

UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA



Trabajo Final de Licenciatura en Psicología

“Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay”.

Alumnas: Acosta, María Antonella
Greca, María Eugenia

Director: Lic. en Psicología Heit, Ignacio A.
Asesor Metodológico: Mgter. Sione, César

Año de presentación: 2020



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

AGRADECIMIENTOS

Al Director, Lic. Ignacio Heit, por su predisposición, su orientación y transmisión de conocimientos en todo el proceso.

Al Asesor Metodológico, Mgter. César Sione, por su tiempo, orientación y conocimientos en metodología.

A nuestros padres, por su compañía y su apoyo incondicional a lo largo de la carrera.

A nuestras parejas e hijos, a nuestros hermanos y amigos, por su apoyo y compañía que hicieron más ameno este camino.

A los maestros que conformaron la muestra, que hicieron posible la realización de este estudio brindándonos su tiempo y colaboración desinteresada.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ÍNDICE

Tabla de Contenido

RESÚMEN.....	7
CAPITULO 1.....	10
INTRODUCCION.....	11
1. Planteamiento del problema.....	11
2. Objetivos de la investigación.....	15
a. Objetivo General.....	15
b. Objetivos Específicos.....	15
3. Hipótesis.....	16
4. Justificación del estudio.....	16
CAPITULO 2.....	17
ESTADO DEL ARTE.....	18
CAPITULO 3.....	24
MARCO TEÓRICO.....	25
1. Docencia.....	25
a. Labor docente.....	25
b. Labor docente dentro de la sociedad.....	30
c. Vocación, ¿factor protector contra el estrés?.....	32
2. Estrés.....	35
a. Concepto.....	35
b. Etapas en que se manifiesta el estrés.....	39
c. Tipos de estrés y sintomatología.....	40



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

d. Factores que predisponen al estrés.....	41
e. Estrés laboral. Diferencias con Síndrome de Burnout	43
3. Afrontamiento.....	47
a. Concepto.....	47
b. Estilos de afrontamiento del estrés.....	49
c. Estrategias de intervención para la prevención y tratamiento del estrés laboral.....	50
CAPITULO 4.....	55
MARCO METODOLOGICO.....	56
1. Tipo de investigación.....	56
2. Muestra.....	56
a. Distribución de la muestra.....	57
b. Antigüedad en el cargo.....	57
3. Técnicas de recolección de datos.....	59
4. Procedimiento de recolección de datos.....	60
5. Procedimiento de análisis de datos.....	61
CAPITULO 5.....	62
RESULTADOS.....	63
CAPITULO 6.....	67
DISCUSION.....	68
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	74
LIMITACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ANEXO 1.....	81
• Consentimiento Informado.....	82
• Cuestionario Sociodemográfico.....	83
ANEXO 2.....	84
• Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.....	85
ANEXO 3.....	87
• Salidas Estadísticas Computarizadas: SPSS.....	88



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Lista de Tablas

Tabla 1: “ <i>Distribución de la muestra</i> ”	57
Tabla 2: “ <i>Antigüedad en el cargo de los Docentes de Enseñanza Primaria</i> ”	57
Tabla 3: “ <i>Antigüedad en el cargo de los Docentes de Educación Especial</i> ”	58
Tabla 4: “ <i>Resultados obtenidos en cada Estilo de Afrontamiento del Estrés del CAE</i> ”	63
Tabla 5: “ <i>Diferencias de puntajes medios estandarizados</i> ”	64



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Lista de Figuras

Gráfico 1: "Años de antigüedad en el cargo de los Docentes de Enseñanza Primaria".....	58
Gráfico 2: "Años de antigüedad en el cargo de los Docentes de Educación Especial".....	59
Gráfico 3: "Diferencias de puntajes medios".....	66



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

RESÚMEN

El objetivo del presente estudio fue describir y establecer correlación entre los estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los docentes de educación especial y los que utilizan los docentes de enseñanza primaria de la ciudad de Villaguay, Entre Ríos.

Se realizó un estudio de campo de tipo descriptivo correlacional, ex post facto – cuasiexperimental. Por su temporalidad, fue de corte transversal, ya que se utilizó una muestra específica en un momento único. Además, se trató de un estudio de tipo no probabilístico de tipo intencional.

Para realizar esta investigación, se trabajó con maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria (de ambos sexos) de la ciudad de Villaguay, que tuvieran una antigüedad mayor a 5 años en el puesto; y como criterio de exclusión, que el maestro trabaje en educación especial y en enseñanza primaria simultáneamente.

El tamaño de la muestra fue de 50 maestros, divididos en dos grupos equitativamente, según sean maestros de educación especial o de enseñanza primaria.

El contacto inicial con los maestros se realizó personalmente, asistiendo a las instituciones correspondientes. En un primer momento se estableció contacto con los directivos de dichas instituciones para obtener la autorización. Posteriormente, se tomó contacto con los maestros, que se encontraban dentro de los parámetros de la muestra, y se les entregaron los cuestionarios de autoinforme, los cuales se respondieron de forma anónima.

En primer lugar, se recabó información sociodemográfica mediante un cuestionario semiestructurado. Luego, para obtener información acerca de los estilos de afrontamiento, se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), adaptado en población argentina por López-Aballay (2013). Se trata de una



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

adaptación de la versión de Sandín y Chorot, que en 2003 adecuaron de Ways of Coping Questionnaire - WCQ, de Lazarus y Folkman (1986), confeccionada en 1984. La fiabilidad (consistencia interna) del CAE se ha analizado a través del coeficiente alfa de Cronbach y de las correlaciones corregidas ítem-subescala. En lo que concierne a los coeficientes alfa, las subescalas BAS, RLG y FSP presentan coeficientes $> 0,85$ (niveles excelentes), los subescalas EEA, EVT y REP presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la subescala AFN.

Para el procesamiento electrónico de la información se utilizó el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22. Se realizó la estandarización de los puntajes brutos de cada Estilo de Afrontamiento, de modo que puedan ser evaluados en un rango que va desde 0(cero) puntos (mínimo de presencia) a 4(cuatro) puntos (máximo de presencia). Para conocer si la diferencia en cómo se presentaban los Estilos de Afrontamiento entre los docentes diferían de modo significativo, se procedió a comparar los puntajes medios estandarizados utilizando la prueba T de Students para Muestras Independientes.

A partir de los resultados obtenidos, se pudo observar que el Estilo de Afrontamiento más utilizado por ambos tipos de docentes es REP (Reevaluación positiva); habiendo alcanzado una media de 3,11 puntos los docentes de enseñanza primaria y 3,08 puntos los docentes de educación especial.

No obstante, se pudo observar que existen ciertas diferencias en los restantes Estilos de Afrontamiento del Estrés que utilizan unos y otros docentes. En los docentes de enseñanza primaria predomina el Estilo FSP (Focalización en la Solución del Problema), habiendo obtenido una media de 2,71 puntos (sig. bilateral de 0,014), mientras que en docentes de educación especial, predominan los Estilos EEA (Expresión Emocional Abierta) con una media de 1,39 puntos (sig. bilateral de 0,016), EVT (Evitación) con una media de 2,43 puntos (sig. bilateral de



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

0,000) y AFN (Autofocalización Negativa) con una media de 1,40 puntos (sig. bilateral de 0,000).

Que las principales diferencias se hayan dado en estos Estilos en particular, significa que los docentes de enseñanza primaria se encuentran mejor preparados, es decir tienen más recursos y habilidades, para resolver las situaciones adversas propias de su labor, mientras que los docentes de educación especial prefieren evitarlas ya que se sienten incapaces de hacerlo.

Sin embargo, el resultado no ha sido casual ni producto del azar, sino que por el contrario, confirma lo que diversos autores han manifestado en sus obras, que es la falta de preparación psicológica del profesorado de educación especial, para hacer frente a las exigencias y demandas que se les presentan a diario.

Es entonces, en base a los resultados, que puede afirmarse que la hipótesis central de la presente investigación ha sido verificada, lo que significa que efectivamente existen diferencias en los Estilos de Afrontamiento que utilizan los maestros de enseñanza primaria y maestros de educación especial.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

INTRODUCCIÓN

1- Planteamiento del Problema

Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia, afirmaba el fundador de la Logoterapia, Frankl (2011). Con esta frase hace referencia a los problemas que aquejan al hombre y que van cambiando conjuntamente con el desarrollo de la sociedad. Uno de los grandes desafíos que la sociedad actual enfrenta, está relacionado a las demandas y exigencias que terminan por repercutir en la mente y el cuerpo. Al fenómeno que se hace referencia aquí es al estrés. Hoy en día se trata de un término que es utilizado frecuentemente por la mayoría de las personas. Alarcón (2018) indica que su presencia en el ser humano es tan habitual, que no respeta ni edad ni sexo, y cada vez más sus estadísticas van en aumento enfermando con ello a la sociedad.

Es por ello que en el presente estudio se pretende conocer más acerca de este fenómeno, específicamente sobre el estrés relacionado al trabajo ya que, si tomamos en consideración los aportes de Gil-Monte (2009), se cree que el número de personas que sufren estrés por la exposición a los riesgos psicosociales en el trabajo va a ir en aumento, dado que los cambios en el mundo laboral están elevando el nivel de exigencias a los trabajadores. Esto se debe, según el autor, a que los factores psicosociales como lo son las condiciones presentes en una situación laboral relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del puesto, la realización de la tarea e incluso el entorno, tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas trabajadoras.

La Organización Mundial de la Salud (2002) en el reporte acerca de la salud mundial en el año 2001, ya ha informado sobre la necesidad de calidad de vida en el trabajo y ha puesto en evidencia la relevancia del estrés laboral como un problema de salud pública, resaltando que, dentro de los grupos de riesgo, la



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

docencia es una profesión que puede llegar a padecer altos niveles de estrés, incluso por encima de otros profesionales.

Como consideran Rodríguez, Moreno, Beltrán y Partida (2003), la docencia es una profesión que obliga a la realización, a veces simultánea, de un sinnúmero de actividades, que van desde el cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades, elaboración del material didáctico, etc., hasta mantener constantes relaciones con padres, autoridades, compañeros y alumnos, es decir, que más allá de la descripción formal que pueda hacerse del cargo de docente, éste en la práctica la trasciende, ya que abarca otros deberes y responsabilidades. Esto implica una significativa carga psíquica en el trabajo, ya que en general, ha sido necesario ocupar parte de su tiempo de descanso en obligaciones propias de su labor. Además, explican que la función del docente en las distintas escuelas, es depositaria social de una función determinante, que consiste en contribuir a asegurar que los niños reciban una educación de calidad, y que se formen como ciudadanos. Se trata de una profesión que requiere de entrega, idealismo y servicio a los demás. Al respecto, Alliaud (2007) destaca que no hay dudas que el maestro representa un elemento clave en la dinámica del sistema educativo y que es importante su figura cuando se piensa en proyectos de cambios de este sistema. Sin embargo, el maestro se transforma muchas veces en objeto de crítica, o blanco donde se suele apuntar cuando se pretende algún tipo de cambio que afecte la realidad educativa. Podría decirse entonces, que el docente termina siendo depositario de las presiones del medio.

Atendiendo a las implicancias que tiene el cargo de docente, es común que estos puedan llegar a desencadenar un cierto grado de estrés, el cual puede repercutir significativamente en su labor, dependiendo, como afirman Ramírez y Zurita (2010), del modo en que el docente lidia con él. Todo esto hace necesario el desarrollo de nuevas investigaciones que permitan identificar con precisión las variables que influyen en el trabajo de un buen maestro. Algunas de las



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

investigaciones sobre este tema, como lo es la realizada por Cejudo y López-Delgado (2017), concluyen que la inteligencia no sólo general, sino también la emocional y los factores de personalidad, forman parte del complejo entramado de competencias que requieren las personas para desarrollar con éxito su labor profesional. Estos autores consideran que las emociones son fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en primer lugar, porque el proceso educativo implica la interacción entre personas y, en segundo lugar, porque la identidad personal y profesional de los docentes en muchas ocasiones son inseparables y, en el aula, se convierten en factores de influencia en la autoestima y en el bienestar personal y social. Es por ello que el rol docente implica una importante carga de trabajo emocional, tanto por lo que exige de sensibilidad a las emociones ajenas como por lo que exige de manejar apropiadamente las emociones propias.

En lo que a las investigaciones sobre el tema respecta, Extremera et al. (2010), señalan que la educación secundaria ha sido el sector educativo más estudiado, así como el universitario. Es a partir de estas premisas que este estudio se desarrolla. Está orientado a generar conocimiento acerca del modo en que los docentes lidian con el estrés, es decir, los estilos de afrontamiento que utilizan. Además, teniendo en cuenta lo antes mencionado, está focalizado en describir y establecer correlación entre aquellos estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los docentes de educación especial y los docentes de enseñanza primaria, los sectores educativos menos estudiados y que consideramos de vital importancia para, como aseguran Fernández Domínguez, Palomero Pescador y Teruel Melero (2009), conseguir un desarrollo integral, armónico y equilibrado de la personalidad de nuestros niños, adolescentes y jóvenes; idea que vienen resaltando el psicoanálisis y la psicología humanista desde hace mucho tiempo, y que hoy avalan también la psicología cognitiva y las neurociencias.

