
UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

ESTRÉS LABORAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
DURANTE EL ASPO POR COVID-19 EN DOCENTES DE EDUCACIÓN
INICIAL DEL PARTIDO DE LUJÁN, BS. AS.

PRESENTADA POR

NATALIA ALVAREZ

TUTOR: PABLO ROCHA

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología

13 de abril de 2021

natalia.alvarez2014@hotmail.com

AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiar cada uno de mis pasos.

A mis padres Ana y Rubén por ser mi apoyo incondicional, por enseñarme el valor de la perseverancia y esfuerzo.

A mis hermanos Jimena, Noelia y Facundo por acompañarme y celebrar cada uno de mis logros.

A Lucia y Omar por brindarme su ayuda y hacer este recorrido más fácil.

A mi amigas Ame, Juli y Nela quienes me alentaron con sus palabras y con sus silencios.

A mi compañero de vida Matías por ser el impulsor de este camino, el primero en creer en mí, por ser mi fortaleza y consuelo en los momentos de dificultad.

A mis tesoros más preciados, mi pequeño Bautista que me acompañó durante toda esta etapa, y a mi Juanita que llegó para celebrar la culminación de la misma.

A mi compañera y amiga Noe que la vida nos permitió compartir una segunda carrera juntas.

A las amigas que me regaló la facultad, Ceci y Cin, dos hermosas personas.

A mi querida profesora Silvina quien me brindó su tierno apoyo y conocimiento.

A Flor quién me permitió llenarme de sus valiosos saberes para el desempeño de mi trabajo de investigación.

A mi tutor Pablo Rocha por su predisposición y amabilidad.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar el Estrés Laboral Docente [ED] y las Estrategias de Afrontamiento [EA] en docentes o profesores de educación inicial del partido de Luján, Buenos Aires, en tiempo de Aislamiento Preventivo Social y Obligatorio [ASPO] por pandemia por Covid-19. El diseño es no-experimental posee un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte transversal.

Se tomó una muestra no probabilística intencional simple de 70 docentes. Se administró la Escala Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez-Santander et al., 2005) y una Adaptación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos (Ongarato et al., 2009).

Los resultados mostraron que existe relación significativa entre el Estrés Docente y las Estrategias de Afrontamiento. Se evidenció una correlación directa y moderada entre ED, Ansiedad, Depresión, Presiones y Desmotivación, con EA por Evitación Conductual; a su vez ED, Presión y Mal afrontamiento se asociaron de forma directa y baja con EA por Evitación Cognitiva. Así como, también se encontró relación significativa entre EA por Aproximación Cognitiva y EA por Aproximación Conductual con Ansiedad. No obstante, a mayor Antigüedad laboral menor ED. Finalmente, se hallaron diferencias según el ámbito de trabajo, siendo las docentes de gestión pública las que mayor ED poseen y predomina en ellas la estrategia EA por Evitación Conductual. Se concluye que los docentes con mayor Estrés Laboral Docente utilizan mayormente la EA por Evitación que por Aproximación.

Palabras clave: Estrategias de Afrontamiento – Estrés Docente - Mujeres - Nivel inicial - ASPO por COVID-19.

ABSTRACT

The objective of this research work is to analyze Teaching Work Stress [ED] and Coping Strategies [EA] in early childhood teachers or professors of the Luján district, Buenos Aires, in times of Compulsory and Social Preventive Isolation [ASPO] due to a Covid-19 pandemic. The non-experimental design has a quantitative approach, with a correlational scope and a cross-sectional approach.

A simple intentional non-probabilistic sample of 70 teachers was taken. The ED-6 Teaching Stress Scale (Gutiérrez-Santander et al., 2005) and an Adaptation of the Coping Responses Inventory for Adolescents and Adults (Ongarato et al., 2009) were administered.

The results showed that there is a significant relationship between Teaching Stress and Coping Strategies. A direct and moderate correlation was evidenced between ED, Anxiety, Depression, Pressures and Demotivation, with AD due to Behavioral Avoidance; in turn, ED, Pressure, and Poor Coping were directly and low associated with AD due to Cognitive Avoidance. As well as, a significant relationship was also found between EA by Cognitive Approach and EA by Behavioral Approach with Anxiety. However, the higher the seniority, the lower the ED. Finally, differences were found according to the scope of work, being public management teachers the ones with the highest ED and the EA by Behavioral Avoidance strategy predominates in them. It is concluded that teachers with higher Teaching Work Stress mostly use EA by Avoidance than by Approach.

Keywords: Coping Strategies - Teaching Stress - Women - Initial level - ASPO by COVID-19.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	3
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO I	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
Introducción	9
Relevancia o Justificación	11
<i>Teórica</i>	11
<i>Práctica</i>	11
<i>Social</i>	11
Objetivos	12
<i>Objetivo General</i>	12
<i>Objetivos Específicos</i>	12
Hipótesis	13
<i>Hipótesis general</i>	13
<i>Hipótesis específicas</i>	13
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	14
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO	23
Estrés	23
<i>Conceptualización y evolución del Estrés</i>	23
<i>Clasificación, etapas y tipos de Estrés</i>	25
Estrés laboral	27
<i>Cómo afrontar la situación de Estrés Laboral</i>	29
Estrategias de Afrontamiento	29
<i>Conceptualización</i>	29
<i>Tipos de afrontamientos</i>	31
Estrés, Afrontamiento y Docencia	34
<i>Docencia en Nivel Inicial</i>	37
<i>Docencia en ASPO por COVID-19</i>	39
CAPÍTULO III	41
METODOLOGÍA	42
Diseño	42
Participantes	42

Instrumento	43
Procedimiento	46
CAPÍTULO IV	47
RESULTADOS	48
Caracterización de la muestra	48
Descripción de las variables	54
Cruce de variables	56
<i>Análisis de normalidad</i>	56
Correlación de variables	57
<i>Análisis de la relación entre el Estrés Docente y las Estrategias de Afrontamiento.</i>	57
Análisis de variables sociodemográficas	60
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Edad</i>	60
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de hijos</i>	61
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Remuneración</i>	62
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Antigüedad</i>	63
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de alumnos a cargo</i>	64
<i>Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de horas de trabajo semanales</i>	65
<i>Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Estado Civil</i>	66
<i>Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Hijos</i>	68
<i>Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Sostén de familia</i>	70
<i>Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Ámbito donde ejerció.</i>	72
<i>Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Institución en la que ejerció.</i>	74
<i>Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Actividad relacionada al bienestar</i>	76
<i>Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cargo</i>	78

<i>Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Ciclo</i>	80
CAPÍTULO V	82
CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN	83
Limitaciones y recomendaciones	85
CAPÍTULO VI	87
REFERENCIAS	88
CAPITULO VII	97
ANEXOS	98
Instrumento para la recolección de datos	98

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Introducción

Atravesados por una pandemia, el mundo tuvo la necesidad de implementar modificaciones a la forma habitual de vivir. La principal medida fue el ASPO, lo que implicó en el sistema educativo la suspensión de clases presenciales en todos los niveles mediante la resolución N° 108/2020 (Álvarez et al., 2020). Por tal motivo, los docentes se vieron forzados a adaptarse a una nueva modalidad de enseñanza digital para la cual muchos no contaban con dispositivos electrónicos adecuados, ni acceso a WI-FI, de la misma manera, que otros no estaban preparados, sumando un esfuerzo y costo adicional a la tarea (Mejía Serrano et al., 2020). Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el Estrés Laboral y los Estilos de Afrontamiento en tiempos de pandemia en docentes de nivel inicial del Conurbano Bonaerense del partido de Luján.

El concepto de 'Stress' incluye dimensiones sociales, subjetivas y comportamentales relacionadas con la salud, que movilizan a las personas a funcionar de una manera positiva, es decir, a afrontar los retos de la vida ideando modos de mejorarlos y aprendiendo de ellos para darle un sentido a la vida. En la actualidad, se puede observar que los docentes que más se ven afectados por el estrés son aquellos que ponen en riesgo su bienestar psicológico (Ramírez et al., 2009). Hay varios síntomas psíquicos que se presentan apartir de una serie de hechos y muchos de estos síntomas son manifestaciones del estrés, como lo pueden ser: la depresión, la falta de motivación, ansiedad, angustia, entre otros. Así como también, la sobrecarga laboral, las condiciones relacionada a lo edilicio, el número excesivo de alumnos, las presiones de tiempo para confeccionar evaluaciones e informes, las reformas permanentes, las exigencia de impartir una mayor calidad educativa con los escasos recursos que se cuentan, el desprestigio docente, los bajos sueldos, las grande problemáticas que se presentan

en la salas que excede a lo pedagógico, sumado a las largas jornadas laborales, constituyen las principales causas de estrés en docentes (Macías & Olivas, 2014).

En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento, Launier y Lazarus (1978) las definen como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes o que exceden a los recursos personales para enfrentarlas.

A partir de la siguiente investigación se pretende reflexionar sobre el concepto del Estrés que afecta a las docentes y su relación con los Estilos de Afrontamiento en un contexto tan particular como lo es la pandemia en tiempos de ASPO, para que puedan contar con herramientas tanto teóricas como prácticas que les posibiliten volver a confiar en ellos mismos. En un segundo momento se propone la creación de espacios donde los docentes puedan compartir experiencias y reflexiones profesionales con la finalidad de mejorar la calidad de vida a través de la construcción de alternativas de soluciones a los problemas de Estrés.

Finalmente, se pretende la toma de conciencia por parte de las instituciones educativas y quienes las representan a fin de revertir dicha problemática mediante una política integral que incluya un compromiso de los políticos en la revalorización de la figura del docente.

Por lo expuesto anteriormente, mediante esta investigación se intenta responder al siguiente interrogante ¿Como es la relación, si existe, entre los niveles de Estrés Docente y las Estrategias de Afrontamiento en tiempos de ASPO por COVID-19 en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, provincia de Buenos Aires?

