11
VI. Marco teórico.....	12
VII. Diseño metodológico.....	25
VIII. Análisis de los resultados.....	31
IX. Discusión.....	41
X. Conclusiones.....	45
XI. Recomendaciones.....	46
XII. Bibliografía.....	47
XIII. Anexos.....	49

Guía de preguntas

Test ISE.

Test COPE.

Tablas de los resultados.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

I. INTRODUCCION.

Partimos del concepto de estrés como un proceso dinámico y bidireccional, es decir, como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que graba o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal.

En nuestro trabajo de manera particular aplicamos el concepto de estrés en docentes del Instituto Nacional de Occidente, ajustando dicho concepto como un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo, el cual es generado por una serie de fenómenos que suceden en el organismo de las personas con la participación de algunos estresores los cuales pueden llegar hasta afectar la salud de estas.

Los factores estresantes conllevan al estrés y esto puede ocasionar problemas graves en el individuo afectando su salud y evitando el buen desempeño laboral, esto depende tanto de las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas para enfrentarse al estrés.

La respuesta al estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación, (Labrador, 1992).⁽¹⁾

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, provocando algunos síntomas como elevación de la tensión arterial, dolor de espalda y cuello, depresión, ansiedad, etc.

El resultado fisiológico de este proceso puede ser un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente, son algunas formas para el estrés o el motivo que lo produce.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. ⁽¹⁾

El disponer de recursos para enfrentarse a diversas situaciones estresantes ayudan al sujeto a poder controlar las respuestas del cuerpo; como pueden ser el despejarse un poco de la sobrecarga laboral y desarrollar algunas técnicas de relajación para el bienestar propio y de la empresa en que esta laborando. ⁽²⁾

Por eso, consideramos que las estrategias que un sujeto emplea son muy variadas e incluso en una misma situación puede utilizarse con éxito diferentes modos de afrontamientos, resultando esto eficaz en función de los distintos objetivos de la persona. No todas las personas tienen la misma capacidad para controlar sus respuestas emocionales, ni la misma motivación y compromiso personal ante una determinada situación.

El cuerpo desarrolla distintas habilidades para adaptarse a los estímulos a que es sometido por su entorno, tanto personal, social y laboral, por medio de cambios internos, que incluyen, entre otras cosas, la liberación de hormonas. ⁽⁴⁾

Décimos entonces que cada persona es única y por ello se desenvuelve en su entorno a su manera, desarrollando así distintas formas de enfrentarse a las diversas situaciones cotidianas.

Situaciones que pueden provocar la aparición de algunos síntomas de estrés que evitan un desempeño al cien por ciento de su trabajo como ejemplo de ello son los docentes de primaria y secundaria, los cuales se enfrentan a retos diarios que facilitan la aparición de estos síntomas producto de estrés, en especial el agotamiento y el cansancio por la labor diaria, sin mencionar que algunos llevan el trabajo a sus hogares, principalmente en períodos de exámenes.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Algunos consideran que una forma de afrontamiento es evitando el evento u objeto que le produce el estrés; pero con frecuencia esto no es posible, por lo que una segunda forma es cambiar las reacciones que se tienen ante el estrés; ósea no permitir que la situación lo desequilibre, más bien tratar de sobrellevarla, esto, por lo regular, es la mejor manera. ⁽¹⁰⁾

Pensamos que los docentes de los colegios a veces toman como una forma de relajarse y afrontar el estrés, las actividades anuales que se realicen en el centro de estudio, existiendo así más relación entre los docentes como colegas y entre sus alumnos dando paso al trabajo en equipo y despejando un poco la mente del ámbito laboral.

Folman, Lazarus, Gruñe y DeLongis (1986) proponen la identificación de dos procesos: evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores esenciales de la relación individuo – ambiente, en un segundo paso proponen la existencia de dos niveles o fases de evaluación, primaria y secundaria.

En el nivel de evaluación primaria el individuo evalúa la situación; en relación con las situaciones de ansiedad y estrés se pueden dar tres tipos: daño, amenaza y desafío. El daño implica algo ya hecho sin solución, la amenaza implica un daño posible y el desafío un posible beneficio tras un comportamiento posible o peligroso. En la evaluación secundaria se considera las disponibilidades del individuo, en donde se consideran varias opciones: aceptar la situación, cambiarla o actuar impulsivamente. ⁽¹⁰⁾

Actualmente los pilares del estudio de la salud mental se centran en el afrontamiento el estrés y el apoyo social que demuestran tener un real valor teórico y estar en relación directa e indirecta con el proceso salud – enfermedad de las personas en el proceso y el bienestar en la comunidad. ⁽¹¹⁾



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Así que los procesos de afrontamientos ocupan un aspecto central en las teorías vigentes sobre la adaptación y el estrés que enfrentan las personas en las situaciones del día a día.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

II. ANTECEDENTES

Existen muchos estudios sobre los factores estresantes en docentes de Universidades, pero a lo que concierne a colegios son pocos, a continuación mencionamos algunos trabajos monográficos que se han realizado al respecto. Ana Lía Komblit, Ana María Méndez Diz y Pablo Di Leo, en los años 1989 al 1993, realizaron un estudio en las escuelas secundarias públicas de la ciudad Autónoma de Buenos Aires, acerca de la percepción que tienen de los factores estresantes tanto del escenario laboral como sus vinculaciones con la salud.

Los datos se comparan con los hallados en un estudio similar realizado por las dos primeras autoras en 1989, ambos estudios consideran que el no afrontar de manera correcta los factores estresantes se obtiene un envejecimiento de la población docente.⁽⁶⁾

Una investigación realizada en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad del Zulia, Venezuela describió el nivel de estrés en docentes de un instituto público de educación básica, donde se encontraron factores individuales, organizacionales, grupales, y factores extra organizacionales, y evaluaron diferencias en los niveles de estrés de acuerdo a edad, sexo, cargo y antigüedad. Se fundamentó en el enfoque integral de Ivancevich y Matteson (1995).

Prevaleciendo entonces que las relaciones con los alumnos es el factor que más estresa a los docentes representado con un 47%, el 45% menciona que otro factor son las situaciones personales de los alumnos y el estrés que les ocasiona carecer de herramientas para afrontarlas, el 22% considera que la relación con los padres de familia es otro factor estresante y 9% habla de la violencia escolar como otro factor generador de estrés; así mismo se destaca que el salario y las escasas posibilidades de la capacitación y organización de la actividad docente, generan en ellos (docentes) sentimientos de no poder crecer y que pueden ocasionar el abandono de la profesión.⁽⁵⁾



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Ivancevich y Matteson en su modelo instructivo de estrés ocupacional en 1997, agruparon los factores estresantes en cuatro tipos: individual, grupal, organizacional y externo. Los cuales afectan a las personas de acuerdo a variables moderadoras según las diferencias individuales (edad, sexo, necesidades).⁽⁷⁾

En septiembre del año 2006 Managua-Nicaragua, José María Martínez Selva, escribió una obra sobre el estrés laboral en el que describe los distintos tipos que pueden darse en la empresa y cómo abordarlos, la cual menciona que existen múltiples factores estresantes (temor a la autoridad, falta de adaptación, de atención y mala percepción laboral) que alteran la salud personal y laboral, dando lugar a que el individuo desarrolle formas de hacerle frente a estos como la motivación personal.⁽⁴⁾

Carver Séller Weintraub (1989) han propuesto 15 modos de afrontamiento y como novedad proponen la estrategia búsqueda de apoyo instrumental. Diferencian entre búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (buscar información, consejo, apoyo económico o institucional) y búsqueda de apoyo social por razones emocionales paliativas (búsqueda de afecto, comprensión, simpatía).

En cuanto al afrontamiento del estrés en docentes, las primeras revisiones muestran que diferentes niveles educativos surgen en Estados Unidos a finales de los años 70 y principios de los años 80. Uno de los primeros trabajos es el de Coastes y Thoresen (1976) quienes constataron que un número significativo de profesores sufrían estrés en un nivel moderado o considerable.

La seriedad del problema se pone de manifiesto en las conclusiones de la National Education Association American donde se relaciona el estrés del educador con el abandono de la profesión docente, el absentismo docente y los problemas relacionados a la hora de captar nuevos profesionales esto pudo observarse en el estudio realizado por Posee y Mc Phee (1983), puso de manifiesto que el 40% de los maestros encuestados que no elegirían este trabajo si pudieran, y que no tenían pensado continuar enseñando hasta su retiro.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

El estrés en la enseñanza ha sido identificado como una de las causas de que más contribuye a esta situación de desencanto. (Cunningham1983). Las investigaciones más rigurosas no se han abordado hasta entrado los años 90, y a partir de estas fechas han sido múltiples la líneas de investigaciones que se han generado (Moreno , Oliver y Aragonès1992; Oliver 1993, GIL-Monte , Peiro y Valcarcèl 1995 y Manassero ,Vázquez, Ferrer, Forner y Fernández 1994 Guerrero,1998), todas ellas coinciden al afirmar que el estrés docente crónico puede derivar un síndrome de burnout. “Citada en Instrumento para la valoración Del estrés. Valoración de las respuestas de afrontamiento. Cuestionario COPE. Carver, Ch, S; Scheier, M. F. y Weintraub, J. K., 1989”.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

III. JUSTIFICACION

En el diario vivir nos vemos sometidos a situaciones desafiantes y/o demandantes, ante las que reaccionamos de diversas maneras, pensando que es lo mejor, pero luego esto genera directa e indirectamente en nosotros experiencias estresantes que a su vez terminan deteriorando nuestra salud.

