**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE UTILIZAN LOS Y LAS EDUCADORAS.**

***Karla Patricia Chávez González***

*Sector 02 Preescolar Estatal-SEED*

*Estudiante de Doctorado del*

*Instituto Universitario Anglo Español*

***Adla Jaik Dipp***

*Instituto Universitario Anglo Español*

**Resumen**

El presente estudio muestra resultados parciales de una investigación doctoral realizada en el sector 02 de preescolar estatal en Durango, Dgo. Los objetivos de esta investigación son: a) Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor y menor frecuencia los y las educadoras cuando están estresados; b) Determinar la relación que existe entre las variables sociodemográficas y las estrategias de afrontamiento. Atendiendo a la metodología cuantitativa se utilizó un diseño no experimental, descriptivo-correlacional y transversal, y como instrumento una parte del “Inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras” (Barraza, 2012) (14 ítems correspondientes a la dimensión estrategias de afrontamiento), de los resultados se obtiene que 196 de 215 docentes se manifiestan estresados e implementan como estrategias de afrontamiento, tratar de distraerse e intentar resolver el problema.

**Palabras clave:** Estrés docente, estrategias de afrontamiento, educadoras.

Desde hace ya varios años se ha venido escuchando con más frecuencia el término estrés en diferentes ámbitos de la vida diaria. Son muchos los factores que genera el estrés en una persona, sí como la forma en la que se responde a él.

El fenómeno estrés se suele interpretar en referencia a diversas expresiones como nerviosismo, tensión, cansancio, angustia, entre otras.

En relación con el ámbito laboral muchas profesiones resultan demandantes en actividad física, concentración, horas de trabajo, etc. La labor docente no está exenta de tal situación, por el contrario, es una en las que se presentan con mayor frecuencia síntomas de estrés a causa de las actividades propias de su labor.

Kyracou (2003), afirma que la docencia es un trabajo fascinante que permite ayudar a otros a aprender y desarrollarse, pero es también una labor exigente y todos los profesores acaban sufriendo estrés tarde o temprano.

La educación preescolar ocupa un lugar muy importante en la agenda de los gobiernos de México, actualmente como parte de la educación básica en el marco de la calidad del proceso educativo, ha requerido una serie de cambios paulatinos entre los que se cuentan las recientes reformas como la de preescolar en 2004, y la Reforma integral de la educación básica (RIEB) de 2011, la cual contempla tres niveles educativos.

Es en el programa de educación preescolar 2004 que se considera a este nivel como un derecho fundamental, refiriéndose así a la obligatoriedad con fundamento en el decreto de reforma del artículo 3° y 31°de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; y con ello se establece una serie de demandas sociales y políticas a los y las educadoras responsables de dicho nivel. Ello ha traído como consecuencia fuertes trastornos de salud tanto en docentes como directivos.

Es por lo anterior que el tema del estrés está tomando una fuerte importancia entre el magisterio, ya que ellos mismos han manifestado con mayor frecuencia sentirse estresados con la carga laboral, a consecuencia de las propias reformas educativas y las transformaciones derivadas de las mismas.

En virtud de lo anterior la presente investigación adopta la problemática del estrés, ya que partiendo del manifiesto de los docentes y el acercamiento al estado del arte resulta importante conocer el comportamiento del estrés en el estado de Durango.

En cuanto a la revisión de literatura se encuentra que en el ámbito internacional destacan las investigaciones realizadas por Oramas (2013), Ramírez et al. (2009), Matud Aznar et al. (2006), realizadas en su mayoría en educación básica con un enfoque cuantitativo.

A nivel nacional se encontraron algunas que destacan por haberse realizado con educadoras como la de Aldrete, León, González y otros en 2013, aplicada en Guadalajara; así como el estudio de Aguilar y Barraza en 2014, que se llevó a cabo en Durango y que estudió el nivel de estrés de las educadoras mediante el Inventario SISCO, correlacionándolo con el compromiso organizacional; los autores presentan resultados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento más frecuentes, así como las características sociodemográficas de la muestra.

Los resultados que se arrojan en la mayoría de las investigaciones indican que el estrés tiene repercusiones en el desempeño de las tareas propias de la docencia y se reflejan en la salud mediante síntomas como dolores de cabeza, cansancio físico o fatiga y desesperación. También se observa que las tareas administrativas y la sobrecarga de trabajo académico son las situaciones que contribuyen en mayor medida en el estrés.