Relevancia o Justificación

Teórica

Los resultados de este estudio pretenden aportar información relevante sobre la relación entre el Estrés laboral y las Estrategias de Afrontamiento en tiempos de ASPO por COVID-19. Esta investigación podrá contribuir a futuras investigaciones para llenar el vacío de conocimiento en lo que respecta a comprender mejor cómo puede aparecer el Estrés en los educadores y cuál puede ser su relación con los Estilos de Afrontamiento. De la misma manera, esta información teórica podrá ser utilizada en diferentes niveles académicos interesados en la temática abordada.

Práctica

Esta investigación podría servir de base a profesionales que trabajan con personas pertenecientes al ámbito educativo permitiendo un mejor conocimiento del proceso de afrontamiento ante el Estrés para ayudar a los educadores a desarrollar un amplio rango de estrategias, de cara a las situaciones estresantes características del entorno y del contexto, y consecuentemente favorecer la enseñanza impartida a los alumnos. La generación de políticas educativas destinadas a disminuir el nivel de Estrés de los docentes e incremento de modos efectivos de Estrategias de Afrontamiento, implica un impacto positivo sobre la calidad de la enseñanza. Se busca alentar políticas asertivas educativas generando conocimiento específico tras el relevamiento y análisis de las necesidades de los docentes en un medio social particular a través de talleres destinados a dicha población de sujetos.

Social

La relevancia social de esta investigación radica en la importancia de los datos obtenidos para entender que los docentes que se encuentren con mayor bienestar laboral, pueden generar acciones institucionales y /o políticas de estado más eficaces tendientes a producir un mayor impacto positivo sobre la calidad de la enseñanza en el nivel inicial, ya

que en esta etapa se forjan las bases del desarrollo cognitivo, emocional y social que dan lugar a la estructuración de la personalidad de los sujetos. Una mayor calidad docente implicaría una mejora en la educación y por ende sujetos mejor formados, lo cual influiría en la mejora de la calidad de vida de quienes conforman la sociedad en general.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar ,si existe, relación entre los niveles de Estrés Laboral Docente y las Estrategias de Afrontamiento en tiempos de ASPO por Covid-19 en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires.

Objetivos Específicos

- Caracterizar la muestra.
- Describir el nivel de Estrés Laboral en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires en tiempos de ASPO por Covid-19.
- Describir las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires en tiempos de ASPO por Covid-19.
- Describir el nivel de Estrés Laboral en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires en tiempos de ASPO por pandemia según las variables sociodemográficas: edad, estado civil, si tiene o no hijos, cantidad de hijos si tiene, si es sostén de familia, lugar de residencia, ámbito en el que pertenece la institución educativa (pública/ privada), tipo de cargo que ejerce (titular/suplente/provisional/combinado), remuneración, licencia, antigüedad docente, cantidad de alumnos a cargo ese tiempo, ciclo en el que pertenecen los alumnos (primer ciclo/segundo ciclo), cantidad de horas trabajadas por semana, actividades que realice que se asocien con el bienestar.

- Describir las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires en tiempos de ASPO por pandemia según las variables sociodemográficas: edad, estado civil, si tiene o no hijos, cantidad de hijos si tiene, si es sostén de familia, lugar de residencia, ámbito en el que pertenece la institución educativa (pública/ privada), tipo de cargo que ejerce (titular/suplente/provisional/combinado), remuneración, licencia, antigüedad docente, cantidad de alumnos a cargo ese tiempo, ciclo en el que pertenecen los alumnos (primer ciclo/segundo ciclo), cantidad de horas trabajadas por semana, actividades que realice que se asocien con el bienestar.

Hipótesis

Hipótesis general

A mayor nivel de Estrés Laboral Docente mayor predominio de la Evitación Conductual como Estrategia de Afrontamiento en tiempos de ASPO por COVID-19 en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, provincia de Buenos Aires.

Hipótesis específicas

H1: Los docentes de nivel inicial con mayor edad presentan niveles elevados de Estrés Laboral Docente en tiempo de ASPO por Covid-19.

H2: Los docentes de nivel inicial que trabajan en el ámbito público presentan niveles elevados de Estrés Laboral Docente y la EA por Evitación en tiempos de ASPO por Covid-19.

H3: Los docentes de nivel inicial con mayor antigüedad evidencian menor Estrés Laboral Docente y predominio de la EA por Aproximación Cognitiva en tiempos de ASPO por Covid-19.

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el rastreo del estado del arte se evidenciaron mayormente investigaciones dirigidas al estudio de Estrés en profesionales de la salud, trabajadores de distintos tipos de empresas, docentes de nivel primario, secundario y universitarios, pero, respecto a docentes de nivel inicial las investigaciones fueron muy escasas, sobre todo en Argentina. Los estudios que analizan al Estrés en docentes, suelen relacionarlo con el Síndrome de Burnout, por lo que dichas investigaciones están basadas en un único momento del proceso salud enfermedad como plantea Saforcada (2006).

Se realizó una búsqueda bibliográfica teniendo en cuenta los últimos años, más específicamente del 2015 en adelante. Se seleccionaron las investigaciones que tuvieran relación con la población argentina o pudieran explicar sobre la misma, debido a la especificidad de las condiciones geográficas, económicas, legislativas y culturales que se modifican en cada país. Finalmente, el rastreo del estado del arte incluyó trece artículos.

Berchi y Kindsvater (2015), realizaron una investigación acerca del SB, los estresores y los docentes de educación primaria escuelas públicas y privadas de CABA y el Conurbano de la Provincia de Buenos Aires. Utilizaron el Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981), una encuesta sobre síntomas y estresores, una entrevista a los directivos y un período de observación. Comprueban la presencia del SB en un porcentaje elevado en docentes de educación primaria de escuelas públicas y privadas. Los síntomas más frecuentes fueron el cansancio emocional, los olvidos frecuentes, las ganas de abandonar el puesto de trabajo, las contracturas musculares, las cefaleas, el enojo, los trastornos del sueño y la sequedad en la boca.

Menghi (2015) investigó sobre las variables Recursos Psicosociales y el manejo del Estrés en docentes tanto de nivel inicial como primario de instituciones públicas y privadas de las provincias de Entre Ríos y Buenos Aires. Los instrumentos utilizados fueron una

encuesta sociodemográfica confeccionada Ad-Hoc, la Escala de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), el Inventario Burnout de Maslach y Jackson (1981), la Escala de Satisfacción Laboral para Docentes (Oros & Main, 2004) y la Escala de Autoeficacia para Docentes de Bandura (Olaz et al., 2001). Los resultados arrojaron que los valores de Autoeficacia y Satisfacción de los docentes fueron de moderados a elevados, y los de Afrontamiento y SB oscilaron entre moderados y bajos. Los estresores del ámbito educativo experimentados con mayor frecuencia por los docentes de nivel inicial y primario fueron problemas con los estudiantes, problemas con los compañeros de trabajo, problemas con las familias de los estudiantes, estresores propios de su cargo y situaciones problemáticas con las condiciones laborales. En el caso de los docentes con mayor antigüedad laboral, poseían mayor Autoeficacia para la toma de decisiones, para la participación parental y para la participación comunitaria, también una mayor utilización de las Estrategias de análisis lógico.

Entre las investigaciones recabadas, se encontró un trabajo realizado por Contrado Macedo y Infantes Mamani (2016) con el objetivo de determinar como era la relación entre Síndrome de Burnout [SB], considerado un tipo de estrés laboral según lo refiere la OMS, y las Estrategias de Afrontamiento [EA] en docentes de educación inicial del distrito de Juliaca, Perú. Se realizó con la participación de 177 docentes de educación inicial. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron el cuestionario Inventario de Burnout de Maslach [MBI] (Maslach & Jackson, 1981), que consta de 22 ítems, dividido en tres dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal y el Inventario de Estimación de Afrontamiento [COPE], que consta de 52 ítems, tiene tres dimensiones: Orientadas al Problema, Orientadas a la Emoción y otros estilos. Los resultados indicaron que el 24.3% de los docentes presentaron el SB en un nivel medio y EA en un nivel medio; el 20.3% presentaron SB en un nivel alto y EA en un nivel medio; asimismo se apreció que el 8.5% de los docentes presentaron SB en un nivel alto y EA en un nivel bajo se

concluyó que existió relación entre el SB y las EA en los docentes de educación inicial. Asimismo, un 39.0% de los docentes presentaron SB en un nivel medio, el 36.7% de docentes que presentaron SB en un nivel alto y el 24.3% de docentes presentaron SB en un nivel bajo. También se apreció que el 55.4% de los docentes presentan un nivel medio de EA, seguido de un 26.6 % con un nivel alto y finalmente el 18.1% con un nivel bajo de EA.

En otra investigación realizada en España por Ortiz Donaire (2016), se trabajó sobre el análisis psicosocial del Estrés que aparece en el ámbito laboral, entendiendo a este fenómeno como un proceso complejo que aparece cuando el individuo percibe una discrepancia o desajuste entre las demandas del ambiente y los recursos personales para afrontar dichas exigencias. La aparición de este fenómeno desencadena tanto consecuencias individuales (de carácter físico y psicológico), como organizacionales. A lo largo de esta revisión bibliográfica, se analizó y destacó desde un enfoque psicosocial, el concepto de Estrés Laboral, los principales modelos que tratan de explicar este fenómeno, las causas y consecuencias nocivas que se originan en el individuo y en la organización, así como las principales técnicas que tratan de controlarlo y paliar sus consecuencias nocivas.

Parihuamán Aniceto (2017) estudió el nivel de Estrés en una muestra de 50 docentes pertenecientes a tres instituciones educativas del distrito de Chulucanas- Morropón en Perú, aplicando la Escala ED-6 de Gutierrez, Moran y Sanz (2005) considerando seis dimensiones: Ansiedad, Depresión, Creencias Desadaptativas, Presiones, Desmotivación y Mal Afrontamiento. Entre los resultados que arrojó el estudio se encontró que los docentes de escuela secundaria presentan mayor nivel de Estrés que los de escuela primaria. Se establece además, que el mayor factor de Estrés es la Desmotivación y que los de mayor edad poseen un mayor nivel de Estrés que los más jóvenes.