La gran mayoría de personas suelen dar importancia a asuntos que no valen la pena, y sin darse cuenta perjudican su bienestar, especialmente en su centro de labor, siendo el estrés laboral especialmente relevante en el área de las organizaciones y se convierte en una variable explicativa a la hora de entender ciertos fenómenos, como la insatisfacción laboral, los altos niveles de absentismo y la propensión al abandono.

Al tener conocimiento de los síntomas del estrés las personas estarán más alertas a las señales que su cuerpo les envíe, como el cansancio, desgaste físico, desánimo, entre otros que pueden padecer y que muchas veces no le tomamos importancia hasta que es demasiado tarde, lo que conlleva a las inasistencias, necesidad de medicamento, bajo rendimiento laboral, que por el contrario si se conocen estos síntomas se pueden afrontar en tiempo y forma, pudiendo tener una vida más saludable.

Por lo tanto consideramos que este tema es de suma importancia; porque sirve de fuente de información tanto a nosotras como a los maestros a quienes les brindamos una copia de nuestro trabajo investigativo que se realizó con el propósito de determinar los diferentes factores estresantes a los que se ve expuesto el docente en el centro de estudio y los síntomas que estos les provocan con el fin de que ellos mismos puedan identificar sus propias capacidades y habilidades para afrontar los distintos síntomas de estrés, que hasta cierto punto son innecesarios y dañinos puesto que perjudican el bienestar personal, social y sobre todo laboral, además esperamos que nuestro trabajo les ayude a orientarlos a la búsqueda de más herramientas que les permitan afrontar dichas situaciones estresantes. Además sirve como base de referencia para estudiantes interesados en el tema como para otros estudios.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Se ha elegido el tema de sintomatología del estrés y formas de afrontamiento, porque deseamos que los docentes puedan ser capaces de reconocer que decir que una persona tiene muchos recursos de afrontamiento al estrés, no solo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que tiene la habilidad para aplicarlos, ante las distintas demandas del entorno y que es difícil atribuir una causa a la aparición de esta sintomatología ya es multicausal, tomando en cuenta que las variables socio demográficas influyen de forma polémica y controvertida.

Parece como si el ejercicio de la docencia conllevase unos factores de riesgo laboral que no se llegarán a entender si únicamente se interpreta riesgo como peligro físico y salud como falta de enfermedad en lugar de ausencia de bienestar físico, psíquico y social.

Se quiere arrojar luz sobre este asunto no sólo porque la salud es el bien más importante que se posee, sino por las repercusiones que puede tener en el sistema y muy especialmente sobre los alumnos sobre los que se ejerce la docencia. Así mismo esperamos no solo poder beneficiar con nuestro trabajo a estos docentes si no, que estos mismos puedan compartir con otros, para que el elegir ser educadores no resulte ser una tarea llena de insatisfacciones, sino todo lo contrario ya que desde las últimas dos décadas, el acrecentamiento de las investigaciones que estudian el afrontamiento es concomitante a la importancia del papel de este constructo en la comprensión de la adaptación a las situaciones de crisis o estrés.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

IV. PROBLEMA

El estrés provoca una serie de síntomas, los cuales afectan la salud y el desempeño laboral, por lo cual se requiere el conocimiento y desarrollo de formas de afrontamiento, en base a esta problemática nos hemos planteado la siguiente pregunta: ¿Qué factores estresantes perciben los docentes, que síntomas les provocan estos y cómo los afrontan?



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

V. OBJETIVOS

Objetivo General

Explorar los factores estresantes que perciben los docentes, la sintomatología del estrés y las formas de afrontamiento de docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, Marzo-Octubre 2009.

Objetivos Específicos

1. Especificar los factores estresantes percibidos por los docentes.
2. Conocer los síntomas del estrés presentes en el personal docente del instituto.
3. Indagar las formas de afrontamiento ante los factores estresantes por parte de los docentes.



6.1. Generalidades

El profesor, actualmente es quien acumula y se ve forzado a desempeñar un conjunto de roles que frecuentemente coexisten en continua contradicción entre una función y otra. Es así como este escenario hace vivir con ansiedad en su tarea al maestro, lo que en varias ocasiones llegan a justificar su estado por la carga de múltiples roles. Es también el momento en que la cultura de la calidad en los productos empieza a hacer estragos en la actividad del maestro. Todo esto demanda grandes dosis de autocontrol, equilibrio en el maestro y desgaste laboral. ⁽⁸⁾

Existe abundante evidencia que respalda la relación entre condiciones de trabajo y salud laboral, productividad y permanencia en el empleo por parte de los trabajadores (Parra, 2001; Dejours, 1998; Mendel, 1993). Por todos los síntomas que presentan los trabajadores y en especial los docentes, es necesario conocer el concepto de estrés, y todo lo que a él corresponde como su sintomatología y la forma de afrontarlo. Existen varios conceptos de estrés pero enfocaremos esta investigación en los básicos y más conocidos.

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés, es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad, es producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. ⁽¹¹⁾

Según Jean Benjamín Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. ⁽¹⁰⁾

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). No es solamente el cambio o el suceso en sí, también la forma como se reacciona ante éste, lo estresante es diferente para cada persona. Por ejemplo, una persona puede sentirse estresada al jubilarse del trabajo, mientras que otra puede no sentir esto.

El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Otras cosas que pueden causarle estrés incluyen perder el trabajo, cuando su hijo o hija se marcha o regresa a la casa, la muerte de un cónyuge, el divorcio o el



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.
matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse o tener un bebé. ⁽¹⁰⁾

6.2. TIPOS DE ESTRÉS

Cuando hablamos de estrés lo hacemos en general pero al tratarlo puede ser complicado y difícil porque existen diferentes tipos de estrés, lo que es importante conocer cada uno y valorar su influencia en nosotros:

- Estrés agudo
- Estrés agudo episódico
- Estrés crónico

a) Estrés Agudo:

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro.

El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a accidentes, caídas y sus lesiones. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico.

Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

- Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitations cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

El estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

b) Estrés Agudo Episódico:

Existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "mucho energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. ⁽¹¹⁾

c) Estrés Crónico:

Es el estrés que se produce cuando una persona se encuentra durante mucho tiempo en una situación estresante de larga duración. El estrés crónico se produce cuando una persona no encuentra el modo de salir de una situación desagradable; es el estrés de



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

las demandas y presiones de una situación que parece no acabar nunca. Sin esperanza, estas personas dejan de buscar soluciones y se rinden.

A veces el estrés crónico se procede de acontecimientos traumáticos sucedidos en la infancia que una persona arrastra sin resolver hasta la edad adulta. Se debe a que se ha creado una visión del mundo que causa un estrés continuado, como percibir el mundo como un lugar altamente amenazante, ver a los demás como hostiles y traidores, pretender ser perfecto en todo momento, no bajar jamás la guardia para protegerse de posibles agresiones, necesitar controlarlo absolutamente todo en todo momento, etc.

Lo peor del estrés crónico es que la gente se acostumbra a él y se olvida de que está en una situación dañina. A veces, se han acostumbrado de tal forma que lo encuentran familiar y se sienten desconcertados en una situación no estresante.

Pero el estrés crónico puede llevar al suicidio, desencadenar violencia, ataques cardíacos y puede que incluso provoque cáncer. Los recursos físicos y psicológicos se agotan y esta persona se viene abajo.

6.3. ESTRÉS LABORAL:

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

Factores Psicosociales en el Trabajo.

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización por un lado y por otra parte las características personales del trabajador, sus necesidades, su cultura, sus experiencias y su percepción del mundo.

Los principales factores psicosociales involucran aspectos de organización, administración y sistemas de trabajo y desde luego la calidad de las relaciones humanas. Algunos de los principales factores psicosociales se señalan a continuación:

A. Desempeño Profesional:

- Trabajo de alto grado de dificultad.
- Trabajo con gran demanda de atención.
- Actividades de gran responsabilidad .
- Funciones contradictorias.
- Creatividad e iniciativa restringidas.
- Exigencia de decisiones complejas.
- Cambios tecnológicos intempestivos.
- Ausencia de plan de vida laboral.
- Amenaza de demandas laborales.

B. Dirección:

- Liderazgo inadecuado
- Mala utilización de las habilidades del trabajador
- Mala delegación de responsabilidades
- Relaciones laborales ambivalentes
- Manipulación o coacción del trabajador
- Motivación deficiente
- Falta de capacitación y desarrollo del personal
- Carencia de reconocimiento
- Ausencia de incentivos
- Remuneración no equitativa
- Promociones laborales aleatorias



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

C. Función:

- Prácticas administrativas inapropiadas
- Atribuciones ambiguas
- Desinformación y rumores
- Conflicto de autoridad
- Trabajo burocrático
- Planeación deficiente
- Supervisión punitiva

D. Tareas y Actividades:

- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Ritmo de trabajo apresurado
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Rutinas de trabajo obsesivo
- Competencia excesiva, desleal o destructiva
- Trabajo monótono o rutinario

E. Medio Ambiente de Trabajo:

- Condiciones físicas laborales inadecuadas
- Espacio físico restringido
- Exposición al riesgo físico constante
- Ambiente laboral conflictivo
- Menosprecio o desprecio al trabajador
- Trabajo no solidario

F. Jornada Laboral:

- Rotación de turnos
- Jornadas de trabajo excesivas
- Duración indefinida de la jornada



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Empresa y Entorno Social:

- Políticas inestables de la empresa
- Ausencia de corporativismo
- Falta de soporte jurídico por la empresa
- Intervención y acción sindical
- Salario insuficiente
- Carencia de seguridad en el empleo
- Subempleo o desempleo en la comunidad

Definitivamente la evaluación de la presencia, el grado de participación de estos factores y sus efectos sobre la población trabajadora, dependerá de la capacidad del médico de Salud en el Trabajo, de sus habilidades y de los recursos con que cuente para el monitoreo de las situaciones de estrés laboral en determinado centro de trabajo.⁽⁰²⁾

6.4. SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios.

De manera general los síntomas más comunes del estrés se dan a:

- 1) Nivel físico
- 2) Nivel emocional o psicológico
- 3) Nivel de conducta



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

1) A nivel físico.