Sin lugar a dudas, como afirman estos autores, las emociones y sentimientos de alumnos y profesores están presentes en el aula, de manera que



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

las mutuas interrelaciones emocionales pueden generar crecimiento en ambas partes, o también desgaste y sufrimiento en alguna de ellas, o en ambas. Es necesario que el profesor no sólo conozca las materias que explica y los correspondientes métodos de enseñanza–aprendizaje, sino que debe ocuparse también de sí mismo, de comprenderse, conocerse, hacerse consciente de sus cualidades y ser dueño de sus emociones.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

2- Objetivos de la investigación

a) Objetivo General

- Establecer los estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los maestros de educación especial y de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay.

b) Objetivos Específicos

- Identificar los principales estresores a los que se exponen los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria
- Establecer si existen diferencias en los estresores a los que están expuestos los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria.
- Describir los estilos de afrontamiento del estrés que presentan los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria
- Determinar si existen diferencias o similitudes en los estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

3- Hipótesis

Los maestros de educación especial utilizan diferentes estilos de afrontamiento del estrés que los maestros de enseñanza primaria.

4- Justificación del estudio

Este estudio tiene como finalidad generar conocimientos acerca de los estilos de afrontamiento del estrés utilizados por maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria. El interés en investigar esta temática surgió a partir de la bibliografía revisada, en la cual se pudo constatar la importancia que tiene el colectivo docente dentro de la sociedad, como partícipe indispensable en la formación de la misma, por lo que resulta fundamental velar por su salud mental.

Por otra parte, el hecho de estudiar este sector educativo en específico se debe a que, a comparación de los niveles secundario y universitario, en esta temática y a nivel nacional, estos han sido los menos estudiados.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ESTADO DEL ARTE

Si bien el estrés laboral, y particularmente en docentes, ha sido de interés en numerosas investigaciones, en el presente trabajo se ha realizado una breve reseña de algunos estudios efectuados en la última década, que darán cuenta de la necesidad de continuar investigando sobre algunos aspectos.

Un estudio similar al que se propone en este trabajo es el realizado en Melilla, España, por Muley (2010), llamado “La Docencia Y El Estrés”. El autor comenta en este artículo acerca del estrés que sufren muchos docentes y las causas que llevan a ello, así como las formas que tenemos de evaluarlo y una vez evaluado, como afrontarlo. Sin embargo, el modo de afrontarlo que se propone aquí, se orienta al empleo de una técnica llamada “mindfulness” y al uso de ejercicios de relajación.

Otro estudio es el de Augusto-Landa, López-Zafra y Pulido-Martos (2011), llamado “Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento del estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales”. En él se examinó el papel de los componentes de la Inteligencia Emocional Percibida como posibles predictores de las dimensiones de afrontamiento, en una muestra de 251 profesores de educación primaria (89 hombres y 162 mujeres) con edades comprendidas entre los 22 y 60 años. Los resultados obtenidos dieron cuenta que los sujetos con alta claridad y reparación emocional utilizan estrategias de afrontamiento conductual del problema, cognitivo del problema o centrado en las emociones. Es decir, en este estudio se correlacionaron los componentes de la Inteligencia Emocional Percibida con las dimensiones de afrontamiento, a la vez que se trabajó con una muestra muy amplia, en la que no se tuvo en cuenta variables tales como la antigüedad en el cargo.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

En cuanto a investigaciones que están enfocadas en las estrategias de afrontamiento, podemos citar algunas como la realizada por Gismero-González et al. (2012), esta se titula "Estrategias de Afrontamiento Cognitivo, Auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el Estrés Docente". Aquí los autores advierten que los profesores se enfrentan a menudo a muy diversas situaciones de estrés en su trabajo que pueden llegar a poner en juego su bienestar psicológico, para lo cual describen las estrategias de afrontamiento, y explican que son respuestas ante estas situaciones estresantes puestas en marcha para tratar de manejarlas o neutralizarlas.

Otra investigación es "Afrontamiento del estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria", estudio realizado por Nevárez y Macías (2018). El principal objetivo de esta investigación fue establecer la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral docente y el tipo de jornada laboral. Para el logro de este objetivo se llevó a cabo un estudio correlacional, transversal y no experimental a través de la aplicación de una encuesta a 61 profesores de Educación Primaria, pertenecientes al estado de Durango, México. Su principal resultado permite afirmar la no relación entre ambas variables, por lo que se considera que el trabajar en una escuela con más o menos horario laboral no determina la frecuencia de uso, ni el tipo de las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para enfrentar su estrés.

Con respecto a investigaciones que emplean la misma escala que se utiliza aquí, podemos mencionar la realizada por Chipana Flores y Quispe Arenas (2018), titulada "Asociación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales de Ñaña, Lima Este". Se trata de un estudio de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, de corte transversal; con el objetivo de analizar la asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en una



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

muestra de 207 docentes de 7 instituciones educativas estatales de Ñaña, Lima Este. Se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot y el Inventario de Síndrome de Burnout (MBI) elaborado por Maslach y Jackson. 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.

Otro estudio es el realizado por Álvarez Vacas (2014), llamado “Estrés laboral, síndrome de Burnout y técnicas de afrontamiento en docentes de educación general básica de un colegio privado de Quito”. Se trató de un estudio descriptivo analítico transversal y correlacional. La población de estudio estuvo constituida por 40 docentes, se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory para Docentes (MBI-Ed). Se encontró que el nivel de estrés laboral que poseen los docentes es “medio-alto” (88%) tomando en cuenta la valoración de las dimensiones Supervisión, Carencias, Cooperación, Alumnado, Adaptación al cambio, Valoración del trabajo por parte de los demás, Mejoras desde el punto de vista profesional. El 20,65% presentó Agotamiento emocional, el 5,02% Despersonalización y el 37,62% Realización personal. El 20% de los docentes presenta niveles que van entre “bastante y extremo”. Las técnicas de afrontamiento que más usan son: Focalizado en la solución del problema y Reevaluación positiva.

También podría citarse la investigación de Fabara Salazar y Páramo Almeida (2017), titulada “Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés en docentes de educación básica en el cantón Rumiñahui”. El objetivo fue determinar la asociación del Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés en los maestros de educación básica. Se realizó un estudio transversal analítico, utilizando una muestra de 116 docentes, a los que se les administró 3 cuestionarios auto-aplicados: Encuesta de variables



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

sociodemográficas y laborales, Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-ED) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Se evidenció una alta prevalencia de burnout en los docentes de educación básica. El uso de las estrategias: Focalizado en la solución del problema y Búsqueda de apoyo social se relacionan con niveles menores de Burnout, por el contrario, las estrategias de Autofocalización negativa y Evitación se relacionan con niveles mayores del Síndrome.

Se han encontrado además estudios que, si bien se centran en el estrés laboral y en los modos de afrontarlo, se orientan a niveles de educación superior, tales como los niveles secundario y universitario.

Hernández Pérez (2013) en su tesis “Violencia laboral, estrés y afrontamiento en docentes de nivel secundario”, identifica los índices de estrés laboral, de violencia laboral, y las principales estrategias de afrontamiento que presentan los docentes de nivel secundario. Se partió del supuesto de que si los docentes de secundaria presentan índices altos de violencia laboral, entonces la estrategia de afrontamiento será centrada a la emoción y si los docentes son víctimas de violencia laboral entonces el índice de estrés laboral será alto.

Velázquez, García, Díaz, Rodríguez y Ávila (2014) en su estudio “Estrés y burnout en docentes de educación media superior”, describen la presencia de burnout en docentes de Educación Media Superior de una zona escolar del norte del Estado de México. La población se conformó de 63 docentes a los cuales se aplicó el cuestionario de Burnout de Maslach y el ED6 que investiga las creencias que generan la aparición del síndrome. Los resultados obtenidos ponen en evidencia un alto porcentaje de burnout, que se manifiesta a través de cansancio emocional, despersonalización y bajo logro personal. El síndrome se encontró asociado al número de hijos, de alumnos y antigüedad laboral. El docente tiende a



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

asumir una actitud negativa, debido a los roles, exigencias y funciones que debe asumir.

Ramón y Pedro (2015) realizaron un estudio descriptivo transversal de diseño ex post facto titulado “Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento”. El objetivo de este trabajo fue conocer el modo en que los profesores de secundaria se defienden del estrés, analizando la relación existente entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 221 docentes de centros públicos y centros concertados-privados en el municipio de Murcia. Para ello, se aplicó un cuestionario socio-demográfico ad hoc, el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados derivados del análisis descriptivo e inferencial muestran que las estrategias de autofocalización negativa (AFN) y de expresión emocional abierta (EEA) son utilizadas en mayor medida cuando el profesorado presenta indicadores del síndrome. Por otro lado, las estrategias de focalización en la solución del problema (FSP) y la reevaluación positiva (REP) se relacionan con una mayor realización personal en el trabajo y por tanto menores niveles de estrés.

Socorro (2016) realizó una tesis de maestría llamada “Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico”. En ella investigó los factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel secundario del colegio San José de Monterrico, en Perú. Utilizó una escala de medición ED-6 que agrupó los factores en seis dimensiones: ansiedad, depresión, desmotivación, creencias desadaptativas, presiones y mal afrontamiento. Llegó a la conclusión de que ninguno de estos muestra resultados de estar causando estrés o indicios de síndrome de burnout en los profesores de la institución.

Otra tesis, en esta misma línea, es “Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la universidad técnica de Ambato”, de Reinozo y



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Katherine (2018). El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento que utilizan los profesores de la Universidad Técnica de Ambato, con una muestra de 72 docentes de ambos sexos de las seis carreras que conforman la Facultad de Ciencias de la Salud, quienes fueron evaluados mediante la Escala de Estrés docente ED-6 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento – CSI. Se constató que existe correlación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento. La estrategia de afrontamiento más empleada es la de expresión emocional.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

MARCO TEÓRICO

1. DOCENCIA

a) Labor Docente

La docencia, comenta El-Sahili (2010), es la base del progreso humano, el puente que nos hace devenir hombres y actualizar nuestras potencialidades, también aquello que nos hace tener conciencia del pasado, lo que somos y lo que determinará en gran medida nuestro futuro. El maestro, afirma el autor, debería ser el más sereno de los hombres.

El trabajo de la docencia, explica Hernández Pérez (2013), tanto para hombres como para mujeres, implica cierto reconocimiento ante la sociedad, así como en su vida cotidiana; puesto que el acto de educar implica interacciones muy complejas, en las cuales se ven involucradas cuestiones simbólicas, afectivas, comunicativas y sociales que el docente tendrá que enfrentar. En consecuencia, hoy en día la profesión de la docencia enfrenta diversos retos y demandas sociales, más aún teniendo en cuenta, como señala Fernández (2014), que el nivel de prestigio social del educador ha bajado, comenzando por la falta de estimación de las autoridades, ya sea el Estado o la institución privada, así como las críticas procedentes de los alumnos y sus padres. Hoy asistimos a la rebelión en las aulas, no se escucha al profesor sino que se le cuestiona.

El-Sahili (2010) asevera que la docencia es una de las profesiones más nobles, dignas y significativas, pero paradójicamente menos comprendidas y en ocasiones no valoradas lo suficiente. La docencia, explica el autor, comparte con otras profesiones el riesgo del daño a la salud, debido a que puede someter a quienes la ejercen a una tensión que se vuelve crónica por el entorno laboral, en donde predomina la actividad mental sobre la física, con poca o nula oportunidad para la relajación.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

La docencia, comenta el autor, no puede sustraerse de la parte afectiva. Pero, agrega, por muy presionado que el docente se encuentre, debe cuidar su mente y brindar respuestas equilibradas, pues si su autocontrol emocional falla, será el prelude de futuros conflictos.

Justo, Mañas y Martínez (2016) explican que la presión a la que se ven sometidos los docentes desde diversos frentes, deriva en la actualidad en la aparición creciente de patologías tanto de carácter físico como psicológico, de tal modo, que la comunidad educativa debe prestar mayor atención a este problema que afecta tanto a la salud del profesorado, como a la calidad de la enseñanza.

En la literatura sobre estrés laboral de las últimas décadas, hay numerosos estudios dirigidos a investigar este problema. Gismero-González, et al (2012) comentan que incluso en los medios de comunicación aparecen con frecuencia noticias relativas a la complejidad del trabajo de profesor actualmente, y a los numerosos estresores a los que parece estar sometido el colectivo docente. Entre estos se han destacado las dificultades para hacer frente a los problemas de comportamiento y falta de motivación de los estudiantes, la diversidad del alumnado y los escasos recursos para afrontarla, la sobrecarga de funciones y tareas y la falta de tiempo para realizarlas. Estas demandas en el trabajo de los docentes junto con las continuas reformas en la legislación educativa, y los cambios en las familias y su relación con la escuela, parecen situar con frecuencia al profesor en situaciones de conflicto y ambigüedad en el desempeño de su rol. Además, añaden que entre las situaciones que los profesores identifican como más estresantes se destacan principalmente: los problemas en el comportamiento de los alumnos (desde la falta de atención o participación en las tareas hasta conductas negativistas o incluso agresiones), la sobrecarga de trabajo y falta de tiempo para realizar distintas tareas y el conflicto o ambigüedad en el desempeño del rol de profesor.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Asimismo, El-Sahili (2010) agrega que el docente no solo tiene que resistir a grupos cuantiosos de alumnos, sino también a grupos que presentan una gran diversidad de personalidades y estilos de aprendizajes, con niveles cambiantes de interés, con problemas de disciplina y con dificultades de motivación. Igualmente su labor no es solamente dentro de un aula, sino también fuera de ella: preparar y actualizar las materias, revisar trabajos o exámenes, reunirse en juntas convocadas por la administración escolar, comprar material didáctico, planear su clase, repasar los conocimientos para procurar cumplir con los objetivos curriculares, todo ello en un marco de elevadas reformas y presiones. El autor además comenta que en ocasiones el docente siente que está en una profesión con pocas expectativas de crecimiento, reconocimiento y autorrealización. La desacreditación que manifiesta el alumnado sobre la labor docente es cada día más manifiesta. Al mismo tiempo se trata de una actividad poco remunerada y devaluada, pero que en la ambigüedad social se ve también como favorecido con múltiples ventajas: la labor docente ha sido estereotipada como paristas, con privilegios, vacaciones, aguinaldos.