González González (2018) pretendieron en el siguiente proyecto investigativo analizar los factores que inciden en el Estrés Laboral en docentes dedicados al trabajo con la

primera infancia en diferentes instituciones de estrato dos y tres de la localidad de Fontibón de Bogotá. La metodología de investigación es de tipo Cualitativa con enfoque Investigación acción educativa usando como instrumento el test de Estrés Laboral [JSS] aplicado a nueve profesoras que trabajan en el jardín infantil "La casita de Mickey", el IED Pablo Neruda y 3 hogares infantiles del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] .Dentro de algunas de las conclusiones se encontró que la identificación de los principales factores laborales incidentes en el Estrés de las docentes fueron manifestaciones corporales, psicológicas y fisiológicas, dejando como producto una cartilla de prevención del Estrés práctica para todas las docentes de primera infancia.

Alvites-Huamaní (2019) llevó a cabo una investigación acerca del Estrés Docente y Factores Psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Se trató de un estudio exploratorio descriptivo, donde participaron docentes de educación básica y educación superior de instituciones públicas. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Docente ED-6 (Orozco, 2018) y el Cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo Académico (Graneros, 2018). Los resultados aseveraron que existió una relación positiva significativa entre el Estrés y los Factores Psicosociales en los docentes, y que aspectos relacionados al ámbito laboral como el entorno físico generan Estrés en los docentes, lo que puede derivar en un Estrés más agudo como el Burnout.

La siguiente investigación realizada por Bermeo Bernal (2019), se basó en la prevalencia y correlación sintomática del Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa en Rosa de Jesus Cordero, Ecuador. Dicho trabajo arrojó como resultado, utilizando como métodos, una encuesta elaborada Ad-Hoc, el instrumento de Maslach Burnout Inventory para docentes (Maslach & Jackson, 1981), y el cuestionario de Seppo Aro. Como resultado se encontró que el Estrés Laboral afectó a cuatro de cada diez docentes de la Unidad Educativa en estudio, mientras que el 9% de este personal se encontró

en estado borderline, de acuerdo al número de síntomas identificados mediante el cuestionario Seppo Are. Esta afección se observó más frecuentemente en docentes del sexo femenino, sin embargo, no se evidenció diferencias significativas entre el Estrés con la edad, estado civil, antigüedad en la institución o el nivel educativo.

Acosta y Greca (2020) estudiaron el Estilos de Afrontamiento del Estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay, Entre Ríos. Se realizó un estudio de campo de tipo descriptivo correlacional, ex post facto – cuasiexperimental. Para realizar esta investigación, se trabajó con maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria (de ambos sexos), 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. Los resultados arrojaron que existen diferencias significativas en los Estilos de Afrontamiento que utilizan los maestros de enseñanza primaria y maestros de educación especial. Los docentes de enseñanza primaria, se encontraron mejor preparados, es decir con más recursos y habilidades para resolver las situaciones adversas propias de su labor, mientras que los docentes de educación especial preferían evitarlas ya que se sentían incapaces de hacerlo.

Con respecto a la relación de las variables en tiempos de pandemia, en el último año se han realizado varias investigaciones, aunque la evidencia de estudios en nivel inicial sigue siendo poco fructuosa. Además, muchas de estas investigaciones que estudiaron esta población tienen resultados que no han sido tomados en cuenta para aplicar políticas de prevención en materia del cuidado de la salud mental.

Becerra Hernández (2020) realizó una investigación en Perú sobre docentes de nivel primario tomando como variables el Estrés Laboral y la Calidad de Vida en tiempos de

pandemia. Se utilizaron dos instrumentos de medición para determinar la relación de ambas variables. Para el estrés se utilizó la Escala de Estrés en Docentes (ED-6) y la Escala de Calidad de Vida adaptado al Perú por Grimaldo. Fue un estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo – correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se utilizó una muestra probabilística aleatoria simple conformada por 175 docentes; por otro lado, para el análisis de los resultados se determinó usar el análisis estadístico de Spearman. En base al objetivo principal se concluye afirmando que existió una correlación significativa de tipo inversa ($Rho = -.509$) entre la variable Estrés Laboral y Calidad de Vida.

Nieva (2020) analizó el Estrés Ocupacional, Recursos de Afrontamiento y sintomatología en docentes de nivel inicial de AMBA en contexto de pandemia. Participaron 108 personas de sexo femenino con un promedio de edad de 37.15. La media de antigüedad como docente de nivel inicial era de 12.25, siendo este trabajo su principal fuente de ingreso 95.37%. La mayoría de las docentes que trabajaban en dos instituciones 81.48%, siendo el 53.7% públicas y el 41.67% privadas. El 44% de las docentes estaban a cargo de la primera sección. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario sociodemográfico elaborado Ad-Hoc, el Inventario de síntomas [SCL-90-R] (Derogatis et al., 1973; adaptado por Casullo & Pérez, 2008) y el Inventario de Estrés Ocupacional [OSI] (Osipow & Spokane, 1987; adaptado por Schmidt & Leibovich de Figueroa, 2003). Los resultados indicaron que existió relación entre el Estrés Ocupacional, los Recursos de Afrontamiento y la sintomatología; que hubo diferencias significativas en el Estrés Ocupacional y la sintomatología en grupos con distinta antigüedad y que las correlaciones positivas más significativas son la tensión física y la tensión psicológica, pertenecientes al Estrés Ocupacional. Así como las correlaciones negativas más salientes fueron el soporte social dentro de los recursos personales como Recurso de Afrontamiento.

Gomez Dávalos y Rodriguez Fernández (2020) realizaron una investigación en Paraguay, para medir el Estrés Percibido en docentes durante el período de cuarentena de COVID-19, mediante el Cuestionario de Estrés Percibido CEP [PSQ)], instrumento desarrollado por Levenstein et al. (1993), con el fin de evaluar el nivel autopercebido de Estrés en docentes catedráticos y docentes técnicos de la carrera de Enfermería, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional de Asunción. Fue un estudio de diseño observacional, descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Participaron un total de 37 docentes. Los resultados arrojaron que la tensión y el agotamiento emocional, como así también la sobrecarga de tareas y demanda extrema están presentes de manera significativa en los docentes. También sobresalen el temor y la preocupación referente al futuro y presión por los plazos de tiempo y con responsabilidades que cumplir. Por lo tanto, se concluyó que la mayoría de los docentes experimentaron niveles considerables de Estrés. Se concluyó que los resultados fueron preliminares, por lo que se recomendaron estudios adicionales que complementen dichos hallazgos.

Calderón Delgado (2020) analizó los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Ansiedad en docentes de Perú, de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19. El objetivo fue determinar si existía relación significativa entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Ansiedad en 300 docentes del nivel secundario varones y mujeres, para esto se le aplicó la Escala de Autoevaluación de Ansiedad [EAA] y el Cuestionario de Estilo de Afrontamiento [COPE]. Del total de los participantes, el 52% fueron de género masculino y el 48% de género femenino oscilan entre las edades de 24 a 61 años. El análisis de correlación se realizó a través del coeficiente de rho de Spearman, hallándose entre las dimensiones Estilos de Afrontamiento enfocados en el problema y la ansiedad, relación significativa ($\rho = -0.114$; $p = 0.049$), mientras que en Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción y la ansiedad, no existió relación significativa ($\rho = -0.109$; $p = 0.059$). Respecto a otros Estilos de

Afrontamiento, existió una relación significativa ($\rho=-0.195$; $p=0.001$). Se concluyó que hubo relación significativa inversa, entre la variable de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la variable Ansiedad, lo que se interpretó que cuanto mejor se apliquen los Estilos de Afrontamiento menor será el nivel de Ansiedad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Estrés

Conceptualización y evolución del Estrés

El médico austrohúngaro Selye (1936), mediante diversos experimentos que realizó con ratas, con el propósito de descubrir una hormona sexual para humanos, sometió a diversas condiciones extenuantes para observar las respuestas fisiológicas que las mismas presentaban (Bértola, 2010); aunque los estímulos extenuantes eran diversos, observó que había una tendencia de repetición en la conducta, es decir, mostraban el mismo patrón de respuesta, esta reacción fue denominada como el síndrome general de adaptación (Selye, 1936). Luego de observar estas reacciones en los roedores, extendió sus estudios en seres humanos, donde pudo evidenciar que las demandas de un entorno social alteran la capacidad de acción en las personas, generando reacciones similares a las de las ratas, llevándolo sucintamente a entender que un individuo tiende a responder de manera estereotipada independientemente de la naturaleza y origen del estímulo, a esto lo denominó *Stress* (Selye, 1936).

Los hallazgos encontrados por Selye (1936) rápidamente captó el interés de muchos investigadores que desarrollaron sus propias teorías, aunque se podría agrupar en tres grandes enfoques (Gutiérrez & Vivo, 2005). El primero instaurado por Selye (1936), hace referencias a las respuestas, considerando que las alteraciones fisiológicas y conductuales producidas son las que definen al estrés; el segundo enfoque estudiado por Holmes y Rahe (1967), definen al estrés como toda condición ambiental donde se originan situaciones de presión que repercuten en la salud física y psicológica de la persona; finalmente, el tercer enfoque propuesto por Lazarus y Folkman (1986), cuya teoría combina los conceptos anteriores, definiendo al estrés como la relación que el individuo tiene con su entorno y su respuesta ante situaciones que amenazan su bienestar, determinando este último momento como interactivo.

Lazarus (2000) define al estrés como una transacción entre el desequilibrio de las demandas del ambiente y los recursos disponibles con los que se cuenta para hacerle frente al estresor.