- ✓ Opresión en el pecho.
- ✓ Hormigueo o mariposas en el estómago.
- ✓ Sudor en las palmas de las manos.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Dificultad para tragar o para respirar.
- ✓ Sequedad en la boca.
- ✓ Temblor corporal.
- ✓ Manos y pies fríos.
- ✓ Tensión muscular.
- ✓ Falta o aumento de apetito,
- ✓ Diarrea o estreñimiento.
- ✓ Fatiga.

2) A nivel emocional o psicológico.

- ✓ Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- ✓ Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- ✓ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- ✓ Deseos de gritar, golpear o insultar.
- ✓ Miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados".
- ✓ Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento.
- ✓ Pensamiento catastrófico.
- ✓ La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
- ✓ La sensación de que la situación nos supera.
- ✓ Dificultad para tomar decisiones.
- ✓ Dificultad para concentrarse.
- ✓ Disminución de la memoria.
- ✓ Lentitud de pensamiento.
- ✓ Cambios de humor constantes.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

3) A nivel de conducta

- ✓ Moverse constantemente
- ✓ Risa nerviosa
- ✓ Rechinar los dientes
- ✓ Tic nervioso
- ✓ Problemas sexuales
- ✓ Comer en exceso o dejar de hacerlo
- ✓ Beber o fumar con mayor frecuencia
- ✓ Dormir en exceso o sufrir de insomnio

Cuando nos damos cuenta de nuestro nivel de estrés, éste se incrementa. Nos sentimos mal. Tendemos a negarlo o a pensar que cualquiera estaría igual y es cierto. Cualquier persona que esté estresado constantemente, presenta algunos de estos síntomas. Pero sólo si reconocemos el problema y vemos como nos está afectando, podemos solucionarlo.

6.5. FORMAS DE AFRONTAMIENTO

El estrés nos desborda y no sabemos cómo salir de él. Es por esta razón que los más prestigiosos especialistas insisten en que el asunto no radica en ignorarlo o evitarlo, asunto totalmente imposible, sino en la forma en que lo afrontamos y que incluye lo que pensamos, sentimos o hacemos cuando algo nos lastima, nos amenaza o nos desafía. El experimentado psicólogo José A. Roca Perera, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, aclara que afrontar no significa “solucionar”; sino que el afrontamiento incluye lo que se hace y también lo que se piensa y se siente; la magnitud de los problemas y de los recursos que tiene la persona para hacerle frente.

Consejos para manejar el estrés:

- No se preocupe por las cosas que no puede controlar tales como el clima.
- Prepárese para sucesos que pueden ocasionarle estrés, una entrevista.
- Trate de ver los cambios como un reto positivo no como una amenaza.
- Trate de resolver los conflictos con las demás personas.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

- Hable con un amigo en que confíe, con un familiar o con un consejero.
- Fíjese metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.
- Haga ejercicio de manera regular.
- Coma comidas bien balanceadas y duerma lo suficiente.
- Medite.
- Participe en algo que no produzca estrés como deportes, eventos sociales.
- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse de lo que no puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

El ejercicio habitual es una buena forma de manejar el estrés pues es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión reprimida.

Además, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica. No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés.

Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios". La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés.

Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.

Así mismo los factores hereditarios, adquiridos y propios de cada experiencia: enfermedades anteriores, cualidad de la salud física y mental ligada a sí misma a las



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

condiciones anteriores de alimentación, educación y medio en el que se desarrolla, dificultan el desempeño laboral.

Sobre todo la personalidad, que no es más que las experiencias adquiridas de las diferentes programaciones psicológicas, físicas y psicoafectivas. Como los factores condicionantes son diferentes de un sujeto a otro, las reacciones y formas de afrontar los estresores también serán distintas.

6.6. Atención Individual del Problema

La idea principal consiste en tratar de identificar los factores estresantes y lograr hacerlos conscientes al trabajador, mostrar a este las posibilidades de afrontamiento y solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés para poder actuar en consecuencia y contrarrestarlo.

Es importante, mejorar los hábitos del trabajador, la alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados, propiciar las actividades recreativas, disminuir las adicciones y evitar la vida sedentaria. Además, son de gran utilidad las denominadas técnicas de atención que consisten en métodos para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés en el ambiente laboral. Consisten en ejercicios de relajación, auto entrenamiento, bioestimulación, ejercicios respiratorios, autoestima, meditación y aún yoga.

En forma complementaria, se enseña el uso de estrategias para la administración del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de planeación, técnicas de negociación; así como ejercitar habilidades para la toma de decisiones, solución del conflictos, conducta asertiva, manejo del tiempo y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

6.7. Medidas Organizacionales

En el manejo colectivo de los factores estresantes, el criterio predominante consiste desde luego, en reducir al máximo las situaciones generadoras de situaciones tensionales dentro de la empresa u organización.

Las acciones específicas se dirigen hacia las características de estructura de la organización, estilos de comunicación, procesos de formulación de decisiones, cultura corporativa, funciones de trabajo, ambiente físico y métodos de selección y capacitación del personal.

Es importante considerar las mejoras físicas, ergonómicas, de seguridad y de higiene del entorno laboral en los centros de trabajo, pues tienen particular relevancia para los trabajadores al representar la preocupación real y el esfuerzo patente de la empresa por mejorar el bienestar de sus empleados.

Las medidas de cambio de la organización persiguen la reestructuración de los procesos y tareas, que permita desarrollar las capacidades del trabajador, mejorando su responsabilidad y formas de comunicación por medio de programas de asistencia para los trabajadores, círculos de calidad, grupos de asesoría, soporte, participación activa, trabajo de equipo, solidaridad laboral, desarrollo profesional, promoción de su creatividad y procesos de mejora continua.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

VII. DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de Estudio: descriptivo con enfoque cualitativo.

Área de estudio: Instituto Nacional de Occidente (INO)- León

Población de estudio: 72 (100%) de los docentes que laboran en el Instituto Nacional de Occidente-León, del turno matutino, vespertino y nocturno.

Muestra: 70 docentes que laboran en el Instituto Nacional de Occidente-León.

Criterios de Inclusión:

- Los docentes que acepten participar en el estudio.

Procedimiento de recolección de información:

Para la adquisición de la información, se pidió una carta (con un permiso oficial, firma y sello) al director de la carrera para demostrar la seriedad de nuestro trabajo investigativo, posteriormente se llevó al centro de estudio y una vez aceptada nuestra propuesta se informó del proceso a seguir.

Para el desarrollo de las actividades se realizó una reunión con los docentes, en donde contamos además con la presencia del director del centro, luego de una breve presentación, expusimos el objetivo de nuestra visita, el cual consistió en que ellos nos apoyaran con su participación en la aplicación de la técnica de grupo focales y dos pruebas psicológicas, para llevar a cabo nuestro estudio, posteriormente se les pidió su consentimiento para la utilización de cámaras y grabadoras al momento de realizar el grupo focal, para el cual se utilizaron preguntas abiertas relacionadas con los síntomas del estrés en el ambiente laboral y sus formas de afrontamiento.

Los mismos docentes nos dijeron que por turnos era la mejor manera y que contábamos con el apoyo de ellos, excepto de dos, que dijeron no tener tiempo, porque tenían que dar clase en otro colegio y tenían que tomar la ruta diario.

La técnica de grupo focal se aplicó a 24 docentes que fueron divididos en 2 subgrupos de 12 cada uno, lo realizamos en horas de la mañana y la tarde, conformando el primer grupo, docentes que imparten clases por la mañana y la noche, y luego los del turno vespertino y algunos de la noche.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Cada grupo focal se llevó a cabo en un tiempo de 45min aproximadamente, donde se dio la oportunidad de participación a cada uno de los docentes. La técnica de grupo focal se aplicó para especificar los factores estresantes que perciben los docentes. Así también se aplicaron las pruebas de ISE y COPE a 70 docentes, en tiempos otorgados por la institución a cada docente de forma individual, de acuerdo a los turnos y horarios de clases, se explicó el fin de la aplicación y los procedimientos a tomar.

Instrumento de recopilación de datos:

Guía de Grupo Focal que constaba de 11 preguntas abiertas; siendo esta una técnica dinámica, en la que se reúne a un grupo de personas y de ser necesario se subdividen, para la realización de este grupo, se requiere una guía de preguntas abiertas en este caso relacionadas con factores estresantes y como estos son capaces de afrontarlos.