Todo esto no son más que mitos y creencias, que El-Sahili (2010) se encarga de aclarar:

- *Los docentes trabajan pocas horas al día*

Realidad: el docente además de las horas presenciales frente al grupo, debe preparar su clase, planificar la materia, etc. así como asistir a reuniones programadas con la escuela y con padres. Además debe ayudar con la organización de semanas culturales y tecnológicas, actos y preparar alumnos para eventos académicos, artísticos, etc. Como señala Marrau (2004), no todas las funciones de los profesores se realizan en la institución y en el horario de clases, ya que en muchas ocasiones, los docentes extienden en su hogar la jornada laboral



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- *Los docentes tiene varios meses de vacaciones*

Realidad: dichas vacaciones se tratan de un periodo de receso académico, tiempo en el cual el alumno deja de asistir a sus clases pero el docente continúa en su centro de trabajo, impartiendo asesorías, exámenes de recuperación, planeación curricular, reuniones.

- *La actividad docente solo implica impartir conocimientos*

Realidad: la educación no puede prescindir de la persona que en todo momento está sintiendo. Los valores son temas esenciales en la labor educativa y estos sólo pueden ser captados de forma emotiva. El docente es muchas veces abordado por alumnos para compartirle problemas personales, que van desde excusas, enfermedades, maltrato, etc., lo que hace que el docente se convierta en consejero al utilizar la comprensión, tolerancia y escucha atenta (como un psicólogo), actuar con rapidez y eficiencia ante las dolencias de los alumnos (como un enfermero), a tener una escucha indagatoria (como los trabajadores sociales); todo eso sin tener la preparación especializada para hacerlo y con el desgaste inherente de estas acciones.

Frente a este tipo de situaciones estresantes en su trabajo, explican Gismero-González, et al (2012), los profesores encuentran escasos los recursos tanto personales como institucionales de que disponen.

Todo este conjunto de elementos, comenta El-Sahili (2010), genera fatiga mental, ansiedad, despersonalización, y depresión. El deterioro de la autoestima conduce al docente a tener una imagen alterada de sí mismo, provocando en su mente la maximización de sus fracasos y minimización de sus éxitos. Buzzetti (2005), considera que dentro de las profesiones más afectadas por el estrés laboral se encuentran las que tienen directa relación con el servicio y prestación de ayuda, destacándose principalmente, la docencia.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Pero El-Sahili (2010) explica que antes de llegar al síndrome de desgaste profesional (burnout), el estrés, como todo enemigo silencioso, hizo sus estragos en un docente que no supo identificar los estresores dañinos ni sus señales de alarma, y por lo tanto, no optó por enfrentarlos proactivamente o cuando menos paliar sus síntomas, porque estos fueron invisibles. El docente consideró normal su fatiga y pensó que no era necesario descansar, pues al fin y al cabo la sociedad acabó por convencerlo que su labor no implica desgaste. Los cursos para profesionalizarse le enseñaron a hacer más y mejor en menos tiempo y, no precisamente a apoyarse en técnicas psicológicas para mejorar su estilo y calidad de vida, autoeficacia, autoestima y el sentido de su trabajo, para renovar sus relaciones interpersonales y corregir sus dramas de control a través de la tolerancia y el optimismo.

Justo, Mañas y Martínez (2016) destacan que, aunque el tema del malestar psicológico que sufre el profesorado en sus diferentes componentes de estrés, ansiedad y depresión se ha venido estudiando los últimos años, llama la atención que sea el ámbito de la educación especial donde menos investigaciones se hayan realizado sobre esta temática. Es por esto que los autores en su estudio ponen el foco en este tema y plantean varios factores inherentes al trabajo desarrollado en el campo de la educación especial que pueden actuar como desencadenantes de un proceso de estrés laboral:

- La falta de valoración social que el trabajo relativo a la educación especial tiene en la sociedad actual.
- El hecho de tratarse de una profesión de ayuda, lo que la hace más vulnerable al agotamiento emocional.
- Las dificultades intrínsecas que conlleva la atención de personas con graves patologías.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- El ambiente de sufrimiento en el que se desenvuelve el trabajo diario, relativo tanto a las personas con discapacidad como a sus familiares.
- El carácter interdisciplinar y de trabajo en equipo que implica la educación especial, y que conlleva un esfuerzo añadido en cuanto a relaciones interpersonales, resolución de conflictos, etc.

Olivares Faúndez, Vera Calzaretta y Juárez García (2014) explican que los profesionales que trabajan con personas discapacitadas, al iniciar su trayectoria profesional, deben adaptarse haciendo frente a condiciones laborales muy adversas y deshumanizadas, lo cual determina gran parte de su comportamiento, de tal forma que la diferencia entre sus expectativas y la realidad contribuye al estrés que sufren.

Lamentablemente, agregan Justo, Mañas y Martínez (2016), la formación curricular del profesorado de educación especial no incluye ningún tipo de preparación psicológica ni herramienta alguna de autoconocimiento personal, por lo que los docentes de educación especial suelen carecer de los recursos y habilidades necesarios para poder hacer frente a las exigencias y demandas que su labor docente les plantea día a día.

b) Labor docente dentro de la sociedad

Pocos contradecirían, dice Garcés (2010), que el carácter y las exigencias del trabajo del profesor han cambiado profundamente con el correr de los años. Para mejor o peor, la enseñanza ya no es lo que era. Los programas curriculares están en constante cambio, a medida que se van multiplicando las innovaciones van aumentando las presiones por los resultados, tanto a nivel interno de la escuela como a nivel externo de la familia y de la sociedad. Los padres quieren que los profesores le presten más atención a sus hijos y los estudiantes necesitan



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

que el profesor los escuche y le dedique más tiempo a sus problemáticas personales. La tarea del docente es cada vez más difusa.

Al momento de definir la labor docente dentro de la sociedad, Benito (1996, citado en Muñoz 2003), lo hace en torno a tres papeles básicos:

a. El primero es un papel técnico, que permite identificar a los docentes como expertos habilitados para guiar el aprendizaje de los alumnos conforme a determinadas reglas metódicas.

b. El segundo papel se asocia a los aspectos éticos y socializadores de la profesión. El docente es un agente de primer orden en el proceso de socialización metódica de los menores en el tejido social. Los valores, actitudes y otras pautas de conducta que exhibe o vehicula constituyen un marco de referencia normativo para las personas en formación. Por otra parte, el docente desempeña una función fundamental de control social, mediante el sistema de exámenes, calificaciones y grados.

c. El tercer papel del profesor se vincula a la satisfacción de las necesidades de autorrealización de los individuos en formación y de sus demandas de bienestar. Este papel enlaza con algunas tradiciones bien enraizadas en el mundo pedagógico, como las que enfatizan el papel del docente como preceptor, partenaire o terapeuta.

Muñoz (2003), ha recopilado algunos rasgos que definen el modelo de profesor que se está demandando desde la sociedad:

- Educador que forma a la persona para vivir en sociedad, desarrollando una educación integral que incluye la formación de conocimientos, procedimientos y actitudes.
- Que oriente a los alumnos simultáneamente a la realización de sus tareas de enseñanza.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- Educador democrático, abierto a la participación, justo en sus actuaciones, tolerante.
- Motivador capaz de despertar en los alumnos el interés por el saber y por desarrollarse como personas.
- Capacitado para aprender de la reflexión sobre su propia experiencia.
- Implicado con su profesión, vocacionado, que busca contribuir a la mejora de la situación social a través de su ejercicio profesional.

El hecho de que el papel del docente tenga límites difusos, comentan Basozabal y Del Valle Loroño (2009), provoca en los profesores la sensación de tener sobre los hombros de la escuela, la responsabilidad de dar una respuesta adecuada a todas las tensiones y conflictos que están generando las rápidas transformaciones económicas, sociales, culturales. La sociedad espera que la escuela resuelva prácticamente todos los problemas que preocupan a nivel social: violencia, degradación del medio ambiente, xenofobia, etc. Es decir, que si pasa algo malo que hay que corregir socialmente tiene que ser la escuela la que se haga cargo. Sin embargo, la sociedad también suele ver a la escuela como culpable de la falta de solución y de la permanencia o agravamiento de los problemas. Se la suele acusar de ser una institución impermeable al cambio y a la evolución social y, al mismo tiempo, el conjunto de tensiones que generan las rápidas transformaciones sociales, económicas y culturales es remitido al sistema educativo como una exigencia para que las incorpore en su campo de responsabilidades y proporcione respuestas a las mismas.

c) Vocación, ¿factor protector contra el estrés?

Son muchos los que subrayan la importancia de la vocación en cualquier actividad profesional, comenta Martínez (2010), tanto por razones de un mayor



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

rendimiento en el trabajo como para evitar fracasos personales en el desempeño: alegan que la vocación determina las personas más adecuadas para una profesión y que existe la profesión más conveniente para cada persona según poseen cualidades o aptitudes previas.

Martínez (2010), explica que en el caso de la enseñanza es evidente que se necesitan determinadas competencias para desempeñarla con corrección y que no todas las personas están capacitadas para ejercer estas funciones. García Garrido (1999, citado en Martínez 2010) resalta que “no todo el mundo sirve para esta profesión, en contra de lo que tan a menudo se cree; hace falta tener el perfil personal adecuado”. Aunque, agrega el autor, el perfil docente demandado está al alcance de todos los que deseen dedicarse al magisterio con voluntad, conocimiento y desempeño ético. Sin embargo, aunque la vocación influya en el rendimiento y satisfacción laboral, no puede deducirse que su ausencia sea la causa directa del fracaso de la escuela, porque en el sistema educativo existen otros factores más influyentes en los aprendizajes deficientes, la insatisfacción o el absentismo escolar. Además no sólo se nace con vocación, sino que hasta se puede perder cuando se idealiza desmesuradamente la docencia.

Desde el punto de vista de las transformaciones sociales, Martínez (2010) expresa que el cambio operado en el concepto de vocación se evidencia en el incremento de las exigencias de la familia y de la sociedad con el profesorado, demandando nuevas funciones y una mayor calidad en los procesos de enseñanza– aprendizaje. Incluso en ocasiones se exige al profesorado que resuelva problemas para los que no tiene solución porque le faltan medios, no está suficientemente preparado o en realidad son competencias de otras instituciones. Los nuevos escenarios exigen del profesorado nuevas competencias que le permitan abordar la multiplicidad de situaciones no previsibles que diariamente se le presentan en el desarrollo de sus funciones y la toma de decisiones con autonomía. Los cambios que se están produciendo en la sociedad inciden en la



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

demanda de una redefinición del trabajo del profesor y seguramente de la profesión docente, de su formación y de su desarrollo profesional. Las reformas educativas, que pretenden recoger las aspiraciones de la sociedad, demandan nuevos fines, metodologías avanzadas, actualización en los nuevos conocimientos y herramientas que obligan a un reciclaje permanente para adaptarse a las nuevas exigencias, trastocando el equilibrio docente. Como consecuencia de los requerimientos que no tienen la adecuada respuesta resolutoria por parte del profesorado, el trabajo se transforma en fuente de conflictividad continua que incrementa el desprestigio docente ante la sociedad. Para superar esta incidencia no es suficiente con la vocación, porque además hace falta formación en estrategias de afrontamiento y control de situaciones estresantes.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

2. ESTRÉS

a) Concepto

Marente y Antonio (2006) explican que el término estrés (stress), proviene de la física y de la arquitectura. Estas disciplinas se han ocupado de la tensión que se produce en los elementos sólidos como respuesta a los empujes ejercidos desde el exterior que, pueden llegar a deformarlos o romperlos. Los autores comentan que fue Walter Cannon en el año 1911, quien por primera vez empleó el término para denominar a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida y, posteriormente, este término también se utilizó para designar los factores del medio, cuya influencia exigen un esfuerzo no habitual de los mecanismos de regulación del individuo.

Le corresponde al médico y fisiólogo francés Bernard, explican Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011), a principios del siglo XIX, los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina. Además agregan que Hans Selye, considerado padre del estrés, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, y elaboró una teoría acerca de la repercusión de la enfermedad en los procesos psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo

Fue en el año 1936, que Hans Selye llegó a definir el estrés como la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga. Selye, explican Marente y Antonio (2006), consideró que cualquier estímulo podría derivar en un estresor siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales. Según Selye, cuando el hombre se enfrenta a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

y analiza a través de los sentidos relacionando esta con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Si esta evaluación es negativa, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia, dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio y fatiga. En la mayor parte de los casos, una vez que el sujeto deja de sentirse amenazado, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, puede llegar a un “estado de extenuación”. Esto provocaría que el nivel de resistencia baje, apareciendo nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental. Si este estado continúa, la persona empezará a tener problemas, llegando incluso a enfermar.