Diversos investigadores profundizaron este concepto. Según Lazarus y Folkman (1984) desde una concepción psicológica, el estrés se origina apartir de diversos eventos externos o internos que se encuentran sujetos a una evaluación cognitiva la cual es definida como la interacción entre una amenaza externa, la evaluación cognitiva de amenaza, y los recursos personales percibidos para enfrentar tal amenaza. Es decir que los efectos del estrés ocurren cuando existe un desajuste entre las capacidades y las demandas (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2004). La Psicología se avoca a las explicaciones referidas a las causas que provocan estrés en los sujetos a través del análisis del afrontamiento individual y la evaluación cognitiva. El afrontamiento le sirve al sujeto para controlar las demandas y las emociones que genera el estrés, mientras que la evaluación cognitiva establece hasta qué punto una relación individuo-ambiente resulta estresante. Por su parte, las exigencias que se ocasionan en el individuo pueden ser producto del ambiente físico pero principalmente provienen de demandas del ambiente social al que pertenece, llamándose estrés psicosocial (Sierra et al., 2003).

Por otro lado, Olga y Terry (1997) hacen referencia a que la aparición del estrés se puede deber a un sentimiento negativo que se presenta de manera constante y que puede afectar la salud del individuo, en su vida cotidiana. También estos autores vinculan al estrés como un posible agente positivo ya que hay sujetos que lo perciben de una manera placentera y estimulante. La forma de sentir el estrés como positivo o negativo va a depender de cómo la persona procesa las demandas de la situación que percibe como estresante y de sus capacidades para enfrentarlas (Sierra et al., 2003). También el término estrés se abordó desde una perspectiva psicosocial, teniendo en cuenta que las condiciones sociales originan las vivencias estresantes (Cockerham, 2001). El estrés supone un hecho habitual, situacional de

la vida del ser humano, ya que cualquier sujeto lo ha vivenciado en algún momento de su vida. Esta es una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo que ocurre ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona. Sierra et al. (2003) establecen que el estrés posee un elemento psíquico, social y biológico, quedando comprendido con una magnitud bio-psicosocial.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) define el estrés como las respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.

Clasificación, etapas y tipos de Estrés

Según Selye (1946), cuando el estrés se extiende a través del tiempo, pasará por tres fases: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. En el caso de la primera etapa un agente nocivo inicia su proceso neurohumoral elaborado en defensa del cuerpo vivo y se intenta restaurar la homeostasis. En el caso de que el estresor persiste se da lugar a la segunda etapa, la de defensa, en este caso el cuerpo se moviliza para defenderse él mismo. Se produce una inflamación de los tejidos dañados, lo que permite aislarlos del resto del organismo y de esta forma el daño pueda ser contenido y evitar mayor perjuicio. El proceso de curación se alcanza en la medida que la inflamación inicial se alivia mediante hormonas anti inflamatorias. Aquí la adaptación es sostenida y óptima, pero si el estresor persiste en el tiempo se genera la etapa de agotamiento, donde aparecen las consecuencias de la finalización de la respuesta adaptativa y los recursos orgánicos empiezan a no responder. Si se mantiene esta condición y el organismo no puede sostenerse entonces aparece la enfermedad o la muerte. Por lo tanto, la desadaptación a los estímulos estresantes posibilitaron el desarrollo de enfermedades (Selye, 1946).

Selye (1955), menciona que el estrés no solo se asocia con repercusiones negativas, también en pequeñas porciones puede ser saludable sirviendo como estimulador y activador;

sin embargo, esto depende de la percepción del individuo y la adaptación que estos tengan a las situaciones. El eustrés o llamado estrés positivo, produce experiencias placenteras jugando un papel impulsor que permite a la persona salir de su zona de confort para que pueda realizar sus actividades diarias o metas trazadas, mientras que el distrés o denominado estrés negativo tiene repercusiones en el bienestar personal debido a la sintomatología producida en el organismo; la persona percibe que la fuente de estrés sobrepasa sus recursos de afrontamiento provocando alteración a nivel cognitivo, físico y psicológico (Selye, 1955).

Según la American Psychological Association (2020) “Asociación Americana de Psicología” [APA] reconoce la existencia de diferentes tipos de estrés y los clasifica en agudo, agudo episódico y crónico. El estrés agudo es el más frecuente, es fácil de reconocer y su sintomatología no suele ser duradera ni compleja. Responde a nuevos estímulos imprevistos o demandas futuras cercanas, suele ser fácil de controlar y tratar; en el caso de una permanencia en la exposición a estos estímulos puede ser agotador y desgastante. La sintomatología más común que presenta son cambios emocionales, alteración en la presión arterial, tensiones musculares y estomacales. Luego está el estrés agudo episódico, el cual es común que esté presente en personas que estén expuestas a una sobrecarga de actividades impuestas o autoimpuestas. Estas personas evidencian mucha energía nerviosa, demostrando un pensamiento catastrófico y negativo presintiendo lo peor de cada situación. La sintomatología que presentan más frecuentemente son dolores de cabeza, migrañas, enfermedades coronarias, humor irritable, ansiedad y depresión. Por último, el estrés crónico, está relacionado a personas que tienen una percepción pesimista frente a sus problemas, considerando imposibles de resolver. La sintomatología va a depender de la persistencia en la persona, lo cual puede durar años o toda la vida. Se pueden desencadenar problemas serios a la salud trayendo consigo algunas enfermedades o comportamientos extremos como: cáncer, violencia, suicidio, etc.

Estrés laboral

En la literatura sobre estrés laboral de las últimas décadas, hay numerosos estudios dirigidos a investigar este problema. Peiró (1993) afirma que el estrés laboral es un fenómeno que es provocado en el ámbito personal y social, generando consecuencias individuales y organizacionales, no solo afecta el aspecto físico, psicológico y la salud de los sujetos sino que se extiende a la salud de la organización. A su vez, Peiro, sostiene que el estrés es un fenómeno que se da en el día a día en el mundo del trabajo (Peiró, 2009). Hasta tal punto, que puede ser considerado como la nueva epidemia del siglo XXI, ya que puede alterar la calidad de vida y dañar la salud de las personas (Caprarulo, 2007).

Según Osorio y Niño (2017) los factores psicosociales como condiciones laborales, tanto internos como externos, pueden despertar situaciones de estrés en el trabajador cuando el mismo lo percibe como un riesgo, como el aumento de responsabilidades, actividades repetitivas que se realiza de manera frecuente y por periodos largos, la inestabilidad laboral y trabajo excesivo,. A su vez, Lemos *et al.*, (2018) plantean la idea de los factores sociales como conductores al estrés docente, tales eventos se pueden ilustrar en perdida de autoridad frente a los padres de familia, desmotivación y actitudes de indisciplina por parte de los estudiantes, perdida de estatus y prestigio.

Karasek (1979) estudió el estrés en el ámbito laboral y determinó que sus efectos están relacionados con las demandas y estructuras laborales, a partir de su evaluación creó un modelo de demanda – control donde explica al estrés laboral a partir de las exigencias y el nivel de control que posee el trabajador (Chiang Vega et al., 2017). El termino demandas, se hace referencia a las exigencias físicas y psicológicas impuestas al trabajador como: presión, cantidad laboral, ritmo, órdenes contradictorias e incongruentes, nivel de concentración requerido, interrupciones imprevistas, entre otras. Por otro lado, el control se refiere a los recursos que el trabajador emplea para moderar y enfrentar las demandas laborales,

dividiéndose en dos dimensiones: la autonomía, refiriéndose a la capacidad que tiene la persona para tomar decisiones frente a su trabajo y el desarrollo de habilidades, que se encarga de hacer que las personas desarrollen habilidades como el aprendizaje, la creatividad y el trabajo variado (Karasek, 1979). El modelo nos muestra cuatro situaciones psicosociales que determinan la salud y el comportamiento del trabajador:

- 1) bajo control (escasos recursos) – alta exigencia: trabajador con alto grado de estrés
- 2) alto control – alta demanda: trabajador activo
- 3) alto control – baja tensión: trabajador con baja tensión
- 4) baja tensión – baja exigencia: trabajador pasivo

Asimismo, Jhonson y Jeffrey (1986; citados en: Martínez, 2001) introdujeron el apoyo social como otro elemento de este modelo, quedando como modelo demanda- control- apoyo social, haciendo alusión a la relación del trabajador con sus superiores y compañeros. La principal función es incrementar las capacidades para enfrentar situaciones estresoras, cumpliendo un rol moderador o amortiguador de las consecuencias producidas por el estrés. Esta dimensión consta de dos componentes las relaciones emocionales que el trabajo transmite y el soporte instrumental. El modelo arriba a la conclusión que, el apoyo social en alta instancia, hace frente a la cantidad de exigencias y al escaso control del trabajador; siendo sus efectos totalmente opuestos cuando se encuentra en baja escala, haciendo que los niveles de estrés se incrementan de forma considerable. Es así que este modelo predice el grado de exigencia que el trabajador percibe en su día a día, ayudando a prevenir afectaciones producidas en su salud física, mental, conductual, etc.; permitiendo también mejorar su desenvolvimiento laboral (Martínez, 2001).

Cómo afrontar la situación de Estrés Laboral

Uno de los primeros pasos para afrontar el problema del estrés laboral es “la identificación y evaluación de los factores que permitan hacer un diagnóstico de la situación, así como de las alteraciones y disfunciones que se producen” (Cuixart, 2000). Ya que se han realizado estudios aplicando distintas técnicas de entrenamiento emocional, cognitivas, conductuales y de interacción social con el fin de mejorar la situación de estrés padecida por profesores de Enseñanza Básica (Justo, 2008; Trinxet & Cvitanic, 2003) que han conseguido mejoras en la situación del docente.

La docencia es una de las profesiones más susceptibles a contraer estrés, por lo tanto el desarrollar estrategias de afrontamiento asertivas va a favorecer al profesional tanto en lo personal como en el desempeño de su labor.

Estrategias de Afrontamiento

Conceptualización

El concepto tiene tan sólo unas décadas en la historia, no siendo incluido en los Abstracts Psicológicos hasta 1967 (Endler & Parker, 1992). A partir de allí, los investigadores se dedicaron a profundizar sobre el tema produciendo una extensa literatura sobre las consecuencias que producen los sucesos de vida estresantes tanto en la salud física como psicológica (Lazarus & Folkman, 1986; Parker & Endler, 1996).