Se puede ver que el estudio del estrés en docentes ha cobrado fuerza en los últimos años, sin embargo, se puede observar la falta de investigaciones en el nivel preescolar; de ahí la importancia de la presente investigación; considerando las propias características del nivel, es entendible que actualmente se le exige al docente mayor compromiso, trabajo, preparación profesional y por tanto la presencia del estrés es inminente. Por ello el presente estudio se enfocó hacia los siguientes objetivos:

* Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor y menor frecuencia los y las docentes de educación preescolar cuando están estresados.ñ8
* Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los y las docentes de educación preescolar cuando están estresados.

**Marco teórico**

Estrés se entiende como un desajuste entre la persona y las exigencias externas, atribuible a situaciones variadas, como las malas relaciones, la presencia de violencia, y conflictos propios del trabajo desempeñado.

Las personas reaccionan de manera diferente ante una misma circunstancia, es decir, algunos sujetos pueden afrontar una situación de exigencia laboral sin mayor problema, mientras que otros en el mismo caso pueden presentar un cierto grado de estrés. La definición de estrés ha sido muy controvertida desde que surgió, por sus deferentes acepciones y generalidades de uso. A continuación se presentan algunas de ellas:

***Estrés.*** Desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye en el año de 1956, el estrés ha sido entendido como reacción, como estímulo y como interacción. Como reacción o respuesta se entiende desde cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales. Por otra parte como estímulo es capaz de provocar una reacción de estrés, y al ser entendido como interacción se refiere a las características del estímulo y los recursos del individuo.

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

Barraza (2007) en su artículo “El campo del estudio del estrés” del programa de investigación Estímulo- Respuesta al programa de investigación Persona-Entorno, expone el siguiente concepto: algunas características del entorno en que se desenvuelve un organismo pueden ser concebidas en términos de carga y exigencias impuestas, o en su defecto, de elementos aversivos y nocivos que impactan en el equilibrio funcional del organismo.

La organización internacional del trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral en los siguientes términos “esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados en vías de desarrollo”, así la OIT sostiene que “las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado el ambiente de trabajo, en función de las aptitudes y las aspiraciones humanas tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas.

***Estrés laboral docente.*** Para Barraza (2006) el estrés laboral docente es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, y lo describe en tres momentos, los cuales se conceptualizan a partir de cuatro hipótesis constitutivas.

La primera establece cuáles son los tres componentes del estrés: estresores, síntomas y afrontamiento.

La segunda hipótesis del estrés como estado psicológico que nos lleva a reconocer al proceso de valoración, de orden cognoscitivo, como el proceso desencadenante del estrés.

La tercera hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés, ella conduce a establecer el aspecto visible del estrés al determinar un conjunto de síntomas que constituyen sus diferentes manifestaciones observables o auto-observables.

La cuarta hipótesis correspondiente al afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: esta hipótesis le da al sujeto un papel activo enfatizando el papel adaptativo del estrés en tres momentos:

Primer momento: la educadora se ve sometida en su contexto laboral o institución a una serie de demandas (input) que, a percepción de la propia educadora las valora como estresores, dichas demandas son consideradas por la profesora como desbordantes de sus recursos para afrontarlas.

Segundo momento: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) la cual es manifestada como una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio, los síntomas pueden ser físicos, psicológicos o comportamentales.

Tercer momento: el desequilibrio sistémico descrito anteriormente fuerza a la educadora a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Dichas acciones pueden orientarse a resolver el problema o a la regulación emocional.

En esta investigación el estrés laboral docente, se refiere a las exigencias y presiones a las que se enfrenta un profesor en su entorno organizacional e institucional, y concretamente las estrategias de afrontamiento se refieren al actuar de las educadoras ante los síntomas que indican la presencia de una situación estresante, es decir a las diferentes acciones que reportan las educadoras para enfrentar su estrés.

**Teoría.**

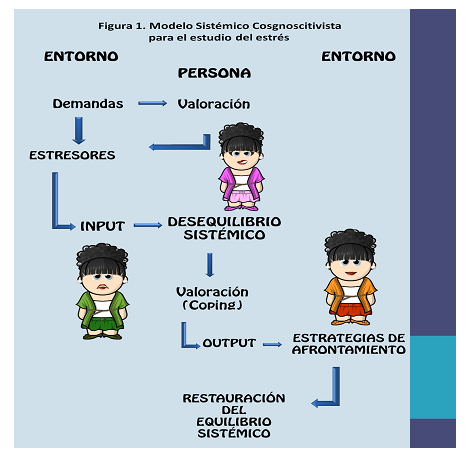
Barraza (2006) propone el Modelo Sistémico Cognoscitivista, construido inicialmente para el estudio del estrés académico; en su construcción se tomó como base la teoría general de sistemas y el modelo transaccional del estrés.