En los años sesenta e incluso en los setenta, explican los autores, se hizo hincapié en las circunstancias o sucesos importantes que producían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigían un reajuste, es decir, los acontecimientos que fueron más estudiados como situaciones estresantes se refieren a situaciones de origen externo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva, que pueda hacer el sujeto de las mismas. Y en la década de los ochenta, agregan, se investigaron hechos de poca consideración que surgen a diario y que hasta ese momento no se habían apreciado, así como estresores de poca importancia que permanecen estables en el medio ambiente con una menor intensidad pero mayor duración. Ejemplos de estos pueden ser el ruido, el hacinamiento, la polución, etc.

Ahora bien, a la hora de definir el estrés, se pueden encontrar tantos autores como definiciones. Hernández Pérez (2013) realizó un relevamiento de las mismas, y las agrupó en tres enfoques:

1. Estrés como estímulo: estrés como condición ambiental, fuente de presión que incide en las personas.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

2. Estrés como respuesta: son las respuestas psicofisiológicas y conductuales. Refiere a las alteraciones en los sentimientos, emociones, comportamientos.
3. Enfoque interactivo: integra las dos posturas anteriores y se define como la interacción del individuo con el medio, en la valoración que el sujeto hace de la situación. Esta postura es la más aceptada en la actualidad y casi todos los autores actuales siguen este enfoque.

Tomando en cuenta los enfoques expuestos, la autora define el estrés como una respuesta adaptativa ante un estímulo exterior, como una herramienta del individuo para superar determinadas situaciones, y que en un primer momento es una reacción positiva.

Marente y Antonio (2006), explican que cuando estas respuestas se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo, adecuadas en función de la demanda y, además, se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el Sistema General de Adaptación, se adopta el concepto de "estrés" como "eustrés" (buen estrés). No será hasta llegar a la situación límite de la capacidad de control, cuando se produzcan las consecuencias negativas por su permanencia (cronicidad) o por su intensidad (respuesta aguda). Sin embargo, afirman que, sin llegar a situaciones extremas, es positiva cierta dosis de estrés, necesaria para permanecer alerta ante el constante cambio, para que el desarrollo y la adaptación logren un ajustado equilibrio para proceder con normalidad.

Siguiendo esta línea, Alarcón (2018) señala que una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas, genera insatisfacción y sentimientos de estrés. Explica que el estrés es un estado de excitación, gracias al cual el cuerpo reacciona ante esas exigencias. Además, agrega que no se puede vivir sin estrés, ya que los desafíos se presentan permanentemente; que por muy diversas



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

que puedan ser las fuentes que originan el estrés y por muy variables que sean los niveles que se experimentan, el mecanismo que registra la excitación y que ayuda a afrontar todos los desafíos que se plantean es algo que todos los seres humanos tienen en común.

Marente y Antonio (2006) señalan que es evidente que muchas personas han padecido estrés en algún momento de su vida. Fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, la incapacidad de separar la vida privada de la profesional, falta de recursos para diferentes competencias, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que dedicamos hoy a lo lúdico, placentero o relajante, pueden llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas. Norfolk (2000), también considera el estrés como un ingrediente inevitable de la vida; indica que es similar al hambre o a la sed, aduciendo que toda persona tiene un cierto nivel de ansiedad, que favorece el rendimiento. Sin embargo, destaca que por encima de ese nivel, pueden surgir consecuencias perjudiciales, es decir, el problema surge cuando esa tensión en el organismo, ante un estímulo, es negativa y agobia a las personas.

Alarcón (2018), en su estudio, comenta que la mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables e incómodas, sin embargo, el estrés, en sí mismo, no es destructivo. El estrés, según explica el autor, se genera cuando respondemos a un nivel inapropiado de presión, es decir que si es excesiva puede causar tanto estrés como si fuese demasiado baja, por lo que cierto grado de presión es realmente bueno para los individuos. Destaca también que la situación ideal se produce cuando se puede responder de manera apropiada a la presión y a sus exigencias. Cuando la exigencia se mueve por encima o por debajo del nivel de presión adecuado para cada persona, el equilibrio comienza a alterarse, y es entonces cuando se experimenta estrés: la tensión entre la presión percibida y la capacidad para hacerle frente.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

b) Etapas en que se manifiesta el estrés.

El estrés no se trata de un estado, sino de un proceso, que según Esteve (1995) se manifiesta en tres etapas:

1. Fase de alarma: se trata de una etapa de incertidumbre y de confusión, en la que se reconoce la situación estresante y el individuo debe movilizar mayor energía para poder afrontarla. Alarcón (2018) agrega que dentro de esta fase se producen dos etapas: la etapa de choque (etapa inicial e inmediata) y la etapa de contrachoque (defensa contra el choque, en la que se inicia una etapa de recuperación de la homeostasis propia del organismo). Si el estresor desaparece, se da una activación parasimpática y el cuerpo se recupera de su reacción de alarma. Si por el contrario, el estresor continúa, se da paso a la segunda fase llamada resistencia.
2. Fase de resistencia: el organismo pone en marcha mecanismos biológicos para superar la crisis. Si la amenaza es constante, se puede producir la rotura de ese equilibrio que se consigue con esos mecanismos. Así, si el individuo tiene la capacidad de resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzara a la fase siguiente, ya que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre.
3. Fase de agotamiento: el organismo ya no puede mantener respuestas adaptativas y puede dar lugar a alteraciones fisiológicas, que pueden derivar en importantes daños patológicos. Esta fase se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. El sujeto en esta fase suele sucumbir ante las demandas debido a que se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

c) Tipos de estrés y sintomatología.

Alarcón (2018) explica los tipos de estrés que pueden encontrarse y su sintomatología:

1. **Estrés agudo:** es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis; pero cuando es demasiado, resulta agotador y puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza, malestar estomacal y otros síntomas. La mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes.
2. **Estrés agudo episódico:** se da en aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, hay preocupación incesante. Los síntomas son: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio.
3. **Estrés crónico:** se trata del estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, que destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. La persona abandona la búsqueda de soluciones. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

d) Factores que predisponen al estrés

Cada individuo, explica Almada (2016), es un ser singular, como lo son también sus reacciones y actitudes. Las características de la persona, la idea que tiene de sí misma, y de su trabajo, cómo lo interpreta, valora y afronta, son factores que influyen en sus reacciones emotivas, acciones y capacidad de soportar las tensiones. A partir de estas estructuras, comenta el autor, comprobamos que existen individuos más vulnerables que otros: tienen dificultad para definir los límites en las relaciones con los demás, se comprometen en numerosas tareas, son débiles y dependientes en el trato con los otros y buscan satisfacer en su trabajo las necesidades de afecto, realización y aprobación.

Sin embargo, aunque algunas personas sean más vulnerables que otras, nadie está exento de sufrir estrés, por lo que es importante que todas las personas aprendan a prevenir y controlarlo. Para esto es imprescindible conocer los diversos factores que pueden provocarlo. Arce Arnaes y Cols (2001, citados en Alarcón 2018) realizan un relevamiento de los mismos, y los organizan en dos tipos: factores permanentes y factores temporales.

- Factores permanentes:
 - Novedad de la situación: Refiere la experiencia previa que se ha mantenido con la situación. Son escasas las situaciones completamente nuevas, ya que es fácil encontrar relación de semejanza con situaciones conocidas. Una situación nueva puede resultar estresante cuando existe una asociación previa con daño o peligro. Además, una situación nueva es ambigua y requiere una inferencia para su interpretación.
 - Predictibilidad: Implica la posibilidad de aprendizaje de determinadas características ambientales.
 - Incertidumbre ante el acontecimiento: Influencia que puede tenerse sobre la valoración de la probabilidad de ocurrencia de un acontecimiento. Esta



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

probabilidad surge de manera subjetiva en la que los procesos cognitivos influyen de manera decisiva.

- Afrontamiento de la incertidumbre: Las circunstancias naturales de incertidumbre máxima suelen ser muy estresantes y es necesario tener en cuenta en estos acontecimientos un importante proceso mediador.
- Factores temporales:
 - Inminencia: Se refiere al tiempo antes de la aparición de un acontecimiento.
 - Duración: Es el periodo de tiempo durante el que tiene lugar un acontecimiento estresante. En principio se supone que a mayor duración, mayor estrés. Sin embargo hay que tener en cuenta el concepto de habituación
 - Incertidumbre temporal: Es el desconocimiento sobre el momento en que tendrá lugar un acontecimiento concreto. Será estresante solo en casos en los que existan señales de amenaza que informen sobre la inminencia del acontecimiento.
 - Ambigüedad: Cuando la información necesaria para la evaluación de una situación es poco clara o insuficiente, la configuración del entorno es ambigua. Cuanto mayor es la ambigüedad, más factores personales determinan la importancia de la situación para el individuo.

Por otro lado, Marente y Antonio (2006) presentan cuatro tipos de estresores que difieren primariamente en su duración:

- a. Estresantes agudos, limitados en el tiempo: tal como encontrarse con un perro agresivo.
- b. Secuencias estresantes, o series de acontecimientos, que ocurren durante un período prolongado de tiempo como resultado de un acontecimiento inicial desencadenante: tal como el fallecimiento de un familiar.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- c. Estresantes crónicos intermitentes: tales como problemas sexuales.
- d. Estresantes crónicos: tal como estrés de origen laboral, que pueden haberse iniciado, o no, por un acontecimiento discreto que persiste durante mucho tiempo.

e) Estrés laboral. Diferencias con Síndrome de Burnout.

Dentro del amplio espectro de situaciones que abarca el fenómeno del estrés, se encuentra el estrés laboral. Tal como lo definió Mc Grath (1970, citado en Álvarez Vacas, 2014), el estrés laboral se trata de un desequilibrio (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas). Jiménez, Figueroa, Gutiérrez y Celis (2012) explican que en la actualidad, las personas se han visto expuestas a diversas demandas, principalmente laborales, las cuales implican nuevos desafíos para los profesionales que cada día ejercen su trabajo, debiendo adaptarse a las condiciones y a las exigencias del medio, para lograr cumplir los objetivos y hacer frente de forma apropiada a situaciones adversas que se les puedan presentar. Mc Grath (1970, citado en Álvarez Vacas, 2014) indica que el principal síntoma del estrés laboral es la percepción de estar viviendo una situación que lo supera y que no se puede controlar, esta situación puede llegar a impedir realizar correctamente el trabajo de los empleados.

Duran (2010), explica que los costos del estrés laboral pueden ser muy altos tanto desde su valor personal como empresarial u organizacional:

a. En el ámbito personal:

- Salud física: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares, aumento del ritmo cardíaco y



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- presión sanguínea, sudoración, sequedad de la boca, escalofrío, dilatación de pupilas, tensión muscular, insomnio o hipersomnia, alergias, úlceras, etc.
- Salud Mental (emocional/cognitivo): frustración, ansiedad/angustia, depresión, enojo/irritabilidad, baja autoestima, culpa, incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad, bloqueo mental.
 - Aspectos Conductuales: irritabilidad y mal humor, adicciones, agresividad, apatía.
 - Dimensión Social: distanciamiento y/o dificultades en las relaciones de pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo.

b. En el ámbito organizativo:

Disminución de producción, ya sea en cantidad, calidad o ambas; falta de cooperación entre compañeros, aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo; necesidad de una mayor supervisión del personal; aumento de quejas y de conflictos, incremento de costos en salud (incapacidades, médico de empresa y otros), aumento de ausentismo, accidentes e incidentes. Propicia más conflictos interpersonales, mayor índice de errores, bajo rendimiento ocupacional, distanciamiento afectivo con clientes, aumento en los gastos en materia de salud y rotación de personal, entre otros aspectos. Se incrementan el acoso moral y la violencia en el trabajo (mobbing o acoso psicológico); también es frecuente que se presenten casos de Síndrome del Burnout (Quemado o agotamiento emocional producido por agotamiento laboral y actitudes negativas hacia el desempeño laboral), lo cual remite también a diferentes grados de fatiga fisiológica y patológica que pueden ocasionar envejecimiento prematuro, con reducción de esperanza de vida, accidentes de trabajo y muerte, además de enfermedades profesionales y adicciones.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

El Burnout, también denominado desgaste profesional o Síndrome de Quemado por el Trabajo, deviene cuando el estrés laboral se vuelve crónico. Este fenómeno es definido por Llorent y Ruiz-Calzado (2016) como una respuesta al estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional presente en profesionales que prestan servicios especializados. El Burnout, comentan los autores, ha ido afectando rápidamente a las distintas áreas profesionales, siendo un problema cada día más presente y preocupante en el ámbito laboral y en la calidad de vida de las personas. Si a esta problemática se le añaden unas condiciones laborales inadecuadas, cuando no abusivas, se producen daños severos en la salud mental de los profesionales

El Burnout, según explican Olivares Faúndez, Vera Calzaretta y Juárez García (2014), es un fenómeno que se puede entender como la etapa final del curso crónico de un episodio de estrés laboral, el cual se caracterizaría por ser un fenómeno de mayor amplitud que, según Maslach (2003, citado en Olivares Faúndez, Vera Calzaretta y Juárez García, 2014), su presencia tendría efectos positivos y negativos para el individuo, a diferencia del Burnout que sólo tendría efectos negativos. Maslach y Jackson (1981), proponen una definición de este fenómeno a partir de los síntomas. Estos son:

- Agotamiento emocional: situación en la que los trabajadores perciben que ya no pueden dar más de sí mismos en el ámbito emocional y afectivo. Se trata de una situación de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios.
- Despersonalización: desarrollo de sentimientos y actitudes de cinismo y, en general, de carácter negativo hacia las personas destinatarias del trabajo
- Baja realización personal en el trabajo: tendencia a evaluarse negativamente, de manera especial en relación a la habilidad para realizar



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

el trabajo y para relacionarse profesionalmente con las personas a las que atienden.