El afrontamiento se define como un conjunto de respuestas correspondiente a una situación estresante, y se realizan con la intencionalidad de reducir las calidades aversivas de tal situación. Esto es, ante una situación percibida como estresante, el individuo ejecuta respuestas para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio para adaptarse a la nueva situación (Soucase-Lozano et al., 2005).

Lazarus y Folkman (1984) lo definen como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas

externas o internas, que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo. A su vez, se describen como respuestas a circunstancias problemáticas, y ante la necesidad de disminuir la tensión que genera dicha situación, se ponen en juego, estrategias tanto cognitivas como conductuales, de esta manera, podemos entender el afrontamiento como una respuesta llevada a cabo por el ser humano en la interacción con el medio, teniendo como objetivo adaptarse al mismo (Parker & Endler, 1996).

El afrontamiento puede ser entendido como aquellos esfuerzos que se dan para manejar únicamente algo que ocurre fuera de la rutina, por lo que se deben distinguir de las conductas adaptativas automáticas que aparecen en cualquier situación habitual (Soto & Valdivi, 2012). Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento constituyen esfuerzos conductuales y cognitivos, que realiza un individuo para dominar, reducir o tolerar las exigencias al momento de gestionar una situación de estrés. Pueden ir encaminadas a la resolución del problema o centrarse en las respuestas emocionales del individuo (Hernandez, 2007)

A su vez Fernández (2009) toma en consideración, en la conceptualización de afrontamiento, tres conceptos claves: a) no necesita ser una conducta llevada a cabo completamente, sino que el hecho de intentarlo es considerado también como un modo de afrontamiento; b) este intento no necesita ser expresado en conductas observables ya que las cogniciones también se toman en cuenta; y c) la valoración cognitiva de la situación como desafiante o amenazantes es un prerrequisito para iniciar los intentos de afrontamiento. Si se usan estrategias de afrontamiento efectivas, las emociones se ajustan y la situación estresante se resuelve, por ello el uso de estrategias de afrontamiento efectivas facilita el retorno a un estado de equilibrio, el cual minimiza los efectos negativos del estrés. Estas estrategias de afrontamiento adaptativas consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema. Sin

embargo, las estrategias de afrontamiento inadecuadas, aumentan los efectos negativos del estrés, las cuales son desadaptativas, como el distanciamiento, que daña el bienestar y aumenta el afecto negativo.

Tipos de afrontamientos

Lazarus y Folkman (1984), proponen dos grandes dimensiones funcionales: el afrontamiento orientado a la tarea, que se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante, incluyendo estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico; y el afrontamiento orientado a la emoción, que representa las acciones que se emplean con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones, incluyendo estrategias específicas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Distintos autores (Carver et al., 1989; Endler & Parker, 1992) han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional, el afrontamiento de evitación que representa las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, e incluye estrategias tales como la negación o el uso de alcohol y drogas.

Lazarus y Folkman, desde el modelo transaccional plantean una evaluación que permite a la persona discernir si la situación que atraviesa es o no estresante (Lazarus & Folkman, 1984):

A. Evaluación primaria. En esta el individuo analiza y determina si la situación por la que atraviesa es positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante, si la considera no importante la evaluación culmina, pero si la percibe como incontrolable el proceso evaluativo continúa.

B. Evaluación secundaria. A diferencia de otras teorías, la segunda etapa planteada por Lazarus y Folkman (1986) viene acompañado de la primera, ya que de ser una situación estresante la que atraviesa la persona, se dispondrá a evaluar los recursos y estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a combatir el estrés, estas pueden ser de dos tipos:

B.1. Estrategia orientada al problema: Encaminada a resolver el problema tratando la fuente de estrés, modificando la relación individuo – entorno.

B.2. Estrategia orientada a la regulación emocional: Propone cambiar la percepción frente a la situación estresora, regulando las emociones negativas.

C. Evaluación terciaria. Finalmente, se realiza una reevaluación de la situación tomando en consideración las acciones tomadas con anterioridad y los efectos producidos para mejorarlas posteriormente.

Brannon y Feist (2001) también señalan tres aspectos a considerar, primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo del resultado positivo o negativo cuando un individuo se enfrenta a situaciones estresantes; segundo, no solo es una respuesta automática o fisiológica, también intervienen las experiencias vividas; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar dicha situación y de ese modo restablecer la homeostasis o adaptarse a la misma.

Carver (1989) incrementa un estilo más a la teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1986) denominado Enfocado a otros estrategias de afrontamiento. Estos tres son:

Estrategias de afrontamiento centrado en el problema: la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son:

- a) Afrontamiento activo, es decir, actuar con el fin de solucionar el problema.
- Planificación de actividades, es decir cómo elaborar una estrategia.

- Supresión de actividades competitivas, es decir, dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema.
- Retracción del afrontamiento, es decir, como esperar el momento adecuado para actuar.
- Búsqueda de soporte social, es decir, buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante, etc.

b) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: la persona busca regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategia, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son:

- Búsqueda de soporte emocional, es decir, buscar apoyo moral.
- Reinterpretación positiva de la experiencia, es decir, ver el lado positivo o bueno del problema.
- Aceptación, es decir, como aceptar y asumir el problema.
- Retorno a la religión.
- Negación, es decir, negar que exista el problema. c) Otras estrategias de afrontamiento centradas en la evitación.

- También conocidos como afrontamiento enfocado en la percepción.
- Análisis de las emociones, es decir, liberar las emociones de manera abierta.
- Conductas inadecuadas, es decir, como dejar de actuar a fin de solucionar el problema.
- Distracción, es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema.

Por otro lado Ongarato et al, (2009), propone clasificar las respuestas de afrontamiento en dos grupos : Afrontamiento por Aproximación y Afrontamiento Evitativo. A su vez, cada grupo, se compone de cuatro escalas, dentro de las cuales, las dos primeras

dimensiones corresponden a estrategias de tipo cognitivo, en tanto que las dos últimas corresponden al afrontamiento comportamental o conductual. El grupo de Afrontamiento por Aproximación está formado a su vez por las escalas Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Orientación y Apoyo y Resolución de Problemas; el grupo de Afrontamiento Evitativo incluye Evitación Cognitiva, Aceptación o Resignación, Búsqueda de Recompensas Alternativas y Descarga Emocional.

Estrés, Afrontamiento y Docencia

La profesión de la docencia enfrenta diversos retos y demandas sociales, más aún teniendo en cuenta, como señala Fernández (2014), el prestigio social del educador ha tenido una baja estimación, ya sea que trabaje en instituciones educativas de gestión Estatal o privada. A la imagen social desvalorizada del docente se le suman las críticas procedentes de las familias. Mañas y Martínez (2016) explican que la presión a la que se ven sometidos los profesores desde diversos frentes, origina la aparición creciente de patologías tanto de carácter físico como psicológico, por tal motivo, la comunidad educativa debe ocuparse y ser consecuente con la problemática que afecta tanto a la salud del docente, como a la calidad de la enseñanza. Investigaciones sobre estrés laboral docente, están dirigidas a esta problemática. Gismero-González, et al. (2012) señala que incluso en los medios de comunicación aparecen habitualmente noticias relacionadas a la complejidad del trabajo actual del profesor, y a los numerosos estresores a los que parece estar expuesto el colectivo docente. La sobrecarga de funciones y tareas, la falta de tiempo para realizarlas, las dificultades para hacer frente a los problemas de comportamiento, los escasos recursos para afrontarla, son algunas de las situaciones que se destacan e identifican como estresantes. 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 ubicar al profesor en situaciones de conflicto y ambigüedad en el desempeño de su rol.

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. Sin embargo, en el imaginario colectivo hay instalados mitos que en realidad son falacias que se establecen sobre el entorno, y que han afectado también a la imagen docente (El-Sahili, 2010).

Algunas de estas falacias son por ejemplo que los docentes tiene varios meses de vacaciones, y la realidad es que 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 trabajo, realizando capacitaciones, exámenes de recuperación, planificando, realizando reuniones. Otra falacia, es que la tarea del docente se limita solo a impartir conocimientos, sin embargo la realidad muestra otra cosa. El docente no puede prescindir de la persona, de lo que siente, de sus vivencias, sus problemas, lo que se considera esencial en la labor educativa.

La labor docente dentro de la sociedad, dice Garcés (2010), han cambiado profundamente con el correr de los años. Los programas curriculares están en constante modificaciones, 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. La tarea del docente es cada vez más difusa. Al momento de definir la labor docente dentro de la sociedad, Benito (1996, citado en Escudero Muñoz 2003), lo hace en torno a tres papeles básicos:

a. El primero en un papel técnico, posicionando al docente en un lugar de expertos habilitados para guiar el aprendizaje de los alumnos bajo determinadas reglas metódicas.

b. El segundo papel se asocia a los aspectos éticos y socializadores de la profesión. Como segundo espacio sociabilizador, después de sus hogares, el docente cumple un rol

fundamental en el proceso sociabilizador del infante. Tanto valores, actitudes y otras pautas de conducta constituyen un marco de referencia normativo para las personas en formación.

c. El tercer papel del docente 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.

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.

Desde el punto de vista de las transformaciones sociales, Martínez (2010) refiere que los nuevos escenarios sociales exigen del docente nuevas competencias que le permitan abordar las variadas situaciones estresantes que se le puede presentar en el desarrollo de sus funciones. Los cambios que se van produciendo de forma continua obliga a repensar la concepción de la labor docente. En esta misma línea, las reformas educativas, no son ajenas a estas continuas transformaciones que obligan a un reciclaje permanente para adaptarse a las nuevas exigencias, generando un desequilibrio permanente al docente que debe aprender a convivir. Como consecuencia, 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, hace falta principalmente la formación en estrategias de afrontamiento. Sandín y Chorcot (2003), resaltan 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.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento como proceso concreto y específico se aplica en cada contexto variando de acuerdo a las condiciones que desencadene dicha

situación. (Fernández-Abascal, 1997). 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, van a estar determinadas por los estilos de afrontamiento que son inherentes a la persona, son predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento.