En un periodo de tiempo corto, de cuarenta y cinco minutos, siendo las investigadoras las facilitadoras y observadoras de la técnica. Pidiendo de antemano el consentimiento para la utilización de cámara y grabadora.

Para el análisis cuantitativo se hizo uso de los siguientes instrumentos:

El Inventario de sintomatología del estrés (ISE) elaborado por Bernardo Moreno Jiménez de la universidad autónoma de España UAM Y Ana María Benavides Pereira de la universidad Paulista de Río de Janeiro Brasil consta de 30 ítems , el instrumento está conformado por una matriz de doble entradas en la que la primera columna presenta 30 signos y síntomas de estrés y las siguientes 5 columnas ofrece una escala tipo likert ,nunca, rara vez , moderadamente , frecuentemente , siempre , a cada uno de ellos se les ha asignado un valor.

El instrumento es de auto aplicación. El ISE indaga sobre la presencia de sintomatología física, psíquica, social, y global del individuo con estrés. Sintomatología psicológica con intervalos de 0-11bajo, 12-19 medio y mayor de 19 altos.

Con sintomatología física y socio psicológica de 0-5 bajo, 6-8 medio, mayor de 8 alto respectivamente; sintomatología global de 0-22 bajo, 23-33 medio, mayor 33 alto.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

El cuestionario COPE, evalúa los aspectos motores o conductuales de las respuestas al estrés fue desarrollado originalmente por Carver Scheier y Weintraub (1989). Este cuestionario tiene su origen en el instrumento WOC (Ways of Coping) desarrollado por Folkman y Lazarus 1980 constaba de 60 ítems, ordenados en 15 sub escalas, que son pequeñas variaciones refleja la misma estructura del origen en ingles de Carver y cols. (1989).

Dichas sub-escalas son : búsqueda de apoyo social; religión humor consumo de alcohol o drogas, planificación y afrontamiento activo, abandono de los efectos de afrontamientos, centrarse en las emociones y desahogarse, aceptación, negación, refrenar el afrontamiento, concentrar esfuerzos para solucionar la situación, crecimiento personal, reinterpretación positiva , actitudes distractoras de la situación, evadirse.

Estos factores explicaban un 53% de varianza la consistencia interna de la sub escala de versión española del COPE evaluada mediante la α de Cronbach es mayor de 0,6 para todas ellas. La fiabilidad TEST, retest también alta todas las escalas tienen un índice r mayor de 0,5 excepto para la Negación que es de 0,34 que son en todos los casos estadísticamente significativos. Estas características psicométricas son parecidas a las versión original en inglés, su aplicación dura un periodo de 20min. Sus puntuaciones oscilaran entre los valores 4-16; sin embargo, es preciso valorar el ajuste de estas estrategias en función de las características personales del sujeto y de las particularidades de la situación de estrés a la que está expuesto. Se debe tener precaución con las evaluaciones de las estrategias negación, actividades distractoras y evasión, puesto que sus cualidades psicométricas no son muy buenas, por lo que una puntuación alta en estas escalas debería confirmarse en una entrevista.

El grado de adaptación de las estrategias desahogarse y centrarse en las emociones puede ser negativo a largo plazo. Finalmente las estrategias claramente desadaptativas son negación, abandono de esfuerzos de solución y uso de alcohol y drogas.

Para obtener la puntuación del cuestionario basta con sumar la puntuación de cada uno de los ítems de las sub-escalas, dado que cada sub-escala tiene un número diferente



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

de ítems, se debe dividir el resultado entre el número de ítems de cada sub-escala. Para evaluar el ajuste de una persona al patrón normal se debe analizar si el resultado en cada sub-escala está comprendido dentro del intervalo obtenido sumando y restando la desviación estándar a la media destacando que si está dentro del intervalo esperado la persona presenta esa estrategia de afrontamiento tal como se muestra en la tabla siguiente:

<u>CATEGORÍAS</u>	<u>INTERVALOS</u> <u>ESPERADOS</u>
Búsqueda de apoyo social	2,77(0,64)
religión,	1,88(0,89)
humor	1,98(0,75)
consumo de alcohol o drogas	1,18(0,43)
planificación y afrontamiento activo	2,72(0,64)
abandono de los efectos de afrontamiento	1,52 (0,54)
Centrarse en las emociones y desahogarse.	2,53 (0,63)
Aceptación	2,48(0,57)
negación	1,44(0,46)
Refreno del afrontamiento	2,48(0,51)
Concentrar esfuerzos	2,52(0,51)
Crecimiento Personal	3,04(0,59)
Reinterpretación positiva.	2,83(0,54)
Actividad distractora.	2,19(0,55)
Evadirse	1, 91(0,56)



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Plan de análisis:

Se hicieron dos análisis, uno cualitativo y otro cuantitativo; a continuación los datos cualitativos:

En relación a los grupos focales una vez recopilada la información, se continuó con las transcripciones textuales de lo captado en las grabaciones. Posteriormente se procedió a la lectura de los discursos, codificación de la información y selección de expresiones textuales del grupo, que se relacionen con los objetivos planteados. Se utilizó el análisis de contenido.

Los datos cuantitativos:

Se realizó el análisis de las pruebas aplicadas para llegar a un consenso global tanto de los síntomas del estrés como la forma de afrontamiento que poseen los docentes.

Para analizar los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos ISE y COPE se hizo uso del paquete estadístico de ciencias sociales (SPSS) versión 16. Los datos fueron analizados mediante frecuencia absoluta y porcentual y se presentaron en tablas.

Consideraciones Éticas:

- Se le solicitó una carta al director de la carrera que fue entregada al colegio.
- Se solicitó permiso al director de la escuela para realizar el estudio.
- Se explicó a los participantes la consistencia del estudio, solicitándole su participación.
- Se le solicitó a cada participante su permiso para la utilización de instrumentos (cámara y grabadora) para la recolección de la información.
- Se garantizó a los participantes que la información obtenida será de carácter confidencial.
- Se brindó la retroalimentación por medio de una copia del informe final, a la dirección del centro en relación a la información brindada.
- Esta investigación no involucra ningún riesgo para la salud de los participantes
- Los datos proporcionados por lo docentes fueron manejados de forma anónima, mostrando los resultados de manera global.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicador
Características socio- demográficos	Datos que caracterizan a una población.	Edad sexo estado civil	Años cumplidos Femenino ,masculino Casado, soltero
Síntomas del estrés	Alteraciones físicas, sociales y mentales en el individuo, generadas por situaciones estresantes.	Psicológica. Física Socio psicológico. Global	(0-11bajo, 12-19 medio y mayor de 19 altos), (0-5 bajo, 6-8 medio, mayor de 8 alto), (0-22 bajo, 23-33 medio, mayor 33 alto)
Formas de afrontamiento	Capacidades del individuo para enfrentarse a las situaciones amenazantes	1-Bús. de apoyo social, 2-religión, humor, 3-cons. de alcohol o drogas, 4-planif. y afront. activo, 5-aban. de los efectos de afront., 6-Cent. en las emoc. y desaho. 7-Acept y negac 8-Ref. el afront. 9-Conc.esfuerzos 10-Crec. Personal. 11-Reinter.positiva. 12-Activi.distractor. 13-Evadirse	Se suman los ítems, el resultado se divide entre el # de ítem, si ese resultado está dentro de estas medias, la estrategia es usada por los docentes : 2,77(0,64) 1,88(0,89) y 1,98(0,75) 1,18(0,43) 2,72(0,64) 1,52 (0,54) 2,53 (0,63) 2,48(0,57)y 1,44(0,46) 2,48(0,51) 2,52(0,51) 3,04(0,59) 2,83(0,54) 2,19(0,55) 1,91(0,56)



VIII. Resultados

1. Resultados cuantitativos

En nuestro estudio participaron 70 docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), representando el 100% de la muestra en estudio de los turnos matutino (39), vespertino (29) y nocturno (4).

1.1. Características socio demográficas.

Al analizar los resultados de la muestra en estudio, 70 maestros, nos dimos cuenta que los docentes se encuentran entre las edades de 32 a 50 años, de estos 27 son del sexo masculino y 43 del sexo femenino, de los que solo dos están solteras y uno viudo, ósea que, el resto está casado. (Ver tabla #1).

1.2. Sintomatología presentada.

El 100% de los docentes presentan *síntomas físicos*, haciendo énfasis que el 94.3% de la muestra en estudio los presentan en un nivel alto. (Ver tabla #2)

El 100% de de la muestra en estudio presentan *síntomas psicológicos*, en un nivel bajo. (Ver tabla #3).

El 44.3% de los docentes se encuentra en un nivel medio con relación a los *síntomas psicosociales*. (Ver tabla #4).

En cuanto a los *síntomas globales* el 64.3% de los docentes se encuentran ubicados en un nivel medio de estrés. (Ver tabla #5).

1.3. Formas de afrontamiento

En la aplicación del instrumento (COPE) que identifica las formas de afrontamiento se encontró que: El 100% de los docentes del instituto nacional de occidente (INO) recurren a la estrategia de búsqueda de apoyo social, entendiéndose esto como que a ellos no les gusta estar solos en los malos momentos, viendo necesario entonces buscar apoyo en otros. (Ver tabla #6).



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

El 12.9% de los docentes ante las situaciones estresantes optan por la estrategia de afrontamiento del estrés de tipo religioso, permitiéndoles el sentido espiritual sobrellevar esos malos momentos. (Ver tabla #7).