Podría decirse entonces, como explica Almada (2016), que lo que se produce es fundamentalmente, un agotamiento de los recursos psicológicos de las personas para afrontar las demandas del trabajo de asistencia a terceros. La persona pierde el sentido existencial de su vocación inicial por el desequilibrio prolongado que se produce entre el sentido de la tarea y la realidad objetiva del fracaso.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

AFRONTAMIENTO

a) Concepto

Inicialmente cabe realizar una distinción entre los conceptos de *Estilos* y *Estrategias* (de afrontamiento), ya que no son sinónimos, son conceptos diferentes que se suelen confundir.

Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. (Fernández-Abascal, 1997, p.190).

Sandín (1995, citado en Sandín y Chorot, 2003), resalta la importancia del modo en que el individuo hace frente al estrés ya que puede actuar como mediador entre las situaciones estresantes y la salud. Al respecto, Barona (2003) afirma que el tipo de conducta de afrontamiento es importante ya que además de servir para dominar las demandas de la situación de estrés, determina la forma en que se activa el organismo. Estas conductas, según Lazarus (1993, citado en Sandín y Chorot, 2003) pueden ser o no adaptativas, y ser estables a través de diferentes situaciones. Barona (2003) indica que lo que determina que una conducta se repita o no en un futuro, no es la supuesta corrección e incorrección moral de ésta, sino su eficacia para cambiar la situación.

El concepto de afrontamiento del estrés según Sandín (1995, citado en Sandín y Chorot, 2003), hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que el individuo lleva a cabo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas que generan estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañarlo.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Bandura (2001) afirma que en las últimas décadas al estudio del estrés se ha unido el estudio de las estrategias puestas en marcha para hacerle frente y amortiguar sus efectos. Las denominadas "estrategias de afrontamiento" son respuestas ante una situación estresante puestas en marcha para tratar de manejarla o neutralizarla. Almada (2016) revela que la teoría cognitiva ha realizado aportes sumamente útiles al respecto, ya que se enfoca en la prevención y curación del desgaste laboral a partir del estudio del individuo y su ambiente. Bandura (2001), además agrega que 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.

Krzemien (2007) clasifica el afrontamiento en tres modalidades, según a lo que esté dirigido:

- Afrontamiento cognitivo: en este tipo de afrontamiento existe el intento deliberado de encontrarle significado al suceso estresante y valorarlo de forma que resulte menos desagradable.
- Afrontamiento conductual: este afrontamiento está dirigido a confrontar la realidad del evento estresante, manejando sus consecuencias.
- Afrontamiento afectivo: en este afrontamiento se busca la regulación de los aspectos emocionales desarrollados a partir del evento estresante con la intención explícita de mantener el equilibrio afectivo.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

La eficacia de las estrategias de afrontamiento, explica Gil-Monte (2003), determina que se mantengan o desaparezcan los resultados del estrés, esto es, las respuestas fisiológicas y psicológicas que el individuo desarrolla durante el proceso, entre las que se encuentra el síndrome de Burnout.

b) Estilos de Afrontamiento del Estrés

En cuanto a los distintos Estilos de Afrontamiento del Estrés, Sandín y Chorot (2003) elaboraron la siguiente clasificación, que será la utilizada para los fines de esta investigación:

- *Búsqueda de apoyo social* (BAS) se describe como los esfuerzos por buscar ayuda, orientaciones y consejos de otras personas ante situaciones estresantes.
- *Expresión emocional abierta* (EEA) hace referencia a la utilización de actos hostiles tales como irritarse, agredir a alguien, descargar el mal humor, luchar, desahogarse emocionalmente, etc.
- *Religión* (RLG) es utilizada por quien recurre al campo espiritual para afrontar las situaciones estresantes. Estas respuestas incluyen ir a la iglesia, solicitar ayuda de carácter religioso, confiar en Dios para que se solucione el problema, poner velas o rezar.
- *Focalización en la solución del problema* (FSP) se da cuando la persona concreta un plan de acción para hacer frente a la situación amenazante. Abarca el análisis de cuáles pueden ser las causas del problema, el seguimiento de una serie de pasos, el establecimiento de un plan de acción, la recopilación de información usando como fuente a las personas implicadas, la puesta en marcha de soluciones específicas y la reflexión acerca de todos los pasos a seguir.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- *Evitación* (EVT) hace referencia a la distracción del sujeto para evitar pensar en el problema. Se trata de una variable de huida o de escape de la situación. Puede consistir en practicar un deporte, salir a la calle o volcarse en el trabajo para olvidar.
- *Autofocalización negativa* (AFN) es aquella estrategia caracterizada por sentir que es incapaz de solucionar el problema (indefensión), convencerse de sus aspectos negativos, pensar que resulta innecesario hacer algo porque todo irá mal de todos modos, resignarse y asumir la propia incapacidad para resolver el problema.
- *Reevaluación positiva* (REP) consiste en ver el lado positivo ante la adversidad, relativizar el problema, pensar que podría haber sido peor, asumir que es posible sacar algo bueno de todo eso y que hay cosas más importantes que el problema. Es una reestructuración cognitiva.

c) Estrategias de intervención para la prevención y tratamiento del estrés laboral.

La relevancia social que posee el modo de lidiar con el estrés que utiliza el docente, explican Ramírez y Zurita (2010) plantea la necesidad tomar medidas efectivas que mejoren y faciliten la calidad de vida laboral de estos profesionales, dado que un manejo inadecuado que el docente ejerza sobre sus niveles de estrés laboral, influirá en sus metodologías de enseñanza, lo que podría derivar en dificultades en el aprendizaje del alumno, que puede explicarse porque el profesor es considerado un modelo al que siguen las nuevas generaciones, en su vinculación con la sociedad y la creación del futuro.

El apoyo social, mediante la familia, los amigos o la pareja contribuyen junto con el optimismo a predecir cada manifestación del síndrome. Marrau (2004), afirma que la falta de apoyo entre los compañeros de trabajo es uno de los



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

principales factores de riesgo del desgaste emocional y despersonalización en profesores.

Navinés, Martín-Santos, Olivé y Valdés (2016), explican que las estrategias de intervención para la prevención y el tratamiento del estrés laboral pueden entenderse desde un punto de vista individual, grupal u organizativo:

- Desde el punto de vista individual, el aprendizaje de estrategias de afrontamiento centradas en el problema puede prevenir la aparición de problemas para la salud, mientras que el empleo de estrategias de evitación o de escape facilitarían su aparición y mantenimiento. La psicología cognitivo conductual puede ayudar con técnicas de solución de problemas, entrenamiento en asertividad, o con adiestramiento en el empleo más eficaz del propio tiempo. También pueden usarse estrategias como poner límites de horario, desconectarse de los problemas laborales al final de la jornada, y mantener hábitos saludables con fomento de ejercicio físico y dieta equilibrada. Es importante tomar conciencia de que, como afirma Alarcón (2018), todas las personas tienen un límite y que, si este es respetado, tendrán la oportunidad de que tanto su calidad como esperanza de vida se vean mejoradas. Quien no lo hace puede poner en peligro su salud y su tranquilidad.
- Desde el punto de vista grupal, el empleo de estrategias de prevención e intervención pasan por fomentar el apoyo social a base de mejorar las relaciones con los compañeros y los supervisores, y también con otros grupos informales que pueden ayudar a reducir los sentimientos de soledad y el



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

agotamiento emocional de los profesionales y mejorar el clima en el que desempeñan su trabajo.

- Desde el punto de vista organizativo, las direcciones deberían poner en marcha programas de prevención para detectar factores percibidos como estresantes y facilitar los cambios que favorezcan la adaptación y el encaje del individuo en la organización.

Cabrera y Elvira (2004) plantean las llamadas “técnicas paliativas”. Entre ellas, se encuentran aquellas que se centran en reducir la experiencia emocional del estrés causado por diversos factores que se tienen en cuenta actuando sobre ellos. Las más utilizadas en el ámbito educativo, explican, son las de corte cognitivo-conductual aunque también encontramos técnicas psicodinámicas y las centradas en el ejercicio físico. Sumado a lo ya expuesto por Navinés, Martín-Santos, Olivé y Valdés (2016), los autores proponen técnicas específicas para trabajar desde aquellas tres áreas: individual, grupal y organizacional.

- Individual: Las técnicas conductuales se centran en enseñar a desconectar del trabajo y separar la vida personal y familiar de la laboral, utilizando técnicas para mejorar la ejecución del trabajo intentando llegar a la mayor efectividad en el mínimo tiempo posible. Agregan además, que algunos autores proponen entrenamientos basados en la retirada de la atención, programas de refuerzos, time out, control de contingencias, autoreforzamiento y evitación o la utilización de contingencias adecuadas, análisis de tareas, reforzamientos progresivos y control de problemas en clase. Dentro de las técnicas psicológicas de orientación cognitivo-conductual, proponen la desensibilización sistemática, que ha sido una de



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

las técnicas más utilizadas junto al counseling y el asesoramiento técnico, el entrenamiento en asertividad, la relajación, práctica de simulación con técnicas de aprendizaje de destrezas sociales para la formación de profesores, habilidades relacionales y comunicacionales, habilidades de coping, asertividad, trabajo en equipo, reconstrucción de pensamiento e ideas sobre la enseñanza y los programas de evitación y afrontamiento ante la depresión.

- Grupal: En cuanto a estrategias de intervención grupal, los autores comentan que estas están centradas principalmente en la búsqueda de apoyo social, ya sea a nivel familiar, amigos o compañeros, los grupos de apoyo, la escucha, el apoyo técnico y emocional influyen en gran medida, en la prevención y tratamiento del estrés laboral. De esta forma, los docentes observan que su problema lo tienen también otras personas, incrementando su compañerismo y la fuerza suficiente para afrontar situaciones y enfrentarse a los problemas diarios en el aula. Las estrategias de intervención grupal, explican, no dejan de ser las mismas técnicas presentadas en el apartado anterior, solo que aplicadas en grupo a un conjunto de profesores, sin embargo, su problema fundamental es que se trata de actuaciones puntuales en las que no se suele hacer un seguimiento al profesor ni hablar de aspectos específicos que afecten de forma individual al docente.
- Institucional: Desde la institución, pueden plantearse estrategias organizacionales para paliar algunas de las fuentes de estrés. Son medidas generales cuya implantación



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

minimizaría los efectos del estrés y actuaría como prevención del mismo. Una de ellas es aumentar la formación de los profesionales. Es evidente que si un profesor antes de incorporarse a su función docente tuviera una formación adecuada sobre estrategias y comportamientos que le puedan ayudar a enfrentarse con la multitud de problemáticas que pueden sobrevenir en un día normal de trabajo, su respuesta ante situaciones problemáticas o generadoras de estrés aumentaría. Un tipo de actuaciones propuestas por algunos especialistas son los programas de asistencia al empleado, en donde un equipo de profesionales asesora y atiende de forma personalizada todos los problemas del trabajador; la reducción de la carga de trabajo en general; aumentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones; fomentar redes de apoyo entre los compañeros, ocio, desarrollo personal y profesional; y aumentar las recompensas y reconocimientos al profesor, así como su salario.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

MARCO METODOLÓGICO

1- Tipo de Investigación

El presente estudio es de tipo descriptivo correlacional ya que, en una primera etapa, se realizó un acercamiento a los principales estresores a los que se exponen los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria, para establecer si existen diferencias entre estos; para luego abordar el objetivo principal de este estudio: describir los estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los maestros de educación especial y los maestros de enseñanza primaria y determinar si existen similitudes entre ellos.

Esta investigación es ex post facto – cuasiexperimental, debido a que la variable independiente fue asignada.

Por la temporalidad, se trata de un estudio de corte transversal, ya que se realizó con una muestra específica en un momento único.

Con respecto al tipo de fuente, es un estudio de campo.

2- Muestra

Para realizar la investigación, se trabajó con maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria (de ambos sexos) de la ciudad de Villaguay, que tuvieran una antigüedad mayor a 5 años en el puesto; y como criterio de exclusión, que el maestro trabaje en educación especial y en enseñanza primaria simultáneamente.

El tamaño de la muestra fue de 50 maestros que cumplieran con las características explicitadas con anterioridad. Se dividieron en dos grupos equitativamente según fueran maestros de educación especial y de enseñanza primaria.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Es oportuno aclarar que si bien esta investigación no tenía la intención de hacer diferencia entre los sexos, la muestra fue femenina en su totalidad.