La construcción de este modelo parte de seis supuestos teóricos, tres de ellos tomados de la teoría de sistemas y tres del enfoque transaccionalista del estrés.

Estos postulados base hacen posible la lectura sistémico cognoscitivista del estrés laboral de las educadoras:

1. El entorno le plantea a la educadora un conjunto de demandas o exigencias.
2. Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la educadora.
3. En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.
4. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la educadora con su entorno laboral.
5. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar la situación.
6. La educadora responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.
7. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, la educadora recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas la educadora realiza un tercer proceso de valoración que la conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

Se puede apreciar en la figura 1 lo expuesto anteriormente, aclarando que en el presente estudio solo se consideran las estrategias de afrontamiento.



*Figura1.* Representación gráfica del modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés laboral en educadoras (Barraza, 2012).

**Metodología**

Esta investigación se llevó con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo y correlacional. Se utilizó como instrumento una parte del “Inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras” (Barraza, 2012) (14 ítems correspondientes a la dimensión estrategias de afrontamiento). El cuestionario se conforma en dos partes: la primera, con los datos sociodemográficos (función que desempeña, sexo, estado civil, número de hijos, años de servicio, preparación profesional, y nivel de carrera magisterial) y la segunda con las estrategias de afrontamiento del inventario SISCO. Participaron 215 docentes en servicio de educación preescolar pertenecientes al sector 02 del subsistema estatal. Se tomó como regla de decisión que se considerarían válidos aquellos cuestionarios que tuvieran como mínimo el 70% de ítems contestados.

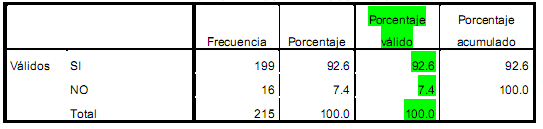
**Resultados**

En este apartado se presentan los resultados obtenidos con el Programa estadístico SPSS V. 18.

Del total de la muestra el 92.6% respondió sí, mientras que un 7.4% respondió no haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo como lo muestra la tabla 1.

Tabla 1

*Ha tenido momentos de preocupación*

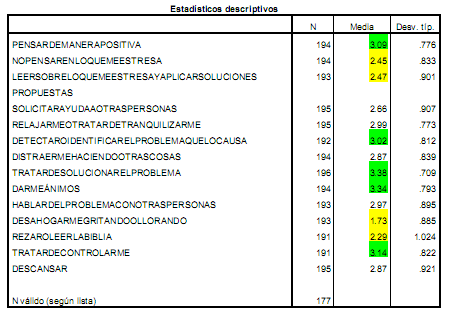


De los 199 participantes que muestra la tabla, 196 respondieron al menos el 70% del cuestionario. Por lo que en adelante los porcentajes que se presentan corresponden al total de cuestionarios válidos y que además respondieron sí haber tenido dichos momentos.

En relación a la caracterización de la muestra se destaca: el 81.1% son docentes frente a grupo. El 97.3% son mujeres. En cuanto al estado civil: 51.6% son casados y 28.8% son solteros. El 37.2% tienen dos hijos, el 21.8 % tres hijos, el 18.1% un hijo, un 13% ninguno y el 9.1 cuatro hijos o más. El 71.5% cuenta con licenciatura, el 14.5% con maestría y el 13% con normal básica. Un 44.2% tienen de 11 a 20 años de servicio, el 31.6% de 1 a 10 y el 24.2% de 21 a 30. El 55.1% no cuenta con ningún nivel de carrera magisterial, el 26.2% tiene nivel A, el 8% nivel B y el 7% nivel C. El análisis descriptivo de la variable Estrategias de Afrontamiento se presenta en la tabla 2.

Tabla 2

*Estrategias de afrontamiento*



En esta tabla se observa que los docentes tratan de solucionar el problema (media=3.38, desv. tip.=.709), se dan ánimos (media=3.34, desv. tip.=.793), tratan de controlarse (media=3.14, desv. tip.=.322), pensar de manera positiva (media=3.09, desv. tip.=.776), detectar o identificar el problema que lo causa (media=3.02, desv. tip.=.812) como estrategias para afrontar las situaciones que los estresan.