El 61.4% de maestros, optan por usar la estrategia del humor, sin importar a cuantas situaciones estresantes se tengan que enfrentar en su día a día no dejan que eso les afecte. (Ver tabla #8).

El 38.6%, de los docentes recurren a la estrategia de consumo de drogas (alcohol, fármacos u otros), para sobrellevar el mal momento.(Ver tabla #9).

El 100% se los docentes, recurren a la estrategia de planificación del afrontamiento ante factores estresantes. Cada uno de ellos se toma su tiempo en reflexionar un poco sobre las situaciones poco favorables que están pasando y planifican como reaccionar ante ellas u otros que les sobrevengan. (Ver tabla #10).

El 77.1% de los docentes hacen uso de la estrategia de abandono de los esfuerzos de afrontamiento. Pese a la planificación antes realizada, algunos ni se molestan en intentar afrontar el mal momento. (Ver tabla #11).

El 88.6% de los docentes emplean la estrategia de afrontamiento al estrés, de centrarse en las emociones. (Ver tabla #12).

El 50% de los docentes se valen de la estrategia de aceptación para hacerle frente a las situaciones estresantes, ven las cosas como se les presenta. (Ver tabla #13).

El 30% de los maestros, optan por recurrir a la estrategia de negación cuando están bajo una situación estresante, hacen como que nada pasa. (Ver tabla #14).



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

El 88.6%, de los maestros optan por emplear la estrategia de refrenar el afrontamiento, al encontrarse ante la situación estresante, ven como inútil el afrontar la situación. (Ver tabla #15).

El 60% de los maestros afrontan la situación estresante con la estrategia de concentrar los esfuerzos. No se toman la molestia de intentarlo o luchar en contra de la situación presentada. (Ver tabla #16).

El 100% de los docentes, hace uso también de la estrategia de crecimiento personal, ante las situaciones estresantes. (Ver tabla #17).

El 80%, de ellos por otro lado usa la estrategia de reinterpretación positiva, ante las situaciones estresantes, sacando provecho inclusive de las cosas no tan buenas para otros (Ver tabla #18).

El 51.4%, que deciden mejor dedicarse a realizar actividades distractoras de la situación. (Ver tabla #19).

El 100% de los docentes hacen uso de la estrategia de evitación es decir optan por evadir la situación vivida y continuar con su vida de manera normal. (Ver tabla #20).

2. Resultados cualitativos:

Del análisis realizado de la técnica de grupos focales empleada a la muestra en estudio obtuvimos lo siguiente:

A. Situaciones estresantes

En base al análisis de los resultados proporcionados por los grupos focales se logró identificar que son muchas las situaciones que de una u otra manera estresan a los docentes, entre ellos:



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Factores **ambientales**: espacio físico, restringido, pequeño, manera de dirigir inadecuada. Veamos en las siguientes expresiones como el grupo de docentes lo afirman:

1 a. " Nos encontramos con problemas, como la gran cantidad de estudiantes en las aulas de clases, que están entre 50 y 60 chavalos que no te dan cabida de que el ultimo te escuche la explicación"

Grupo focal de docentes del INO 2009.

Como vemos, la cantidad de alumnos es tan grande, que hace difícil al maestro dar su clase para todos, porque los docentes tienen que esforzarse al hablar más alto para que los escuchen, pero por lo general solo los de adelante ponen atención o escuchan la clase, luego esto va a repercutir en los resultados de los exámenes frustrando al maestro al ver que solo la minoría aprueba. También los docentes esperan que la dirección ejerza su autoridad de manera apropiada; pero cuando esto no ocurre provoca estrés en los docentes y ellos lo expresan de esta manera:

1. b. pienso que de parte de la dirección no hubiese ningún aplazado, esa parte si me estresa porque si yo comienzo a repartir notas la gente está feliz, pero no soy yo esa persona, no me gusta ser mentirosa, yo pongo lo que el chavalito saca. Yo he llorado en la dirección cuando me llaman y me gritan por los aplazados.

Grupo focal de docentes del INO 2009

Aquí vemos las quejas por los maestros hacia la dirección al ejercer su autoridad de manera inadecuada, ya que por mantener una reputación exigen que los docentes tengan la mayor cantidad de alumnos aprobados, sin embargo hay un conflicto interno en los docentes debido a las exigencias y sus principios morales, ya que los docentes quieren hacer bien su trabajo y además obedecer las reglas de la institución.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Veamos como la falta de interés, la desmotivación, inatención por parte de los alumnos y descuido por parte de los padres dificultan el desempeño laboral del docente.

Ellos lo expresan así:

1. *“Termino con fuertes dolores de cabeza al final, entonces tengo que ponerlos en grupos para que trabajen y estén más ocupados, para que no se me salgan, pero no puedo controlar a los de afuera, entonces está incidiendo porque a los de adentro les llama la atención lo que están haciendo los de afuera y me resulta difícil controlarlos”.*

Grupo focal docentes del INO 2009

Sabemos que la adolescencia es una de las etapas más confusas de la vida y para los docentes, esto es algo que les ocasiona mucho cansancio ya que los alumnos no prestan la atención necesaria, debido a que se dedican a otras cosas, que no tienen que ver directamente con sus clases, lo cual obliga a los docentes a explicar nuevamente las clases.

Los docentes lo dicen así:

2”.*Todo eso me cansa y descuido a veces mis horas clases por cuidarlos”.*

Grupo focal docentes del INO 2009

Otros factores son los **Psicosociales**; donde juegan un rol indispensable las relaciones interpersonales (docente-alumno, docente-padre de familia, docentes-docente); y ellos lo aclaran con las siguientes expresiones:

El estado emocional de los maestros se encuentra íntimamente relacionado con el desempeño laboral, pudiendo este facilitar o obstaculizarlo, reflejándolo así:

1. a. *“cuando el alumno saca a tu papa o mama, cuando te ofenden con palabras obscenas, porque ya con tantos alumnos que te estén ofendiendo, diciendo cosas, a mi me lastima cuando me dicen “tu madre porque todos somos niños, tenemos un niño pequeño por dentro y todo eso hace sentirme mal”*

Grupo focal de docentes del INO 2009



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Las relaciones entre alumno – docente, no son las mejores por lo que los docentes expresan, ya que se sienten vulnerables ante las ofensas de sus alumnos, porque ellos les gritan y les dicen ofensas donde se incluye a los progenitores de los docentes, lastimándolos, viéndose limitados, teniendo que aguantar sus insultos.

2. b. “A mí no me gusta que me digan vieja, creo que no estoy vieja porque yo me siento joven y me duele cuando los alumnos me dicen vieja; hay que reconocer que hay chavales que son caprichosos, cariñosos y otros hipócritas, tenemos diferentes tipos de alumnos “de todo hay” porque hay alumnos buenos, malos y otros pésimos”

Grupo focal docentes del INO 2009

Ante esta situación los docentes catalogan a sus alumnos, mostrando que no todos son iguales y expresando a la vez que en las aulas de clases se presentan a diario con nuevos retos con cada alumno, los cuales deben enfrentar aunque ellos refieran dolor.

Considera que el buen comportamiento del alumno no sólo depende del maestro, sino del interés de cada padre de familia, el que se refleja con la asistencia en las reuniones y al abordar al maestro que imparte la clase, ellos lo aclaran diciendo:

2. c. “También los padres no se hacen sentir, en qué sentido, en que yo tengo 50-52 alumnos y a las reuniones sólo aparecen entre 20 y 25 y el resto que paso, entonces no se dan cuenta de lo que hace su hijo, y eso me frustra de verdad”

Grupo focal docentes del INO 2009

Esta expresión nos deja ver la mala relación que existe entre padres –estudiantes – docentes, porque no logran una buena comunicación al ponerse de acuerdo con ellos para las reuniones, porque bien lo expresan que solo tienen 25 padres que asisten con tantos alumnos que están en las clases, notándose entonces el desinterés por parte del padre de familia.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Por su parte una buena relación entre compañeros (docente-docente), permite que el trabajo se realice de manera eficaz y al no existir ocasiona frustración por parte del grupo.

2. d. *“Somos compañeros, amigos creo que no, yo por ejemplo no tengo amigas, pero sí soy compañera, porque una maestra o maestro amigo no tengo, pero compañero sí, a veces uno se decepciona por eso”*

Grupo focal docentes del INO 2009

Las relaciones entre docentes pueden catalogarse como aceptables, porque no es necesaria una amistad para que exista un compañerismo y ayuda mutua. Ellos lo consideran así porque dicen que unos son amigos y otros compañeros; pero sin embargo se llevan bien, existiendo entonces una cohesión grupal relativamente normal.

Los docentes consideran que los padres son la base principal para el buen desarrollo del adolescente, pero estos muy fácilmente relegan su función hacia los docentes, ellos lo expresan así:

5. *“Que los padres de familia no están jugando su papel, solo se encargan de enviar al estudiante “si acaso lo envían” y creen que el maestro es el responsable de ellos; si el chavalito quiere venir a clases está bien y si no quiere también,” los padres de familia no están cumpliendo con su obligación de ser padres” y eso me preocupa tanto que a veces me roba el sueño, porque yo soy madre de familia y no entiendo como hay padres tan irresponsables.*

Grupo focal docentes del INO 2009

Los alumnos conocen bien sus responsabilidades, pero a veces las ignoran sin medir las consecuencias negativas que estas les conllevaran, los docentes lo reflejan al decir:

3. *“La asistencia también, porque si uno de los chavalos falla, le botan el trabajo al maestro y entonces al día siguiente volver a ver lo mismo, hacer lo mismo y trabajar con ellos es algo que perturba” y eso me irrita”.*

5. *“También la impuntualidad es algo que me afecta porque a veces uno esta a los 7 o 7:15 y los estudiantes no han llegado ni la mitad, y eso me pone mal que a veces hasta la presión se me baja y al igual que la compañera la inasistencia porque tenemos 52 y a veces hay 35 o 40 alumnos “.*



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Como vemos la inasistencia y la impuntualidad perturban a los docentes, porque ellos lo ven como si los alumnos no tienen el deseo de aprender, y a ellos les afecta en las clases, porque deben de repetirla para aquellos que fallaron el día anterior, lo cual les resulta cansado.