Se trató de un estudio de tipo no probabilístico de tipo intencional.

a) Distribución de la muestra

Tabla 1: *Distribución de la muestra*

	Escuela de Enseñanza Primaria	Escuela Educación Especial
Docentes Participantes	25	25

b) Antigüedad en el cargo

• **Docentes Enseñanza Primaria**

Tabla 2: *Antigüedad en el cargo de Docentes de Enseñanza Primaria.*

	Docentes Participantes	Antig. Mín.	Antig. Máx.	Media	Moda
Antigüedad en el cargo	25	5	16	9.36	6



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
 “SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
 FACULTAD TERESA DE ÁVILA

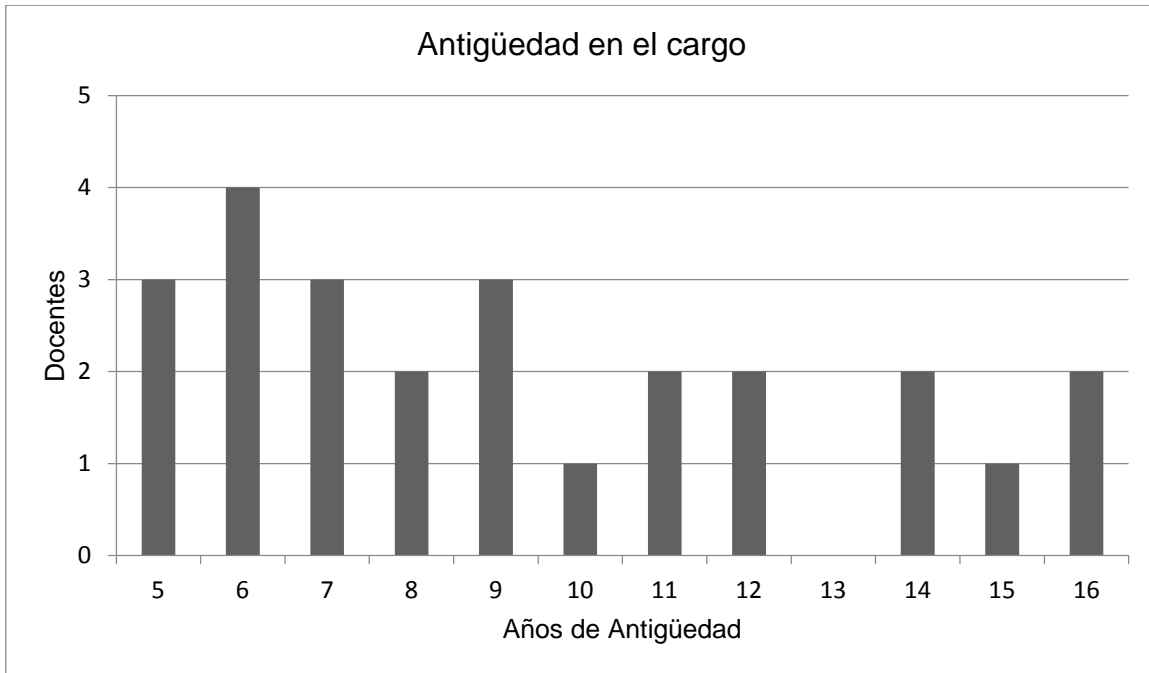


Gráfico 1: *Años de antigüedad en el cargo de los Docentes de Enseñanza Primaria.*

- **Docentes Educación Especial**

Tabla 3: *Antigüedad en el cargo de Docentes de Educación Especial.*

	Docentes Participantes	Antig. Mín.	Antig. Máx.	Media	Moda
Antigüedad en el cargo	25	5	16	10.6	8



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

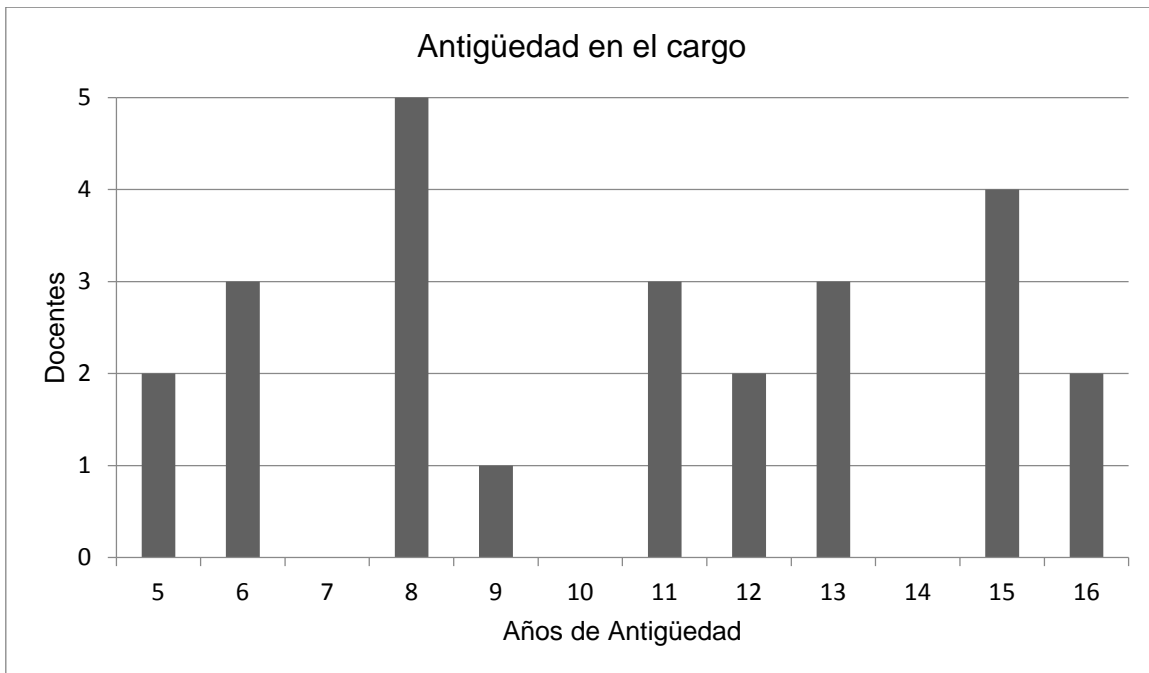


Gráfico 2: *Años de antigüedad en el cargo de los Docentes de Educación Especial.*

3- Técnicas de recolección de datos

Para recabar información acerca de los estilos de afrontamiento que utilizan maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), adaptado en población argentina por López-Aballay (2013). Se trata de una adaptación de la versión que Sandín y Chorot en 2003 adecuaron de Ways of Coping Questionnaire - WCQ, de Lazarus y Folkman, confeccionada en 1984.

El CAE consiste en una medida de autoinforme de tipo likert elaborada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: a) focalizado en la solución del problema (FSP), b) autofocalización negativa (AFN), c) reevaluación positiva (REP), d) expresión emocional abierta (EEA), e) evitación (EVT), f) búsqueda de apoyo social (BAS), y g) religión (RLG).



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Consta de 42 enunciados, a los cuales el sujeto responderá de acuerdo a cómo actuó ante cada uno. Su respuesta será de 0 a 4, teniendo en cuenta que cero significa “nunca” y 4 “casi siempre”.

La fiabilidad (consistencia interna) del CAE se ha analizado a través del coeficiente alfa de Cronbach y de las correlaciones corregidas ítem-subescala. En lo que concierne a los coeficientes alfa, las subescalas BAS, RLG y FSP presentan coeficientes $> 0,85$ (niveles excelentes), los subescalas EEA, EVT y REP presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la subescala AFN.

Para recabar información sociodemográfica se confeccionó y aplicó un cuestionario semiestructurado.

4- Procedimientos de recolección de datos

El contacto inicial con los maestros se realizó personalmente, asistiendo a las instituciones correspondientes, de la ciudad de Villaguay. En un primer momento se estableció contacto con los directivos de dichas instituciones, a quienes se solicitó su aprobación para la recolección de datos. Posteriormente, se tomó contacto con los maestros, que se encontraban dentro de los parámetros de la muestra, y se les solicitó su participación en el estudio.

La recolección de datos constó de dos instancias. En primer lugar se hizo entrega del Consentimiento Informado y se explicitaron las condiciones éticas y alcances del estudio; y en segundo lugar, se entregaron los cuestionarios de autoinforme, los cuales se respondieron de forma anónima. La modalidad fue grupal.

Los cuestionarios fueron entregados dentro del horario escolar, para ser respondidos en un tiempo estimativo de 20 minutos. Una vez que estos fueron completados se procedió al análisis de los mismos.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

5- Procedimientos de análisis de datos

El procesamiento electrónico de la información se realizó utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22.

En una primera instancia, se realizó el cómputo de cada Estilo de Afrontamiento a partir de los ítems del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Luego se realizó la estandarización de los puntajes brutos de cada Estilo de Afrontamiento, de modo que puedan ser evaluados en un rango que va desde 0(cero) puntos (mínimo de presencia) a 4(cuatro) puntos (máximo de presencia).

Para saber si la diferencia en cómo se presentaban los Estilos de Afrontamiento entre los docentes diferían de modo significativo, se procedió a comparar los puntajes medios estandarizados utilizando la prueba T de Students para Muestras Independientes.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 5.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

RESULTADOS

Se presentan a continuación los resultados obtenidos de la administración del Cuestionarios de Afrontamiento del Estrés (CAE).

En la presente tabla se exponen los estadísticos descriptivos para cada uno de los siete Estilos de Afrontamiento que utilizan docentes de enseñanza primaria y docentes de educación especial.

Tabla 4: Resultados obtenidos en cada Estilo de Afrontamiento del estrés del CAE.

	Escuela	Media	Desviación estándar
BAS	PRIMARIA	2,63	1,124
	ESPECIAL	2,27	1,244
EEA	PRIMARIA	0,95	0,419
	ESPECIAL	1,39	0,790
RLG	PRIMARIA	2,08	1,264
	ESPECIAL	1,79	1,098
FSP	PRIMARIA	2,71	0,726
	ESPECIAL	2,24	0,579
EVT	PRIMARIA	1,39	0,893
	ESPECIAL	2,43	0,603
AFN	PRIMARIA	0,71	0,424
	ESPECIAL	1,40	0,712
REP	PRIMARIA	3,11	0,559
	ESPECIAL	3,08	0,493



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

A partir de los resultados obtenidos, se pudo observar que el Estilo de Afrontamiento más utilizado por ambos tipos de docentes, es REP (Reevaluación positiva); habiendo alcanzado una media de 3,11 puntos los docentes de enseñanza primaria y 3,08 puntos los docentes de educación especial.

Por otro lado, también se pudo observar que existen ciertas diferencias en los restantes Estilos de Afrontamiento del Estrés que utilizan unos y otros docentes.

En docentes de enseñanza primaria predomina el Estilo FSP (Focalización en la Solución del Problema), habiendo obtenido una media de 2,71 puntos, mientras que en docentes de educación especial, predominan los Estilos EEA (Expresión Emocional Abierta) con una media de 1,39 puntos, EVT (Evitación) con una media de 2,43 puntos y AFN (Autofocalización Negativa) con una media de 1,40 puntos.

Para saber si las diferencias en cómo se presentan los Estilos de Afrontamiento son significativas, se presenta a continuación, en la siguiente tabla, la Prueba T de Students para Muestras Independientes.

Tabla 5: Diferencias de puntajes medios estandarizados

	Media		t	Sig. (bilateral)
	Primaria	Especial		
BAS	2,63	2,27	1,09	0,280
EEA	0,95	1,39	-2,50	0,016 ^(*)
RLG	2,08	1,79	0,86	0,396
FSP	2,71	2,24	2,55	0,014 ^(*)
EVT	1,39	2,43	-4,79	0,000 ^(**)



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

AFN	0,71	1,40	-4,14	0,000 ^(**)
REP	3,11	3,08	0,18	0,859

Nota: ^(*) Diferencia significativa al valor $p=0,05$

^(**) Diferencia significativa al valor $p=0,01$

Habiendo comparado los puntajes medios estandarizados mediante la Prueba T, se pudo observar que la diferencia resuelta significativa en los Estilos de Afrontamiento EEA y FSP, siendo EEA más alto en docentes de educación especial con una significación bilateral de 0,016 y FSP más alto en docentes de enseñanza primaria con una significación bilateral de 0,014. No obstante, la diferencia es aun más significativa en los Estilos de Afrontamiento EVT y AFN, siendo ambos más altos en docentes de educación especial con una significación bilateral de 0,000.