No podemos olvidar, que la investigación esta dedicada a docentes mujeres de nivel inicial, por lo tanto es atinado señal, según Guzmán y Portocarrero (1985) que la mjer además de su trabajo remunerado, cumple en su casa tareas hogareñas, que son considerados inherentes a la condicion. La literatura afirma que la mujer, luego de finalizada su jornada laboral, debe enfrentarse a otros trabajos que lo esperan en la casa, no menos intenso, que incluye la preparacion de los alimentos, la atencion de los niños y del esposo, asi como la supervicion o realizacion de las tareas domesticas relacionadas con el orden y el aseo, tareas poco valoradas (Guzmán & Portocarrero, 1985).

Docencia en Nivel Inicial

Sistema Educativo Nacional Argentino enmarco dentro de una ley las obligaciones del docente, la Ley Nacional de Educación N° 26.206 (2006), el Sistema Educativo Nacional está estructurado en cuatro niveles, Educación Inicial; Educación Primaria, Educación Secundaria, y Educación Superior.

Las características y objetivos del primer nivel, pertinente al trabajo de investigación, pertenece a la Educación Inicial, conformado por Jardín Maternal para niños a partir de los 45 días del nacimiento hasta los dos años de edad y el Jardín de Infantes, comprendido en niños desde los tres hasta los cinco años de edad, siendo los dos último añosde carácter obligatorio. Los objetivos del nivel según la Ley Nacional de Educación (2006) son:

1. Promover el aprendizaje y desarrollo de los/as niños/as de cuarenta y cinco días a cinco años de edad inclusive, como sujetos de derechos y partícipes activos/as de un proceso de formación integral, miembros de una familia y de una comunidad.

2. Promover en los/as niños/as la solidaridad, confianza, cuidado, amistad y respeto a sí mismo y a los/as otros/as.

3. Desarrollar su capacidad creativa y el placer por el conocimiento en las experiencias de aprendizaje.

4. Promover el juego como contenido de alto valor cultural para el desarrollo cognitivo, afectivo, ético, estético, motor y social.

5. Desarrollar la capacidad de expresión y comunicación a través de los distintos lenguajes, verbales y no verbales: el movimiento, la música, la expresión plástica y la literatura.

6. Favorecer la formación corporal y motriz a través de la educación física.

7. Propiciar la participación de las familias en el cuidado y la tarea educativa promoviendo la comunicación y el respeto mutuo.

8. Atender a las desigualdades educativas de origen social y familiar para favorecer una integración plena de todos/as los/as niños/as en el sistema educativo.

9. Prevenir y atender necesidades especiales y dificultades de aprendizaje.

La última reforma del Diseño curricular para la Educación Inicial (Dirección General de Cultura y Educación Subsecretaría de Educación, 2019), señala que el inicio temprano de la trayectoria educativa de los niños en el Nivel Inicial genera mejores experiencias en relación con el aprendizaje, evidenciando diferencias entre los niños que comienzan su escolaridad a más temprana edad con respecto a los que comienzan a los 4 años.

A su vez, el Diseño curricular para la Educación Inicial (Dirección General de Cultura y Educación Subsecretaría de Educación, 2019), indica que el docente, desde el aspecto

esencialmente pedagógico, se ocupa de promover el aprendizaje significativo de forma constante, permitiendo así acrecentar el acervo cultural del infante, brindándole herramientas para que se pueda desenvolver en la vida social. Esta promoción constante de nuevos saberes se brindan y se profundizan a lo largo de toda la trayectoria educativa.

Docencia en ASPO por COVID-19

El día 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró encontrarnos frente a una pandemia debido al brote del virus SARS-CoV-2 (COVID-19). Este virus denominado COVID-19 se define como la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (OMS,2020).

Por las experiencias recogidas de lo sucedido en Asia y diversos países de Europa, así como las recomendaciones brindadas por la OMS en ese momento se tomó la determinación de proteger la salud pública mediante el dictado del Decreto N° 260/20, por el cual se amplió en nuestro país la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541. Debido a la velocidad en el agravamiento de la situación epidemiológica se requirió, pocos días después, la adopción de medidas inmediatas para hacer frente a la emergencia, dando lugar al dictado del Decreto N° 287/20, por el cual se dispuso el “aislamiento social, preventivo y obligatorio”, en adelante “ASPO”, durante el plazo comprendido entre el 20 y el 31 de marzo del corriente año, que luego se extendió hasta finalizado el ciclo lectivo (Gomez Dávalos & Rodriguez Fernández, 2020).

Según una investigación realizada por Becher (2020), con la finalidad de obtener un análisis sobre la condición laboral y de salud docente en medio del ASPO, contextualizando la situación en su nueva forma de enseñanza virtual o teletrabajo, su relación con los quehaceres domésticos, el vínculo pedagógico con el niño y las nuevas implementaciones didácticas, se concluye que el docente se vio extremadamente exigido, tanto en lo laboral,

como en las tareas hogareñas. También se evidenció un deterioro en los vínculos pedagógicos, una baja participación por parte de los alumnos en el formato virtual, y un predominio negativo en la percepción del teletrabajo.

Por último concluye, que si bien la modalidad virtual fue necesaria, que se convirtió en un instrumento de emergencia, e incremento la comunicación; pensar en la escuela sin educadores es una real utopía de las grandes corporaciones. A su vez esta idea de desplazar la enseñanza presencial, va en sintonía a la descalificación del trabajo docente (Becher, 2020).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño

El tipo estudio ex post-facto permite una búsqueda sistemática y empírica no habiendo control sobre las variables independientes por parte del investigador, ya que los eventos ya se manifestaron o son intrínsecamente manipulables: son investigaciones donde el fenómeno u objeto de análisis no se transforma debido a que primero se produjo el suceso y luego se analizan las causas posibles y sus consecuencias. El trabajo de investigación consiste en un diseño no experimental (sin manipulación de variables y basado en la observación del fenómeno tal y como se da en su contexto natural), de temporalidad transversal con un enfoque cuantitativo y de alcance correlacional.

Participantes

Muestra

Estuvo integrada por 70 participantes mujeres, docentes de nivel inicial pertenecientes a localidades del partido de Luján, Buenos Aires. El tipo de muestreo fue no probabilístico, es decir, cuando no es posible el diseño probabilístico (de la población se extrae cada unidad que la integra con una probabilidad conocida, y distinta a cero), o a priori se sabe que no podrá realizarse, se recurre a las muestras no probabilísticas (Corbetta, 2007). De tipo intencional, según muestreo subjetivo por decisión razonada: las unidades de la muestra se eligen en función de algunas de sus características, el proceso de elección se realiza aplicando criterios racionales, sin recurrir a la selección causal (Corbetta, 2007).

De acuerdo a la información recabada la edad promedio es de 37,6, el 20,3 % de las maestras se encuentran solteras, el 31,1 % conviven o poseen pareja de hecho, el 32,4 % son casadas, el 10,8 % se encuentran separadas, y el 5,4 % divorciadas. Tienen hijos el 73%. Son sostén de familia el 51,4 %. En referencia al ámbito de la institución, 45,9 % de las docentes pertenecen al sector público, un 40,5% al sector privado, y a ambos tipos de instituciones un

13,5 %. Un 46 % de las maestras poseen un cargo, y el 54% poseen dos cargos. En cuanto a la remuneración mensual el 40,5 % de las docentes recibe más de \$40.000, mientras que el resto una suma inferior. El 37,8 es el predominio con una antigüedad en la docencia de 5 a 10 años. Tomaron licencia esporádica durante el ASPO un 6,8 %, y realizan alguna actividad asociada al bienestar el 31,1 %.

Criterios de inclusión y exclusión

Serán criterios de inclusión para pertenecer a la muestra, cumplir con algunas de las siguientes características:

- Tener entre 22 y 60 años
- Ser de sexo femenino
- Haber trabajado en la docencia en tiempos de ASPO.

Serán criterios de exclusión para pertenecer a la muestra, cumplir con alguna de las siguientes características.

- Ser docente con licencia todo el tiempo de ASPO.
- Ser docente destinado a funciones administrativas o pasivas.

Instrumento

Cuestionario de variables sociodemográficas ad- hoc: Preguntas sociodemográficas relativas a: Edad, estado civil, zona de residencia, si tiene o no hijos, horas de trabajo por semana, si es el sostén de la familia, cargos, condiciones de cargos, antigüedad docente, si trabajo en tiempo de ASPO, licencia, remuneración, alumnos a cargo, actividades que realice que se asocien con el bienestar.

Estrés Docente ED-6 (Gutiérrez-Santander et al, 2005). Posee 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (ítems 1-19), Depresión (ítems 20-29), Creencias desadaptativas (ítems 30-41), Presiones (ítems 42-51), Desmotivación (ítems 52-65), y Mal afrontamiento (ítems 66-77). Las dimensiones Ansiedad y Depresión contienen las respuestas

más particulares de los cuadros de estrés, englobando las expresiones psicofisiológicas, los miedos, las somatizaciones, los trastornos del sueño, entre otros. En la dimensión Presiones, se encuentran ítems considerados por los docentes como fuentes de malestar, como las dificultades en la conducta de los estudiantes, las responsabilidades, las adaptaciones curriculares, entre otros. Por otro lado, la dimensión Creencias desadaptativas se refiere al nivel de acuerdo del docente sobre las temáticas más importantes sobre la enseñanza, considerando que en la medida que el acuerdo sea elevado, sería lógico que haya cierto malestar. Además, la dimensión Desmotivación es más explícita, ya que posee ítems como “En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo” o “Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo”. Finalmente, la dimensión Mal afrontamiento contiene elementos que se pueden reducir o incrementar las fuentes de estrés (Gutiérrez-Santander et al., 2005). Además, Gutiérrez-Santander et al. (2005) señalan que la escala posee propiedades psicométricas aceptables, considerando que el Alfa de Cronbach de las dimensiones oscila entre .84 y .89, siendo la confiabilidad general de la escala de .93. Para la evaluación de las puntuaciones, se deben sumar las respuestas de cada ítem de cada subescala, debiendo invertirse las respuestas de los ítems 44, 45, 52, 54, 58, 65, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 76 y 77, ya que se encuentran invertidos. Luego de calcularse las puntuaciones de cada subescala, se las suma obteniendo la puntuación directa del “estrés docente”. Luego, se consulta el percentil al que equivale la puntuación directa para cada dimensión y para la puntuación total de estrés docente. Luego se convierten los percentiles en categorías cualitativas que permitirán comunicar el resultado: percentiles menores a 20 muestran un nivel muy reducido de la dimensión o del estrés docente, entre 21 y 40 un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 elevado (Gutiérrez-Santander et al., 2005).