Otro factor es el **económico**, ya que la gran mayoría de docentes coincidió en sus respuestas con respecto a esta situación. Al afirmar que:

Con respecto al reconocimiento económico, el esforzarse por realizar el trabajo y que éste no sea bien remunerado causa decepción, ya que se tienen que cubrir gastos personales y familiares, sin hacer a un lado las exigencias laborales que vienen a ser una sobrecarga; los docentes lo refieren de esta manera:

3. a *“No podemos obviar la parte económica, porque es un salario que no nos alcanza ni para 15 días, estamos en el INO y los maestros de la tarde solo tienen entre 30 y 35 alumnos que ya es ventaja. Porque yo doy clases en otro colegio y aquí a 3^a año y en el otro de 1^a a 5^a; cuantas clases voy a preparar.*

Querrás o no te venís al trabajo pensando que no dejaste dinero en la casa para la comida, ustedes creen, somos humanos y con algunas aptitudes de los alumnos saltamos pero somos maestros y venimos a dar las clases con amor y convicción, porque nos resulta mejor ir a una esquina, comercializar y agarrar el dinero y le das vuelta pero no lo hacemos y esperamos a que pase un mes para recibir una miseria”

3. b. *“Yo quiero hablar un poco de la familia, tenemos una sola plaza y así mantenemos el hogar y no porque no necesitemos otra, sino que son otras situaciones como el tener hijos pequeños o por enfermedad, es un factor más porque quien no quisiera llevar más ingresos a su casa pero por vocación estamos aquí. El otro factor son los 500 o 600 papeles que vamos a revisar, entonces vos te estresas”*

3. c. *“En lo económico es muy crítico como maestro, porque aquí tenemos que estar antes de la 7am, y yo vivo por la terminal y a veces no tengo los tres pesos y el otro problema es que no hay agua ni luz y uno se tiene que levantar temprano, mas sin embargo yo tengo que estar alegre y los chavales me dicen “que bonita maestra” por eso tengo que andar sonriente porque tengo que dar lo mejor a los demás”.*

Grupo focal docentes del INO 2009



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

En estas expresiones es posible notar que los docentes logran identificar los factores estresantes, encontrándose entre estos la parte económica.

La economía es algo que nos afecta a todos, además los docentes se sienten que son más afectados por el hecho de la sobrecarga de trabajo a realizar en poco tiempo, y la necesidad de no faltar a ninguna de sus clases por cumplir con sus alumnos, sin importarles los problemas que pueden aparecer a diario en el centro de estudios y el no contar con los recursos suficientes para solventarlos.

B. Formas de Afrontamiento.

Al basarnos en lo dicho por los docentes logramos comprender que las afectaciones son diferentes, pero lo que les ha permitido a algunos sobrellevar las situaciones adversas y continuar con su trabajo es el aferrarse a sus creencias religiosas.

Veamos como ellos lo refieren:

1. *“Enfrentándolo (risas) pidiéndole a Dios, pues, porque tenemos problemas que “solo él puede solucionar”, problemas de transporte, de agua, de energía y pidiéndole a los compañeros ayuda”.*
2. *“Algo muy importante es que hubo un silencio”, y debemos enfrentar que hay cosas duras que nos cuesta enfrentar, Dios y la Fe, es la única manera y por eso estamos aquí, con una sonrisa pidiéndole a él, porque con el salario es difícil, muy difícil, “algo sobre natural”.*

Grupo focal docentes del INO 2009

Algunos docentes afirman que la única manera de afrontar su estrés es por medio de la fe, esto puede verse asociado a factores culturales, ya que la comunidad leonesa es muy religiosa y creyente, independientemente de su religión, permitiéndoles esto no dejarse agobiar por las malas situaciones, sino más bien hasta algunos se ríen por cosas que les han ocurrido, aunque aceptan sentirse mal en su momento y algunas veces hacen como que no pasa nada; otros admiten que han recurrido a la búsqueda de apoyo en algunos momentos, por parte de familiares o amigos, diciendo.

1. *“ lo que yo he hecho es “ buscar un pariente que nos ayude, que nos regale o nos preste.”*
2. *da pena porque a veces te dicen no tengo o no puedo, pero uno sigue diciéndole al amigo de confianza “hombre fíjate que no estoy pasando por un buen momento.”*

Grupo focal docentes del INO 2009



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Por lo expresado nos damos cuenta que algunos docentes, se sienten muy bien al no enfrentar solos los malos momentos que les sobrevienen, optando entonces a la búsqueda de apoyo social.

Muchas veces los docentes juegan diversos papeles, para enfrentar las situaciones adversas que se les acontece, y lo refieren así:

4. El asunto de ser maestro es un área que tenemos que hacerle de todo, psicólogo, consejero, porque vamos a ver muchas personalidades, comportamientos diferentes; pero depende de la actitud del maestro creo yo, que como va a resolver esos problemas, porque si él no tiene control y no lo manejan, nos vamos a estresar: porque de repente las cargas de ver tanta población (50 o 60 alumnos) y todos con un comportamiento diferente, por lo que el maestro debe saber manejar esas cargas.

Grupo focal docentes del INO 2009

Por lo expresado se puede notar que ante la situación han adoptado una postura positiva que les permite enfrentarse al vivir cotidianamente de manera estable, aceptando las dificultades y buscando las formas de manejarlos.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

IX. Discusión

Los datos obtenidos en este estudio cualitativo y cuantitativo demuestran que los docentes del INO (Instituto Nacional de Occidente), de los turnos matutino, vespertino y nocturno se encuentran entre las edades de 32 a 50 años, de estos 27 son del sexo masculino y 33 del sexo femenino, de los que solo dos están solteras y uno viudo.

Los docentes de nuestro estudio se enfrentan a situaciones estresantes de tipo ambiental, como calor, espacio, olores o ruidos; al igual lo dice Parra (2001), Dejours (1998) y Mendel quienes encontraron en su estudio abundante evidencia que respalda la relación entre condiciones de trabajo y salud laboral, productividad y permanencia en el empleo por parte de los trabajadores. (11)

En nuestro estudio hemos encontrado distintos tipos de situaciones estresantes en los docentes de tipo ambiental, psicoemocional y económico; en comparación con el estudio de Parra, Dejours y Mendel los docentes también se enfrentan a diversas situaciones estresantes de tipo ambiental, de tipo psicosocial y de tipo económico. (11)

Además un estudio realizado por Luis Gómez Pérez basado en el Síndrome de Burnout encontró los siguientes síntomas de estrés: Psicosomáticos (fatiga crónica, cefaleas, problemas de sueño, desorden gastrointestinal, dolores musculares, etc.); Conductuales (absentismo laboral, incremento de agresividad, conductas violentas y abuso de drogas); Emocionales (irritabilidad, distanciamiento afectivo, incapacidad de concentración, baja autoestima, deseos de abandono del trabajo, ideas depresivas); Defensivos (negación de emociones, ironía, atención selectiva, racionalización, desplazamiento de afectos). (13)

Seyle, desde 1935, introdujo el concepto de estrés, donde integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos, sino que además, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación son factores estresantes influyendo en los docentes de forma negativa porque les crea frustración, insatisfacción, miedo, agotamiento por cansancio y



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

decepción e impresión de no haber logrado el éxito; de igual manera se obtuvieron resultados en nuestro estudio con la técnica de grupo focales , en el que encontramos que el tener una gran cantidad de alumnos en secciones pequeñas, la inasistencia, impuntualidad, desinterés por parte de los padres y alumnos provocando a los docentes insatisfacción, frustración, agotamiento, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza y musculares entre otros síntomas.

(11)

El cuestionario, ISE, nos permitió encontrar que ante situaciones adversas el individuo suele responder, con un sinnúmero de síntomas físicos, psicológicos, sociales y globales; tal fue el caso de la muestra en estudio en la que prevaleció la presencia de síntomas físicos (dolores de cabeza, Indigestión, nerviosismo, irritabilidad, cansancio, disfunción sexual, palpitaciones rápidas, sarpullidos) y psicológicos (depresión, Ansiedad, Fatiga, Tensión en el cuello y otro músculos) en la población en estudio en niveles de estrés alto y bajo. Así mismo las palabras de Seyle quien dijo que si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo, provocando tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Otro tipo de factores estresantes en los docentes es el económico más cuando se vive en un país como el nuestro donde los ingresos no alcanzan a suplir las necesidades básicas, por ello algunos de los docentes de nuestro estudio tienen que buscar dos trabajos, provocándoles esto mayor cansancio y agotamiento.