A continuación, en el gráfico de barras, se ilustran las diferencias de los puntajes medios alcanzados por los docentes, según el tipo de escuela, en el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

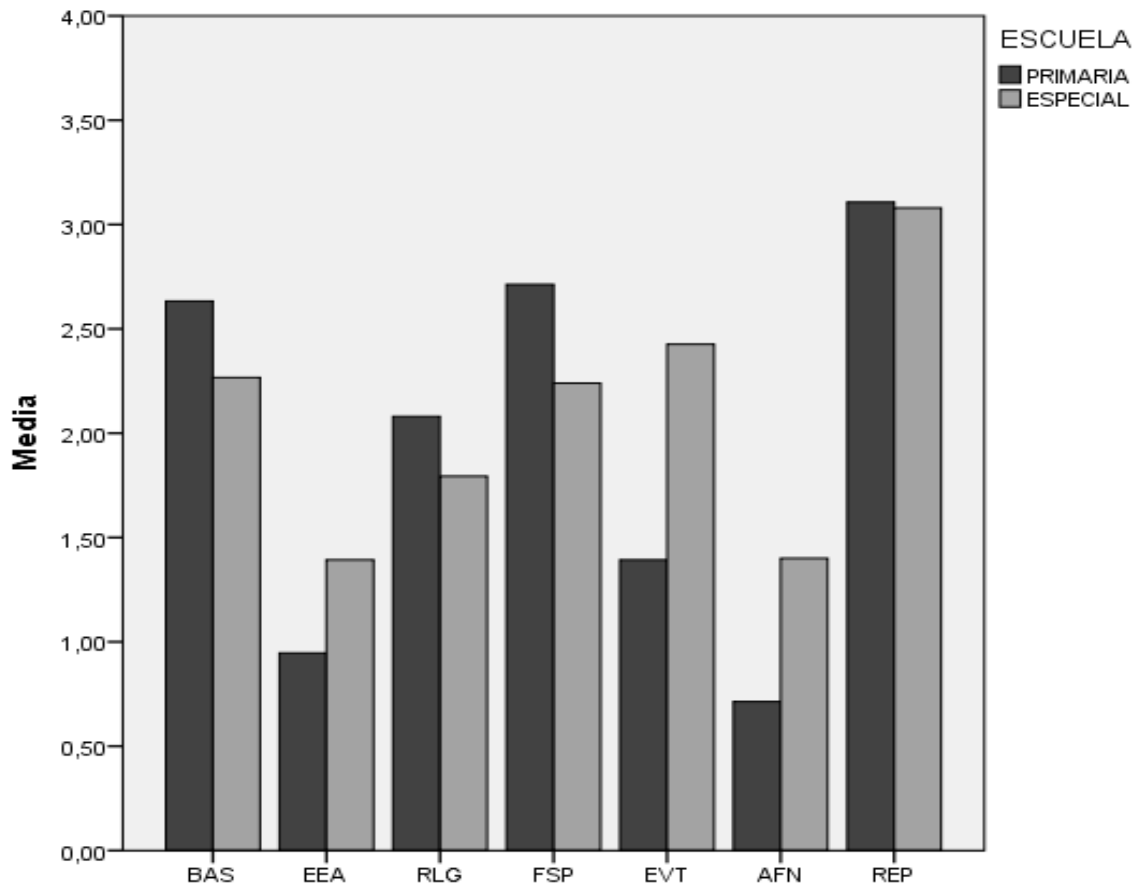


Gráfico 3: *Diferencias de puntajes medios*



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CAPÍTULO 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

DISCUSIÓN

El propósito de la presente investigación fue el estudio de los Estilos de Afrontamiento del Estrés que utilizan docentes de enseñanza primaria y docentes de educación especial. Puntualmente, se planteó la hipótesis de que los Estilos que utilizaban unos y otros, eran diferentes.

Para tal fin, se constituyó una muestra de 50 docentes de ambos sexos de la ciudad de Villaguay, quienes estaban distribuidos equitativamente en dos grupos, según el tipo de escuela de la que formaban parte.

Los docentes debieron completar un cuestionario sociodemográfico semiestructurado y luego responder el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2003) adaptado para población argentina por López-Aballay (2013).

El CAE es un instrumento diseñado para evaluar los siete estilos básicos de afrontamiento (BAS, EEA, RLG, FSP, EVT, AFN y REP). Los estilos de afrontamiento, explica Fernández-Abascal (1997) son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, que son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Sandín (1995, citado en Sandín y Chorot, 2003), resalta la importancia del modo en que el individuo hace frente al estrés ya que puede actuar como mediador entre las situaciones estresantes y la salud. El concepto de afrontamiento del estrés, explica, hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que el individuo lleva a cabo para tratar tanto con las demandas externas o internas que generan estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañarlo.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Habiendo comparado los puntajes medios estandarizados, obtenidos en el CAE, se pudo observar que los docentes de ambos tipos de escuelas utilizan principalmente el Estilo de Afrontamiento REP (Reevaluación positiva). El mismo, explican Sandín y Chorot (2003), consiste en ver el lado positivo ante la adversidad, relativizar el problema, pensar que podría haber sido peor, asumir que es posible sacar algo bueno de todo eso y que hay cosas más importantes que el problema. Se trata de una reestructuración cognitiva.

Sin embargo, también se pudieron observar diferencias significativas en los restantes Estilos, por lo que se pudo constatar que, efectivamente, los Estilos de Afrontamiento del Estrés que utilizan los docentes de enseñanza primaria son diferentes a los utilizados por los docentes de educación especial.

El análisis de los datos arrojó una diferencia significativa en los Estilos de Afrontamiento EEA (Expresión Emocional Abierta) y FSP (Focalización en la Solución del Problema); siendo EEA más alto en docentes de educación especial y FSP más alto en docentes de enseñanza primaria, lo cual coincide en cierto modo con el análisis de Álvarez Vacas (2014), quien concluyó que uno de los estilos más utilizado por maestros de enseñanza primaria es la Focalización en la Solución del Problema.

El Estilo de Afrontamiento FSP, explican Sandín y Chorot (2003), se da cuando la persona concreta un plan de acción para hacer frente a la situación amenazante. Abarca el análisis de cuáles pueden ser las causas del problema, el seguimiento de una serie de pasos, el establecimiento de un plan de acción, la recopilación de información usando como fuente a las personas implicadas, la puesta en marcha de soluciones específicas y la reflexión acerca de todos los pasos a seguir

La predominancia del estilo FSP en docentes de enseñanza primaria, conduce entonces a dos cuestiones: por un lado, podría pensarse que los docentes de enseñanza primaria estarían más preparados para hacer frente a las



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

situaciones adversas que se les presentan; pero por el otro, dicha preparación podría ser la misma para ambos tipos de escuela, pero el hecho de que las situaciones que se presentan en las escuelas especiales sean diferentes, requiere de otros recursos de los que no disponen, y los cuales merecen atención.

Esta falta de recursos de los docentes se hace más evidente si tomamos en cuenta que existe una diferencia aún más significativa en los puntajes medios estandarizados obtenidos en los Estilos de Afrontamiento EVT (Evitación) y AFN (Autofocalización Negativa), siendo ambos más altos en docentes de educación especial.

Evitación, explican Sandín y Chorot (2003), hace referencia a la distracción del sujeto para evitar pensar en el problema. Se trata de una variable de huida o de escape de la situación.

Los autores, también describen la Autofocalización Negativa. La misma se caracteriza por sentirse incapaz de solucionar el problema (indefensión), convencerse de sus aspectos negativos, pensar que resulta innecesario hacer algo porque todo irá mal de todos modos, resignarse y asumir la propia incapacidad para resolver el problema.

En suma, que EVT y AFN sean los Estilos de Afrontamiento más utilizados por los docentes de educación especial, no hace más que resaltar la falta de preparación para que puedan afrontar las situaciones adversas.

Olivares Faúndez, Vera Calzaretta y Juárez García (2014) explican que los profesionales que trabajan con personas discapacitadas, al iniciar su trayectoria profesional, deben adaptarse haciendo frente a condiciones laborales muy adversas y deshumanizadas, lo cual determina gran parte de su comportamiento, de tal forma que la diferencia entre sus expectativas y la realidad contribuye al estrés que sufren. Sumado a esto, Justo, Mañas y Martínez (2016) añaden que la formación curricular del profesorado de educación especial no incluye ningún tipo de preparación psicológica ni herramienta alguna de autoconocimiento personal,



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

por lo que los docentes de educación especial suelen carecer de los recursos y habilidades necesarios para poder hacer frente a las exigencias y demandas que su labor docente les plantea día a día.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

CONCLUSIONES

Habiendo realizado una investigación en forma teórica y práctica acerca de los Estilos de Afrontamiento del Estrés utilizados por docentes de enseñanza primaria y docentes de educación especial, es necesario destacar las siguientes cuestiones:

Aunque la mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables, se sabe que el estrés, en sí mismo, no es destructivo. El estrés, según explican los diversos autores, se genera cuando respondemos a un nivel inapropiado de presión. Dicha presión, en particular a la que se ven sometidos los docentes, deriva en la actualidad en la aparición creciente de patologías físicas y psicológicas. Es por ello que resulta necesario que la comunidad educativa atienda este problema que afecta tanto a la salud, como a la calidad de la enseñanza.

La hipótesis central de la presente investigación ha sido verificada, lo que significa que efectivamente existen diferencias en los Estilos de Afrontamiento que utilizan los maestros de enseñanza primaria y maestros de educación especial. La misma pudo ser constatada a partir del análisis de los datos arrojados por el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, mediante la estandarización de los puntajes medios obtenidos y utilizando la prueba T de Students para Muestras Independientes.

Las principales diferencias se presentaron en los Estilos de Afrontamiento FSP (Focalización en la Solución del Problema), siendo éste más alto en docentes de enseñanza primaria; en EEA (Expresión Emocional Abierta), EVT (Evitación) y AFN (Autofocalización Negativa), siendo éstos más altos en docentes de educación especial.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Esto significa que los docentes de enseñanza primaria, se encuentran mejor preparados, es decir tienen más recursos y habilidades, para resolver las situaciones adversas propias de su labor, mientras que los docentes de educación especial prefieren evitarlas ya que se sienten incapaces de hacerlo.

Habiendo realizado previamente una investigación teórica, se encontró que este resultado no ha sido casual ni producto del azar, sino que por el contrario. Este resultado viene a confirmar lo que muchos autores han estado manifestando en sus obras, que es la falta de preparación psicológica del profesorado de educación especial, para hacer frente a las exigencias y demandas que se les presentan a diario.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
“SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

RECOMENDACIONES

El comportamiento humano es un tema tan complejo, que resulta necesario investigar en profundidad para conocer mejor al ser humano. Es por ello, que tras haber realizado esta investigación, se han formulado algunas recomendaciones a tener en cuenta para futuros estudios referidos a esta problemática u otras similares.

Considerando que los estudios referidos a ésta temática son escasos en la provincia y país, sería conveniente y enriquecedor extender el estudio ampliando la muestra y aplicándola en otras ciudades, de modo que se pueda visibilizar esta problemática y así elaborar un plan de acción para mejorar la salud de los docentes; ya que si bien algunas personas son más vulnerables que otras, nadie está exento de sufrir estrés, por lo que es importante que aprendan a prevenirlo y controlarlo.

Además, resultaría interesante realizar una investigación de tipo longitudinal, de modo que pueda tomarse en cuenta la variable “antigüedad en el cargo”. De esta manera se podría percibir cómo el tiempo y la experiencia repercuten en el estrés laboral que sufre el docente y en su manera de afrontarlo.

Por último, también se podrían realizar estudios que tengan en cuenta variables como sexo y edad, de modo tal que se pueda conocer si dichas variables influyen en el modo en que el docente afronta el estrés.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

LIMITACIONES

La presente investigación cuenta con las siguientes limitaciones:

Al ser un estudio de corte transversal, es decir, que se realizó en un momento único, los resultados corresponden a ese momento en particular sin atender a las modificaciones que pudieran suceder a lo largo del tiempo.

Otra limitación que cabe mencionar, es que al ser un estudio de tipo correlacional, no se obtuvieron resultados causales. Además, el muestreo es no probabilístico, por lo cual los resultados obtenidos no podrán ser generalizados.