Adaptación de un inventario de Estrategias de Afrontamiento para adolescentes y adultos (Ongarato et al., 2009)

Es una adaptación lingüística y psicométrica del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (Moos, 1993, 1995), realizada sobre una muestra de estudiantes de nivel medio y universitario, residentes en dos regiones de la Argentina: las ciudades de Buenos Aires y de San Miguel de Tucumán. El instrumento original, en inglés, fue traducido al español y adaptado a modismos locales, siendo luego evaluado por jueces expertos. Se efectuó, también, una administración piloto que permitió refinar la depuración preliminar. A continuación se calcularon diversos análisis psicométricos, evaluándose la homogeneidad de los elementos, examinándose evidencias de validez de constructo mediante la consecución de un estudio factorial exploratorio, y estudiando, finalmente, su consistencia interna. Se obtuvo así, un instrumento abreviado constituido por 22 reactivos agrupados en cuatro dimensiones que evalúan el uso de estrategias de afrontamiento por aproximación y por evitación del problema, de un modo cognitivo y conductual. Cada dimensión se la denominó como, Afrontamiento por Aproximación Cognitiva, Afrontamiento por Aproximación Conductual, Afrontamiento por Evitación Cognitiva, y Afrontamiento por Evitación Conductual. Estas dimensiones resultan coherentes con las planteadas por Moos (1993, 1995) pero ya no contemplando ocho dimensiones separadas sino sólo agrupando la combinación de dos de los vectores de la teoría: Aproximación/ Evitación y Afrontamiento Cognitivo/Afrontamiento Conductual en general.

Se calculó la consistencia interna de cada variable latente aislada, obteniéndose un Alpha de Cronbach de .66 para Dimensión 1, de .66 para el Dimensión 2, .58 para el Dimensión 3 y .53 para el 4.

Procedimiento

En el marco del presente trabajo, se estableció contacto con personas que se desempeñen como docente en nivel inicial. Luego se procedió a la administración de los instrumentos de evaluación a través de tomas individuales por un formulario de Google de manera online. Se aclaró que los participantes no recibirán compensación económica y, aunque recibirán información acerca de los objetivos generales del estudio, no se informará respecto a las hipótesis del estudio. Se los invitó a participar en forma anónima y voluntaria para evitar sesgos en sus respuestas.

Por lo tanto, la participación fue voluntaria y sujeta al consentimiento informado de los participantes. Durante el desarrollo del trabajo se respetaron los principios éticos de la investigación con seres humanos, procurando las condiciones necesarias para proteger el anonimato y la confidencialidad de los datos. La administración de los protocolos se realiza durante los meses comprendidos desde enero 2021 hasta marzo del 2021. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS, volcándose la información recolectada en una base de datos para luego aplicar los estadísticos correspondientes para contrastar la hipótesis de estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Caracterización de la muestra

Gráfico 1. *Distribución del Estado civil de la muestra.*

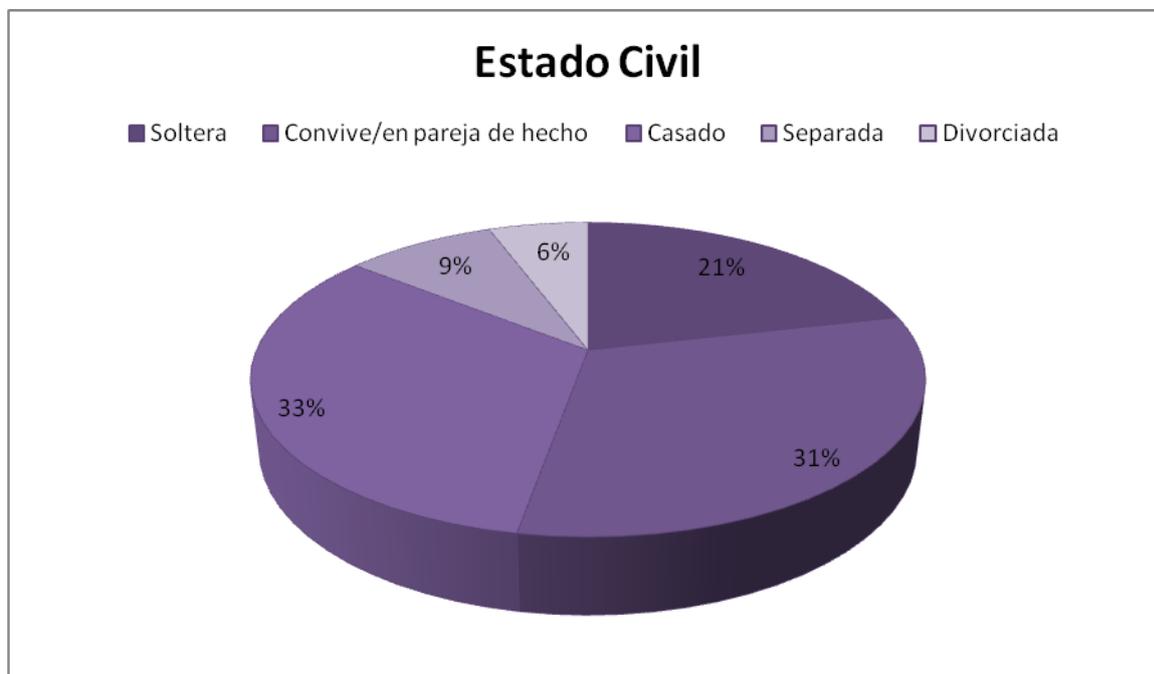


Gráfico 2. *Distribución de la variable sociodemográfica ¿Tiene Hijos?*

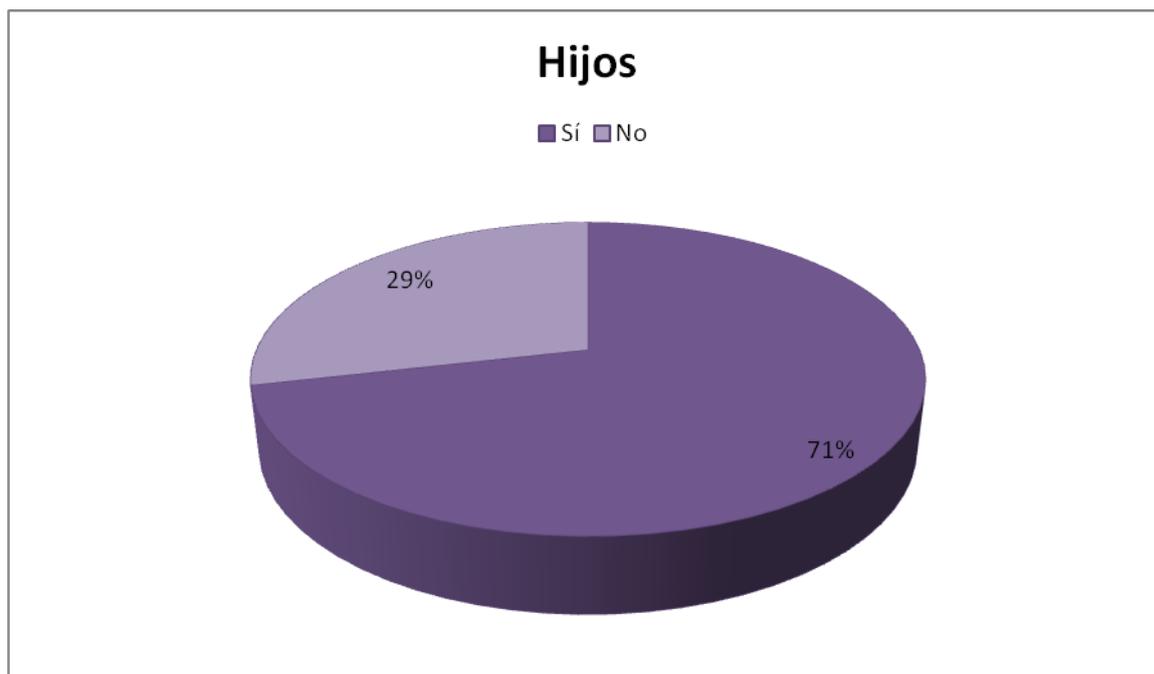


Gráfico 3. Distribución de la variable sociodemográfica ¿Es sostén de familia?