Afirmándolo así el estudio de Ivancevich y Matteson (1995), quienes encontraron que el salario y las escasas posibilidades de la capacitación y organización de la actividad docente, provoca en ellos (docentes) sentimientos de no poder crecer y que pueden ocasionar el abandono de la profesión como una forma de afrontar el estrés obtenido por dicha situación.

Existen diferencias generales entre las personas en su modo de valorar las situaciones estresantes, (Meichenbaum y Turk, 1.982), todo dependerá de la capacidad, habilidad y de los recursos con que cuente cada uno para afrontarlos. (5)



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Entre una forma de afrontamiento que se encontraron en nuestro estudio, mediante el uso de la técnica de grupos focales, de parte de los maestros es el de asumir roles que no les dan alternativas, sino que cuando ven el problema actúan.

Concordando esto con el resultado obtenido en el cuestionario COPE el cual muestra que hay 42 maestros, que deciden que lo ideal es concentrar sus esfuerzos para solucionar la situación, siendo el 60%, que deciden actuar.

Además otra forma de afrontamiento de la que nos dimos cuenta mediante nuestro estudio, a través de la técnica grupo focal y cuestionario COPE, reflejado por el 100%, es que una de las estrategias que emplean los docentes es el recurrir a familiares, por apoyo. Así mismo lo deja ver una investigación realizada en Venezuela encontrando, que el apoyo social es un elemento que está presente, es decir, la población estudiada refiere contar con una red de amigos y familiares con los que pueden comunicarse, condición que les permite resistir el estrés. (7)

Según los resultados cualitativos los docentes recurren principalmente a Dios, sin embargo no existen estudios donde se manifieste como una forma de afrontamiento el recurrir a la creencia en Dios. Cabe mencionar que según resultados cuantitativos, 9 de los docentes, ante las situaciones estresantes se apegan a la religión, equivaliendo estos al 12.9%. No resultando la religión un factor determinante para afrontar las malas situaciones.

Un estudio realizado por la revista interuniversitaria de formación del profesorado, (No 43, Abril 2002, pp. 93-112) sobre los modos de afrontamiento del estrés laboral en una muestra de docentes universitario, en donde utilizaron el instrumento COPE identificaron las cinco estrategias de afrontamiento del estrés empleada por la muestra profesorado universitario: planificación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental y búsqueda de apoyo social, por el contrario las



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

menos empleadas son: consumo de drogas, negación ,desconexión conductual, desconexión mental y religión.(10)

Nuestro estudio se encuentra limitado, pues los instrumentos empleados nos proveyeron información de manera general, además abordamos varios temas, factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento al estrés.



X. Conclusiones

Después del estudio realizado hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- ▶ Los factores que estresan a los docentes son de tipo ambiental (espacio físico, restringido, pequeño, manera de dirigir inadecuada), psicosocial (relaciones interpersonales) y económicos.
- ▶ El 94.3% de la muestra en estudio presenta *síntomas físicos* en un nivel alto, el 100% de de la muestra en estudio presentan *síntomas psicológicos*, en un nivel bajo, el 44.3% de los docentes se encuentra en un nivel medio con relación a los *síntomas psicosociales* y en cuanto a los *síntomas globales* el 64.3% de los docentes se encuentran ubicados en un nivel medio de estrés.
- ▶ Así mismo están consientes de que tienen que hacer frente a ello y lo hacen a través de la búsqueda de apoyo social, recurriendo a amigos, familiares y otros, lo que les permite no perder su sentido del humor, ni descuidar sus emociones.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

XI. Recomendaciones

A las autoridades del MINED:

- ✓ Realizar capacitación con los docentes sobre formas de afrontamiento ante los distintos factores estresantes que se le presentan en las aulas de clase.
- ✓ Mejorar la condición salarial de los docentes.

A la dirección del centro:

- ✓ Brindarles talleres de asesoría a los docentes sobre como ejercer el liderazgo
- ✓ Realizar actividades entre los docentes donde se propicie el trabajo en equipo y colaboración mutua.

A los docentes:

- ✓ Documentarse un poco sobre sintomatología del estrés y afianzar estrategias de afrontamiento para que no se vean afectados por las malas situaciones.
- ✓ Aprender a controlarlas relaciones interpersonales para crear un ambiente agradable y facilitar su desempeño laboral.
- ✓ Participar en actividades grupales para que se relacionen como compañeros y puedan desahogarse de sus problemas cotidianos.
- ✓ Desarrollar estrategia de afrontamiento que les permita adaptarse y sobrellevar las situaciones de estrés.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Bibliografía

- 1) Dr. Bensabat Soly y Profesor Selye Hans. Grandes Especialistas Responden. Ediciones Mensajero. Avda. 13, de las Universidades, apart.73 BILBAO.
- 2) Pagina web www.laopinion.es. Sociedad.com. revisada en mayo 2008.
- 3) Pagina web [www.Copyright 2005](http://www.Copyright2005.com). Ana Muñoz. Cepvi.com. revisada en mayo 2008.
- 4) Pagina Web [www.es wikipedia.org/wiki/Estrés-47k](http://www.es.wikipedia.org/wiki/Estrés-47k). revisada en mayo 2008.
- 5) Sánchez de Gallardo Marhilde, Pírela de Farías Ligia y Finol de Franco. Estrés en docentes de un instituto público de III etapa de educación básica.
- 6) Komblit Ana Lía, Menzes Diz Ana María y Di Leo Pablo. Asociación Argentina de especialistas en estudios del trabajo (ASET). Séptimo congreso Nacional de estudios de trabajo. Año 2006. Universidad de Buenos Aires.
- 7) Sánchez de Gallardo Marhilde, Mantilla de Gil Mercedes. Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes Universitarios. Revista venezolana de Ciencias Sociales, enero-junio, año 2005, volumen 9, numero 001. Universidad nacional experimental Rafael María Baralt.
- 8) Sandoval, F.E..., La formación de maestros en México, un debate necesario, México, en Foro Nacional "La educación básica ante el nuevo milenio". Recuperado el 8 de abril del 2005 Memoria, Vol. I México: Universidad Pedagógica Nacional y H Congreso de La Unión.
- 9) *Cornejo Chávez Rodrigo y Quiñones Marcela*. Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual reice - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 2007, Vol. 5, edición 5.
- 10) Barona Guerrero Eloísa. Modo de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios. Revista Interuniversitario de Formación del Profesorado n 43, abril 2002, pp. 93-112. Recibido el 4 de octubre del 2001. Aceptado el 12 de febrero del 2002.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

- 11) Fierro Alfredo y Jiménez José Antonio. Eventos estresantes y afrontamiento en el dominio familiar: construcción conceptual y aproximación empírica. Universidad de Málaga. Madrid: Pirámide, 1998.
- 12) Inventario de Sintomatología del Estrés (ISE). Bernardo Moreno Jiménez, de la Universidad de España (UAM), y Ana María Benavides Pereira de la Universidad de Paulista de Rio de Janeiro, Brasil.
- 13) Crisis personal docente: Más que estrés. Autor: Luis Gómez Pérez generalidad valenciana .Consejería de cultura educación y ciencia
Fuente: http://www.edu.gva.es/per/docs/rlestres_1.pdf Publicado por Alberto Christin.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

ANEXOS



Guía de Preguntas para Grupo Focal

1) Situaciones estresantes

- a) ¿Qué factores considera que le estresan en su ambiente de trabajo?
- b) ¿Considera que su trabajo es muy pesado, porque?
- c) ¿Cómo es la relación entre docente y alumnos?
- d) ¿Cómo son las relaciones entre compañeros de trabajo?

2) Sintomatología del estrés

- a) ¿Qué situaciones dificultan su desempeño laboral?
- b) ¿Cómo se siente cuando esas situaciones se le salen de control?
- c) ¿físicamente siente que estas situaciones le afectan? ¿cómo?
- d) ¿psicológicamente siente que estas situaciones le afectan? ¿cómo?
- e) ¿socialmente siente que estas situaciones le afectan? ¿cómo?

3) Formas de Afrontamiento

- a) ¿Cómo enfrentan las situaciones que afectan su desempeño laboral?
- b) ¿Qué reacción tiene el grupo ante las situaciones desfavorables que surgen en el trabajo?



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.
Cuestionario COPE (adaptación castellano)

¿Has pasado por alguna situación que te halla producido estrés en los últimos tres meses?

Si _____ No_____.

En caso afirmativo desarrolle brevemente dicha situación:

Conteste ahora las siguientes preguntas en relación con la situación que has indicado arriba.

Señale el número que mejor indique la frecuencia con la que has hecho cada cosa siguiendo el siguiente código.

1. En absoluto.
2. Un poco.
3. Bastante.
4. Mucho.

Por favor no dejes ninguna pregunta sin responder.