Otro punto importante es que al utilizar una escala de autoinforme, existe la posibilidad de que la persona haya contestado efectivamente o no. Asimismo, al requerir la participación voluntaria de los docentes, pudieron haber quedado sujetos sin evaluar, lo que quizás podría tener injerencia en los resultados finales.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Alliaud, A. (2007). *Los maestros y su historia*. Ediciones Granica SA.
- Almada, R. (2016). *El cansancio de los buenos: la logoterapia como alternativa al desgaste profesional*. Ciudad Nueva.
- Álvarez Vacas, M. V. (2014). *Estrés laboral, síndrome de Burnout y técnicas de afrontamiento en docentes de educación general básica de un colegio privado de Quito en el periodo Marzo a Julio del 2013* (Tesis Doctoral) Universidad Internacional SEK, Ecuador.
- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2011). *Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM)*. *Revista de psicología social*, 26(3), 413-425.
- Bandura, A. (2001). *La teoría cognitiva social: Una perspectiva agencial*. *Revisión anual de psicología*, 52, 1-26.
- Barona, E. G. (2003). *Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario*. *Anuales de psicología*, 19(1), 145-158.
- Basozabal, E. U., & del Valle Loroño, A. I. (2009). *Escuela, familia y sociedad: la ruptura de un consenso*. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 39(1-2), 171-192.
- Buzzetti, M. (2005). *Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del Colegio de Profesores A.G. de Chile*. Escuela de Psicología, Universidad de Chile.
- Cabrera, J. H., & Elvira, J. A. M. (2004). *Estrés y burnout en profesores*. *International journal of clinical and health psychology*, 4(3), 597-621.
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). *Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros*. *Psicología educativa*, 23(1), 29-36.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- Chipana Flores, S. I., & Quispe Arenas, 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.*
- Durán, M. M. (2010). *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral.* Revista nacional de administración, 1(1), 71-84.
- El-Sahili, L. F. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la profesión magisterial.* Universidad de Guanajuato.
- Esteve, J. (1995). *Los profesores ante el cambio social: Repercusiones sobre la evolución.* México. Antropos.
- Extremera, N.; Rey, L. & Pena, M. (2010), *La Docencia Perjudica Seriamente la Salud. Análisis de los Síntomas Asociados Al Estrés Docente.* Boletín de psicología, (100), 43-54.
- Fabara Salazar, J. A., & Páramo Almeida, R. C. (2017). *Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de educación básica en el cantón Rumiñahui, durante los meses de noviembre y diciembre de 2016* (Bachelor's thesis, PUCE).
- Fernández Domínguez, M. R., Palomero Pescador, J. E., & Teruel Melero, M. P. (2009). *El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros.* Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 28(12-1), 33-50.
- Fernández, F. A. (2014). *Una panorámica de la salud mental de los profesores.* TEMAS/TEMAS
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento.* En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Frankl, V. (2011). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia.* Herder Editorial.
- Garcés, R. R. (2010). *El rol del docente en el contexto actual.* Revista electrónica de desarrollo de competencias, 2(6), 115-123.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- Gil-Monte, P. R. (2009). *Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública*. Revista Española de salud pública, 83(2), 169-173.
- 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 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Hernández Pérez, A. L. (2013). *Violencia laboral, estrés y afrontamiento en docentes de nivel secundario* (Tesis de grado). Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Iztapalapa, México. Recuperado de <http://148.206.53.84/tesiuami/UAMI16323.pdf>
- Jiménez, Andrés E., Figueroa, María José, Jara Gutiérrez, Elizabeth R., Celis, Miranda (2012) *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volumen 16, Número 1, Janeiro/Junho de 2012: 125-134.
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Martínez, E. J. (2016). *Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness*. Revista de Educación Inclusiva, 2(3).
- Krzemien, D. (2007). *Estilos de Personalidad y Afrontamiento Situacional Frente al Envejecimiento en la Mujer*. Revista Interamericana de Psicología, 41(2), 139- 150. Recuperado de <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP041a5/RIP04115.pdf>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Llorent, V. J., & Ruiz-Calzado, I. (2016). *El Burnout y las variables sociodemográficas en los profesionales de la educación que trabajan con personas con discapacidad en Córdoba (España)*. *Ciência&saúdecoletiva*, 21, 3287-3295.
- López Aballay, A. (2013). *Recursos de afrontamiento en población Pampeana. Adaptación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- Marente, A. Y. U. S. O., & Antonio, J. (2006). *Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout*. Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653): <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>.
- Marrau, C. (2004). *El síndrome de burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente*. Fundamentos en Humanidades, 5(10), 53-68.
- Martínez, F. L. (2010). *Vocación docente versus profesión docente en las organizaciones educativas*. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 13(4), 43-51
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of organizational behavior, 2(2), 99-113.
- Muley, A. M. (2010), *La Docencia Y El Estrés*. Enrique Nieto, Melilla
- Muñoz, R. F. (2003). *Competencias profesionales del docente en la sociedad del siglo XXI*. En Organización y gestión educativa: Revista del Fórum Europeo de Administradores de la Educación (Vol. 11, No. 1, pp. 4-7). Ciss Praxis.
- Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). *Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental*. Med Clínica [Internet].
- Nevárez, J. C., & Macías, A. B. (2018). *Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria*. Informes Psicológicos, 18(2), 63-75.
- Norfolk, D. (2000). *El estrés del Ejecutivo. Cómo reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio*. España: Deusto.
- Olivares Faúndez, V. E., Vera Calzaretta, A., & Juárez García, A. (2014). *Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Burnout) en una muestra de profesionales que trabajan con personas con discapacidades en Chile*.
- Ramírez, M., y Zurita, R. (2010). *Variables organizacionales y psicosociales asociadas al síndrome de burnout en trabajadores del ámbito educacional*. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, 9(25), 515-534.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

- Ramón, M., y Pedro, J. (2015). *Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 31(1), 1-9.
- Reinozo, S., & Katherine, J. (2018). *Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la universidad técnica de Ambato* (Bachelor's thesis, Psicología Clínica)
- Rodríguez, M. G. A., Moreno, M. P., Beltrán, C. A., & Partida, N. B. (2003). *Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primario de Guadalajara*. Investigación en salud, (1), 0.
- Román Collazo, R. M., Ortiz Rodríguez, F. O., & Hernández Rodríguez (2011) *La bioética y la educación en valores en estudiantes de Medicina durante la etapa preclínica: Un análisis desde el enfoque histórico cultural*. Panorama de Cuba y salud [Internet]
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Revista de psicopatología y psicología clínica. 8 (1), 39-53.
- Socorro, N. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico*. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.
- Velázquez, R. A., García, C. R., Díaz, J. S., Rodríguez, J. A. O., & Ávila, S. M. (2014). *Estrés y burnout en docentes de educación media superior*. Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad, 4(2), 119.
- World Health Organization (2002) *The world health report 2001. Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Consentimiento Informado

Acepto participar voluntariamente en la investigación "*Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria*" realizada por María Eugenia Greca y María Antonella Acosta, alumnas de la Universidad Católica Argentina, para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

He sido informado de que el objetivo de esta investigación es explorar los estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria y determinar si existen similitudes entre ellos.

Accedo a completar los cuestionarios que forman parte del estudio, actividad que requerirá aproximadamente 20 minutos de mi tiempo.

Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informado y he entendido que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Acepto que los resultados del estudio, sean publicados estando garantizado que la información a difundir sea anónima, por lo que mi identidad se mantendrá siempre en reserva.

Firma y aclaración del Participante

DNI:

Fecha:

Ante cualquier consulta comunicarse con:

Greca, María Eugenia // Tel.: (03455)15430660 // E-mail: marugreca@hotmail.com

Acosta, María Antonella // Tel: (0343) 154603434 // E-mail: antonella-acosta@hotmail.com



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Cuestionario Sociodemográfico

Edad:.....

Sexo:.....

Estado civil:.....

Hijos:.....

Tipo de cargo:.....

Antigüedad en el cargo:.....

Curso en que dicta clases:.....

Turno:.....

Horas que trabaja semanalmente:.....

Otros trabajos:.....



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año].

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente 0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal 0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema 0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás 0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas 0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía 0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia; 0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados 0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas 0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema 0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas 0 1 2 3 4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema 0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema 0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) 0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo 0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema 0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás 0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás 0 1 2 3 4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema 0 1 2 3 4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema 0 1 2 3 4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema 0 1 2 3 4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema 0 1 2 3 4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación 0 1 2 3 4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes 0 1 2 3 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

25. Agredí a algunas personas	0 1 2 3 4
26. Procuré no pensar en el problema	0 1 2 3 4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0 1 2 3 4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0 1 2 3 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0 1 2 3 4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0 1 2 3 4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0 1 2 3 4
32. Me irrité con alguna gente	0 1 2 3 4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0 1 2 3 4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0 1 2 3 4
35. Recé	0 1 2 3 4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0 1 2 3 4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0 1 2 3 4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0 1 2 3 4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0 1 2 3 4
40. Intenté olvidarme de todo	0 1 2 3 4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0 1 2 3 4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0 1 2 3 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

SALIDAS ESTADÍSTICAS COMPUTARIZADAS: SPSS

```
GET DATA /TYPE=XLSX
  /FILE='C:\windows\System32\config\systemprofile\Desktop\0000000 Greca y Acosta\RESULTADOS CAE
  PARA SPSS.xlsx'
  /SHEET=name 'Hoja1'
  /CELLRANGE=full
  /READNAMES=on
  /ASSUMEDSTRWIDTH=32767.
EXECUTE.
DATASET NAME Conjunto_de_datos1 WINDOW=FRONT.

SAVE OUTFILE='C:\windows\System32\config\systemprofile\Desktop\0000000 Greca y Acosta\MATRIZ '+
  'TESIS.sav'
  /COMPRESSED.
COMPUTE BAS=I6+I13+I20+I27+I34+I41.
EXECUTE.
COMPUTE EEA=I4+I11+I18+I25+I32+I39.
EXECUTE.
COMPUTE RLG=I7+I14+I21+I28+I35+I42.
EXECUTE.
COMPUTE FSP=I1+I8+I15+I22+I29+I36.
EXECUTE.
COMPUTE EVT=I5+I12+I19+I26+I33+I40.
EXECUTE.
COMPUTE AFN=I2+I9+I16+I23+I30+I37.
EXECUTE.
COMPUTE REP=I3+I10+I17+I24+I31+I38.
EXECUTE.
COMPUTE BAS_STD=BAS/6.
EXECUTE.
COMPUTE EEA_STD=EEA/6.
EXECUTE.
COMPUTE RLG_STD=RLG/6.
EXECUTE.
COMPUTE FSP_STD=FSP/6.
EXECUTE.
```



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

```
COMPUTE EVT_STD=EVT/6.  
EXECUTE.  
COMPUTE AFN_STD=AFN/6.  
EXECUTE.  
COMPUTE REP_STD=REP/6.  
EXECUTE.  
T-TEST GROUPS=ESCUELA(1 2)  
  /MISSING=ANALYSIS  
  /VARIABLES=BAS_STD EEA_STD RLG_STD FSP_STD EVT_STD AFN_STD REP_STD  
  /CRITERIA=CI(.95).
```



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
 “SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
 FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Prueba T

[Conjunto_de_datos1] C:\windows\System32\config\systemprofile\Desktop\0000000 Greca y Acosta\MATRIZ TESIS.sav

Estadísticas de grupo

	ESCUELA	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
BAS	PRIMARIA	25	2,6333	1,12423	,22485
	ESPECIAL	25	2,2667	1,24443	,24889
EEA	PRIMARIA	25	,9467	,41866	,08373
	ESPECIAL	25	1,3933	,79039	,15808
RLG	PRIMARIA	25	2,0800	1,26392	,25278
	ESPECIAL	25	1,7933	1,09848	,21970
FSP	PRIMARIA	25	2,7133	,72572	,14514
	ESPECIAL	25	2,2400	,57951	,11590
EVT	PRIMARIA	25	1,3933	,89350	,17870
	ESPECIAL	25	2,4267	,60300	,12060
AFN	PRIMARIA	25	,7133	,42361	,08472
	ESPECIAL	25	1,4000	,71200	,14240
REP	PRIMARIA	25	3,1067	,55877	,11175
	ESPECIAL	25	3,0800	,49329	,09866



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
 “SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
 FACULTAD TERESA DE ÁVILA

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
BAS	Se asumen varianzas iguales	1,635	,207	1,093	48	,280	,36667	,33541	-,30772	1,04105
	No se asumen varianzas iguales			1,093	47,513	,280	,36667	,33541	-,30790	1,04123
EEA	Se asumen varianzas iguales	10,699	,002	-2,497	48	,016	-,44667	,17889	-,80634	-,08699
	No se asumen varianzas iguales			-2,497	36,485	,017	-,44667	,17889	-,80930	-,08404
RLG	Se asumen varianzas iguales	1,239	,271	,856	48	,396	,28667	,33491	-,38672	,96005



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
 “SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
 FACULTAD TERESA DE ÁVILA

	No se asumen varianzas iguales			,856	47,085	,396	,28667	,33491	-,38706	,96039
FSP	Se asumen varianzas iguales	,720	,400	2,548	48	,014	,47333	,18574	,09987	,84679
	No se asumen varianzas iguales			2,548	45,760	,014	,47333	,18574	,09940	,84727
EVT	Se asumen varianzas iguales	6,314	,015	-4,793	48	,000	-1,03333	,21559	-1,46680	-,59987
	No se asumen varianzas iguales			-4,793	42,106	,000	-1,03333	,21559	-1,46837	-,59829
AFN	Se asumen varianzas iguales	2,861	,097	-4,144	48	,000	-,68667	,16570	-1,01982	-,35351
	No se asumen varianzas iguales			-4,144	39,099	,000	-,68667	,16570	-1,02179	-,35154
REP	Se asumen varianzas iguales	2,033	,160	,179	48	,859	,02667	,14907	-,27306	,32639



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
 “SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES”
 FACULTAD TERESA DE ÁVILA

No se asumen varianzas iguales			,179	47,273	,859	,02667	,14907	-,27318	,32651
-----------------------------------------	--	--	------	--------	------	--------	--------	---------	--------

* Generador de gráficos.

GGRAPH

```
/GRAPHDATASET NAME="graphdataset" VARIABLES=MEAN(BAS_STD) MEAN(EEA_STD)
MEAN(RLG_STD) MEAN(FSP_STD) MEAN(EVT_STD) MEAN(AFN_STD) MEAN(REP_STD) ESCUELA
MISSING=LISTWISE REPORTMISSING=NO
```

```
TRANSFORM=VARSTOCASES(SUMMARY="#SUMMARY" INDEX="#INDEX")
```

```
/GRAPHSPEC SOURCE=INLINE.
```

BEGIN GPL

```
SOURCE: s=userSource(id("graphdataset"))
```

```
DATA: SUMMARY=col(source(s), name("#SUMMARY"))
```

```
DATA: INDEX=col(source(s), name("#INDEX"), unit.category())
```

```
DATA: ESCUELA=col(source(s), name("ESCUELA"), unit.category())
```

```
COORD: rect(dim(1,2), cluster(3,0))
```

```
GUIDE: axis(dim(2), label("Media"))
```

```
GUIDE: legend(aesthetic(aesthetic.color.interior), label("ESCUELA"))
```

```
SCALE: cat(dim(3), include("0", "1", "2", "3", "4", "5", "6"))
```

```
SCALE: linear(dim(2), include(0))
```

```
SCALE: cat(aesthetic(aesthetic.color.interior), include("1", "2"))
```

```
SCALE: cat(dim(1), include("1", "2"))
```

```
ELEMENT: interval(position(ESCUELA*SUMMARY*INDEX), color.interior(ESCUELA),
shape.interior(shape.square))
```

END GPL.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA
"SANTA MARÍA DE LOS BUENOS AIRES"
FACULTAD TERESA DE ÁVILA

GGraph