Estos resultados concuerdan con los que obtuvieron Aguilar y Barraza (2014), ya que *tratar de controlarse y pensar de manera positiva* (medias=2.00 y 1.97 respectivamente) resultaron también como las estrategias con las medias más altas en su estudio, sin embargo ellos encuentran también *hablar del problema con otras personas* (media=1.97), mientras que en el presente ésta no se destaca.

La estrategia menos utilizada por los docentes es desahogarme gritando o llorando (media=1.73, desv. tip.=.885) y se destacan también: rezar o leer la biblia (media=2.29, desv. tip.=.1.024), no pensar en lo que me estresa (media=2.45, desv. tip.=.833), leer sobre lo que me estresa y aplicar soluciones propuestas (media=2.47, desv. tip.=.901).

De manera contraria Aguilar y Barraza (2014) encuentran en su estudio que *salir a caminar o hacer ejercicio* se ubica entre las menos utilizadas y solo coinciden en la estrategia de *leer sobre lo que me estresa y aplicar soluciones propuestas.*

En el análisis inferencial se obtuvieron los siguientes resultados, a través de t de estudent se analizó la diferencia en el género y no es significativa para ninguno de ellos; estos resultados coinciden con los de Rubio (2008) quien tampoco encuentra diferencias significativas en el género.

El estadístico ANOVA se utilizó para función que desempeñan, estado civil, número de hijos, preparación y nivel de carrera magisterial y ninguna de ellas marca diferencia significativa con la variable estrategias de afrontamiento.

Silva, Quintana, Reyna, Jiménez y Rivera (2005), coinciden en que no existe diferencia significativa en el número de hijos, ni en otras características sociodemográficas utilizadas en su estudio.

Para establecer si había diferencia entre los años de servicio y las estrategias de afrontamiento, se utilizó el estadístico r de Pearson y no se encuentra diferencia significativa.

**Conclusiones**

Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los y las docentes son *tratar de solucionar el problema, se dan ánimos*, *tratan de controlarse, pensar de manera positiva, detectar o identificar el problema que lo causa.*

Las estrategias menos utilizadas por los docentes es *desahogarme gritando o llorando, rezar o leer la biblia, no pensar en lo que me estresa, leer sobre lo que me estresa y aplicar soluciones propuestas.*

Las variables sociodemográficas estudiadas no marcan diferencia significativa con la variable estrategias de afrontamiento.

**Referencias**

Aguilar, & Barraza. (2014). Estrés laboral y compromiso organizacional en docentes de educación preescolar. *Visión Eductiva IUNAES*, 20-36.

Aldrete G, León S, González R, Medina E, Contreras M, & Pérez B. (2013). El trabajo y la salud mental de las profesoras de preescolar de la zona metropolitana de Guadalajara. *Salud Uninorte*, 479-487.

Barraza. (2007). El campo del estudio del estrés: del programa de investigación Estímulo- Respuestaal programa de investigación Persona -Entorno . *revista internacional de psicología* , 1-30.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala vol.9*, 110-129.

Barraza Macías, A. (2012). *El Inventario SISCO para el Estudio del Estrés Laboral en las Educadoras .* Durango, Mexico: Instituto Universitario Anglo Español.

Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores.* Barcelona: Octaedro.

Lazarus , R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Ediciones Martinez Roca.

Matud Aznar, Garcia Rodriguez, & Matud Aznar. (2006). Estres y malestar en el Profesorado. *Red de revistas científicas de américa latina , el caribe, españa, portugal*, 63-76.

Oramas Viera, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de esneñanza primaria.* Doctoral dissertatión, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores.

Ramírez , T., D´Aubeterre , M., & Álvarez, J. (2009). Un estudio sobre estrés laboral en una muestra de maestros de educación Básica del área metropilitana de Caracas. *Revista ExtraMuros* , vol 29 pp. 69-99.

Rodriguez, Oramas, & Rodriguez. (2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Gunajuato,Mexico.

Rubio. (2008). Estrés en profesores sextremeños de infantil primaria y secundaria.Tesis doctoral, Universidad de Extremadura, España. *Dialnet unirioja*.

Selye Hans. (1956). *The Stress of Life.* New York: Mc Graw-Hill.

SEP. (2004). *Programa de Educación Preescolar 2004.* México: Secretaría de Educación Pública.

SEP. (2012). *Programa de estudio 2011- Guía para la Educadora .* México, D.F.: Secretaría de Educación Pública.

Silva , C., Quintana, R., Jimenez , O., Rivera , C., & Reyna , D. (2005). *Nivel de estrés de docentes de enseñanza básica Chillan- Chile.* Costa Rica: Colegio de Enfermeras Costa Rica.