- | | |
|---|----------|
| 1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia. | 1,2,3,4. |
| 2. Me centro en trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente. | 1,2,3,4. |
| 3. Me altero y deajo que mis emociones afloren. | 1,2,3,4. |
| 4. Intento conseguir consejos de alguien sobre que hacer. | 1,2,3,4. |
| 5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo en contra de ellos? | 1,2,3,4. |
| 6. Me digo a mi mismo esto no es real? | 1,2,3,4. |
| 7. Confío en Dios. | 1,2,3,4. |
| 8. Me río de la situación. | 1,2,3,4. |
| 9. Admito que no puedo hacerle frente y deajo de intentarlo. | 1,2,3,4. |
| 10. Me disuado a mi mismo de hacer algo rápidamente. | 1,2,3,4. |
| 11. Hablo sentimientos con alguien. | 1,2,3,4. |
| 12. Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor. | 1,2,3,4. |
| 13. Me acostumbro a la idea de lo paso. | 1,2,3,4. |
| 14. Hablo con alguien para saber mas de la situación. | 1,2,3,4. |



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades. 1,2,3,4.
16. Me altero y soy realmente conciente de ello. 1,2,3,4.
17. Busco la ayuda de Dios. 1,2,3,4.
18. Elaboro un plan de acción, para enfrentar la situación. 1,2,3,4.
19. Hago bromas sobre la situación vivida. 1,2,3,4.
20. Acepto que esto a pasado y que no se puede cambiar aunque haga algo en contra de ello. 1,2,3,4.
21. Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permitió. 1,2,3,4.
22. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familia. 1,2,3,4.
23. Simplemente dejo de alcanzar mi objetivo. 1,2,3,4.
24. Tomo medidas adicionales para intentar desaparecer el problema. 1,2,3,4.
25. Intento perderme un reto bebiendo alcohol o consumo drogas? 1,2,3,4.
26. me niego a creer que ha sucedido. 1,2,3,4.
27. Dejo aflorar mis sentimientos. 1,2,3,4.
28. Intento verlo de manera diferente? 1,2,3,4.
29. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema. 1,2,3,4.
30. Duermo más habitualmente. 1,2,3,4.
31. Intento proponer una estrategia sobre que hacer. 1,2,3,4.
32. me centro en hacer frente en este problema y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado. 1,2,3,4.
33. consigo el apoyo y comprensión de alguien. 1,2,3,4.
34. Bebo alcohol para pensar menos en ello. 1,2,3,4.
35. Bromeo sobre ello. 1,2,3,4.
36. Renuncio a conseguir lo que quiero. 1,2,3,4.
37. Busco algo bueno en lo que esta sucediendo. 1,2,3,4.
38. Pienso en como podría manejar mejor el problema. 1,2,3,4.
39. Finjo que no ha sucedido realmente. 1,2,3,4.
40. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente. 1,2,3,4.
41. Intento firmemente que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto. 1,2,3,4.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

42. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido. 1,2,3,4.
43. Realizo otras actividades para pensar menos en la situación vivida. 1,2,3,4.
44. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron. 1,2,3,4.
45. Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar. 1,2,3,4.
46. Llevo a cabo alguna acción directa en torno a mi problema. 1,2,3,4.
47. Intento encontrar alivio en la religión. 1,2,3,4.
48. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo al respecto. 1,2,3,4.
49. Hago bromas de la situación. 1,2,3,4.
50. Hablo con alguien de cómo me siento? 1,2,3,4.
51. Aprendo a vivir con ello. 1,2,3,4.
52. Medito profundamente acerca de pasos a tomar 1,2,3,4.
53. Actuó como si nunca hubiera sucedido. 1,2,3,4.
54. hago lo que hay que hacer paso a paso. 1,2,3,4.
55. Aprendo algo de la experiencia. 1,2,3,4.
56. Rezo más de lo adecuado. 1,2,3,4.
57. Reduzco la cantidad de esfuerzo para resolver el problema. 1,2,3,4.
58. Utilizo el alcohol o droga para intentar superarlo. 1,2,3,4.
59. Aprendo algo de la experiencia. 1,2,3,4.
60. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido. 1,2,3,4.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.
Representación grafica

I-CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

El presente estudio valoró, la sintomatología del estrés en docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009, mediante la aplicación del Cuestionario ISE, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 1. Características socio-demográficas de los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009,

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	n	%	
EDAD	30-35	7	10%
	35-40	15	21,4%
	40-45	25	35,7%
	45-50	23	32,8%
SEXO	Hombre	27	38,5%
	Mujer	43	61,4%
ESTADO CIVIL	soltero	2	25,3%
	casado	67	95,7%
	viudo	1	1,4%

Fuente: ISE

2- SINTOMATOLOGIA DEL ESTRÉS.

Tabla 2. Síntomas físicos en los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

Sintomatología del estrés	n	%	
SINTOMAS FISICOS	NIVEL BAJO	2	2,9%
	NIVEL MEDIO	2	2,9%
	NIVEL ALTO	66	94,3%



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Fuente: ISE

Tabla 3. Síntomas psicológicos en los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

Sintomatología del estrés	n	%
NIVEL BAJO	70	100%
SINTOMAS PSICOLOGICO	NIVEL MEDIO	
	NIVEL ALTO	

Fuente: ISE

Tabla 4. Síntomas psicosociales en los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

Sintomatología del estrés	n	%	
NIVEL BAJO	29	41,4%	
SINTOMAS PSICOSOCIALES	NIVEL MEDIO	31	44.3%
	NIVEL ALTO	10	14,3%

Fuente: ISE

Tabla 5. Síntomas globales en los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

Sintomatología del estrés	n	%	
NIVEL BAJO	11	15,7%	
SINTOMAS GLOBALES	NIVEL MEDIO	45	64.3%
	NIVEL ALTO	14	20,0%

Fuente: ISE



3-FORMAS DE AFRONTAMIENTO.

Tabla 6. Estrategia de búsqueda de apoyo usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
BUSQUEDA DE APOYO	SI	70	100%
	NO	-	-

Fuente: COPE

Tabla 7. Estrategia de religión usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
RELIGION	SI	9	12,9%
	NO	61	87,1%

Fuente: COPE

Tabla 8. Estrategia de humor usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
HUMOR	SI	43	61,4 %
	NO	27	38,6 %

Fuente: COPE



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Tabla 9. Estrategia de consumo de drogas usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
CONSUMO DE DROGAS.	SI	27	38,6 %
	NO	43	61,4 %

Fuente: COPE

Tabla 10. Estrategia de planificación del afrontamiento usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
PLANIFICACION DEL AFRONTAMIENTO	SI	70	100,0 %
	NO	-	-

Fuente: COPE

Tabla 11. Estrategia de abandono de esfuerzos de afrontamiento usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
ABANDONO DE ESFUERZOS DE AFRONTAMIENTO	SI	54	77,1 %
	NO	16	22,9 %

Fuente: COPE



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Tabla 12. Estrategia de centrarse en las emociones usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
CENTRARSE EN LAS EMOCIONES.	SI	62	88,6 %
	NO	8	11,4 %

Fuente: COPE

Tabla 13. Estrategia de aceptación usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
ACEPTACION.	SI	35	50,0 %
	NO	35	%

Fuente: COPE

Tabla 14. Estrategia de negación usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
NEGACION.	SI	21	30,0 %
	NO	49	70,0%

Fuente: COPE



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Tabla 15. Estrategia de refreno del afrontamiento usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
REFRENO DEL AFRONTAMIENTO	SI	62	88,6 %
	NO	8	11,4%

Fuente: COPE

Tabla 16. Estrategia de concentrar los esfuerzos usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
CONCENTRAR LOS ESFUERZOS	SI	42	60,0 %
	NO	28	40,0%

Fuente: COPE.

Tabla17. Estrategia de crecimiento personal usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
CRECIMIENTO PERSONAL	SI	70	100,0 %
	NO	-	-

Fuente: COPE.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

Tabla 18. Estrategia de reinterpretación positiva usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
REINTERPRETACION POSITIVA.	SI	56	80,0 %
	NO	14	20,0%

Fuente: COPE.

Tabla 19. Estrategia de realización de actividades distractoras usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
ACTIVIDADES DISTRACTORAS.	SI	36	51,4 %
	NO	34	48,6%

Fuente: COPE.

Tabla 20. Estrategia de evadirse usada por los docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), León, de Marzo-Octubre 2009

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.		n	%
EVADIRSE.	SI	70	100,0%
	NO	-	-

Fuente: COPE.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

CRONOGRAMA

Alumnas	Encuentros	Actividades	Lugar
Hazel Flores Ingris Navarrete	Viernes 16-01-09	Buscar nuevo tutor, por motivo de ausencia del anterior.	Bioterio
	Viernes 23-01-09	Tutoría y realizar los primeros cambios.	Bioterio
	Viernes 30-01-09	Tutoría y visita al INO para pedir nuevo permiso.	Bioterio, Instituto Nacional de Occidente.
	Viernes 06-02-09	Tutoría y realización de los cambios.	Bioterio
	Viernes 13-02-09	Tutoría, investigar nuevas fuentes y realizar cambios.	Bioterio
	Viernes 20-02-09	Tutoría, aplicar los test en el INO,	Bioterio, INO.
	Viernes 27-02-09	Tutoría , realizar los cambios	Bioterio,
	Viernes 13-03-09	Realización de cambios y revisión	Bioterio,
	Jueves 26- 03-09	Ultima revisión.	Bioterio.
	Martes 03-08-09	Tutoría. Mostrar los cambios hechos	Bioterio.
	Martes 10-08-09	Entrega de tesis al tutor para revisión	Bioterio.



Factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés.

	Lunes 24-08-09	Entrega de tesis al tutor para segunda revisión	Bioterio.
	Viernes 4-09-09	Entrega de tesis a los árbitros.(primer revisión)	Bioterio.
	Martes 22-09-09	Retirar la tesis de los árbitros.	Bioterio.
	Jueves 24-09-09	Investigar nuevas fuentes y realizar cambios	
	Miércoles 04-11-09	Realizaciones de cambios finales.	