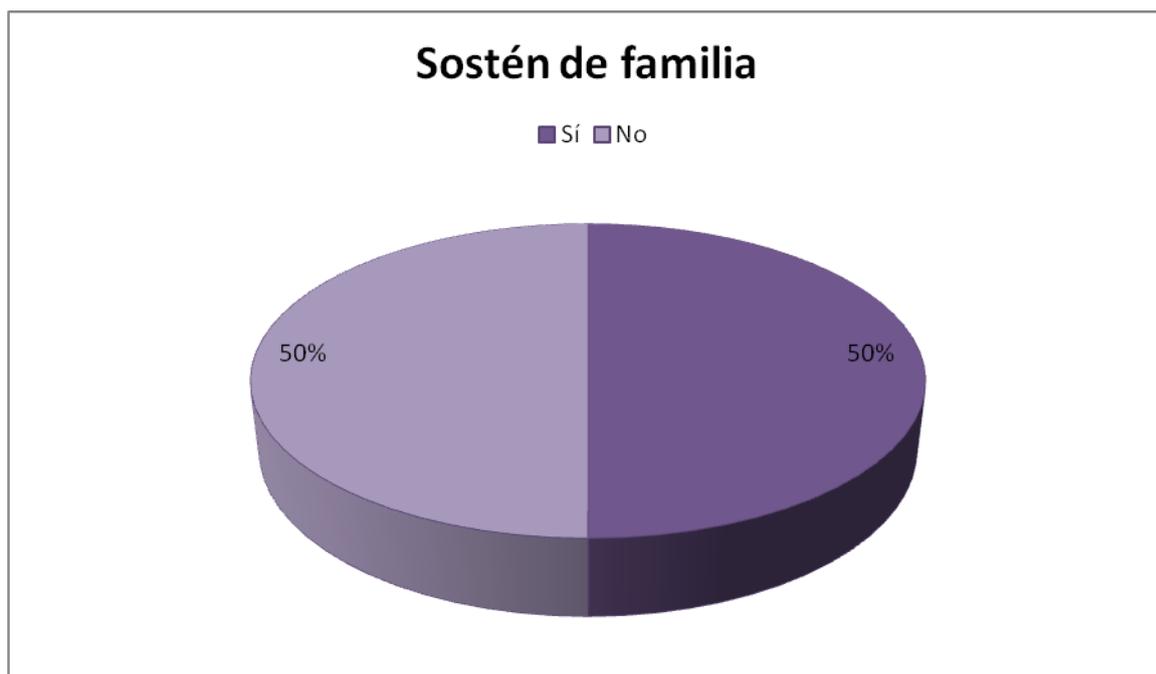


Gráfico 4. Distribución de la variable sociodemográfica Ámbito al que pertenece la institución educativa en la que trabajó en dicho momento.

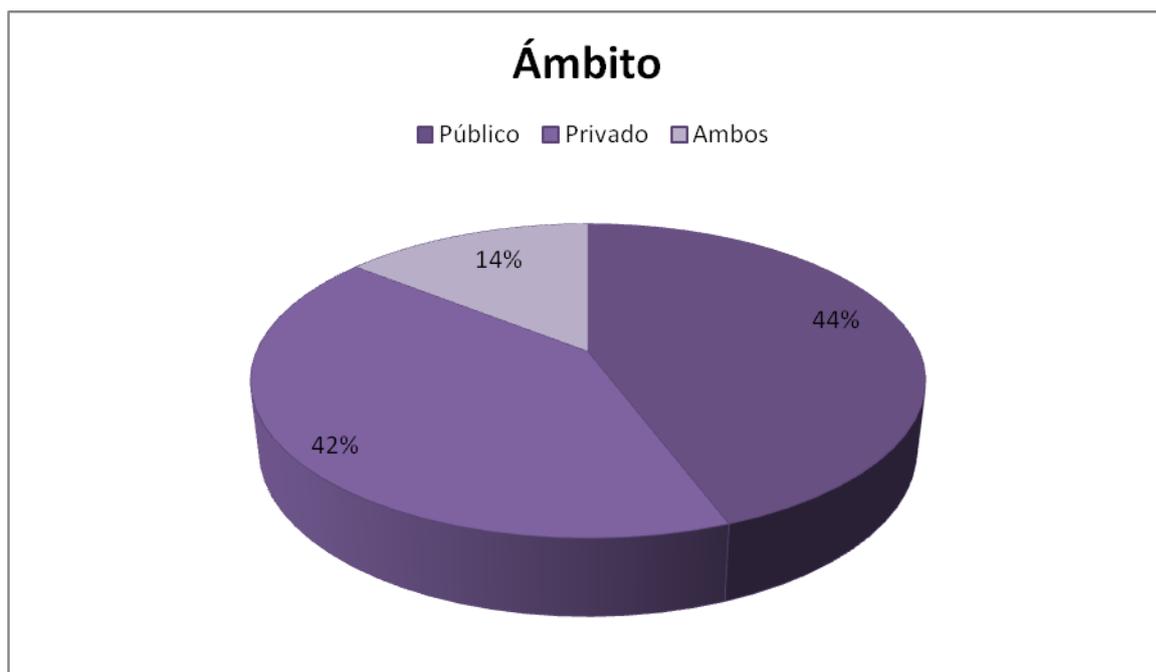


Gráfico 5. Distribución de la variable sociodemográfica Cargo en el que ejerció la docencia en dicho momento.

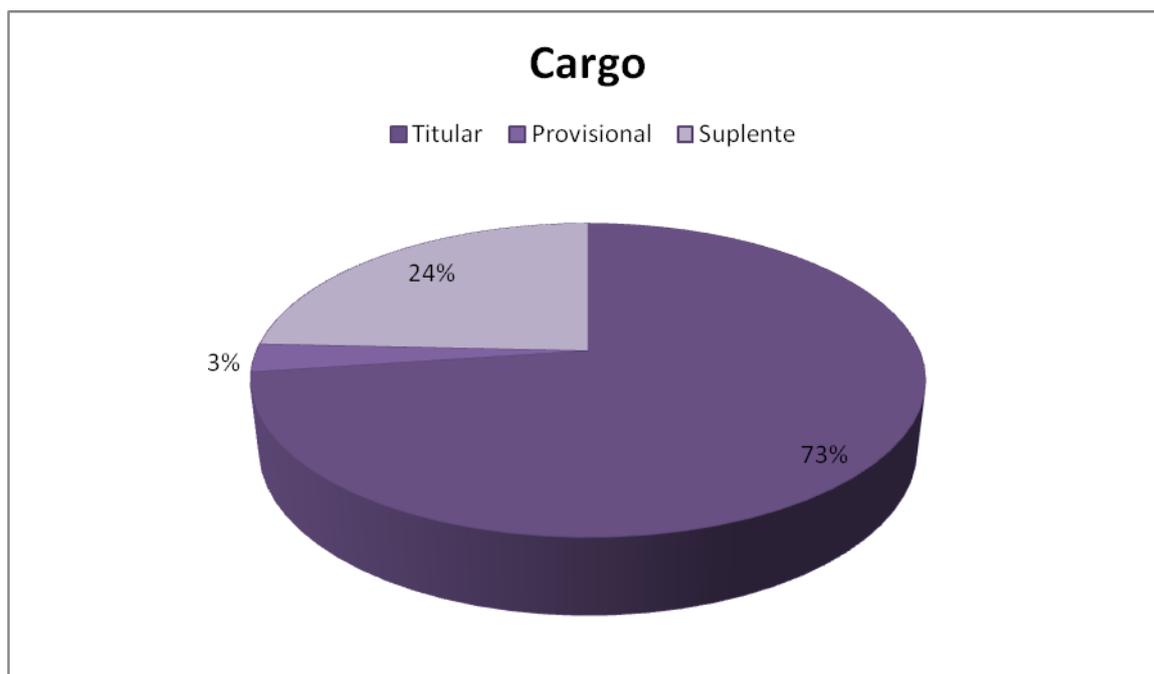


Gráfico 6. Distribución de la variable sociodemográfica En caso de haber trabajado en más de un cargo fue en:

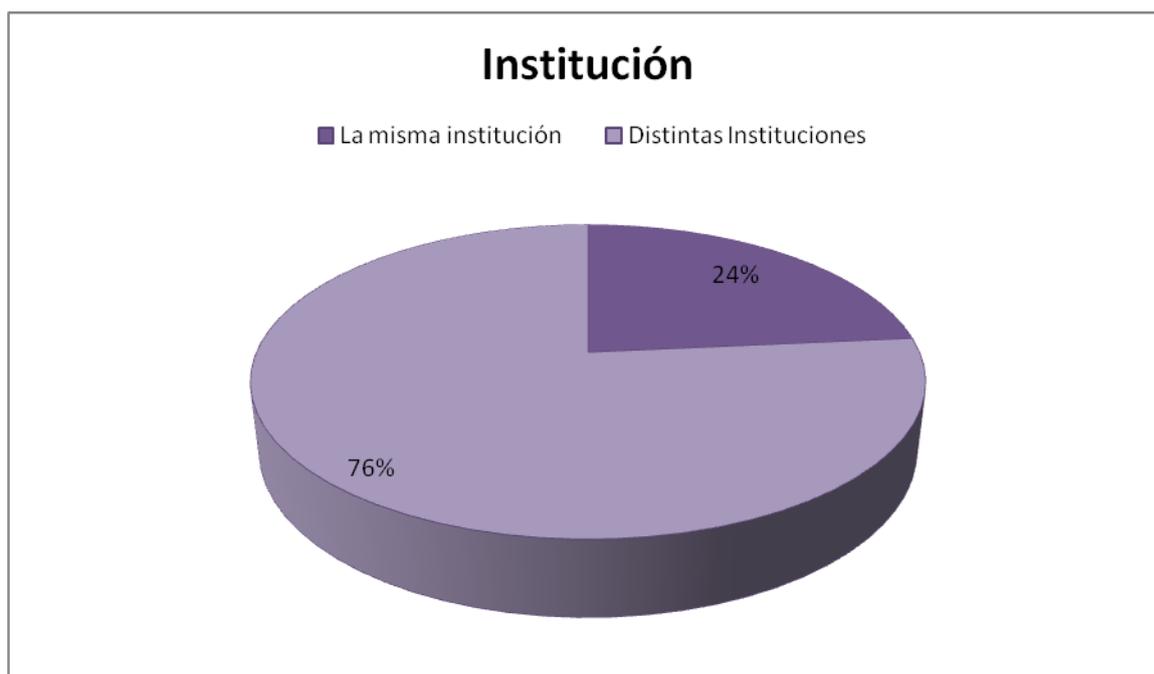


Gráfico 7. Distribución de la variable sociodemográfica Remuneración mensual recibida.

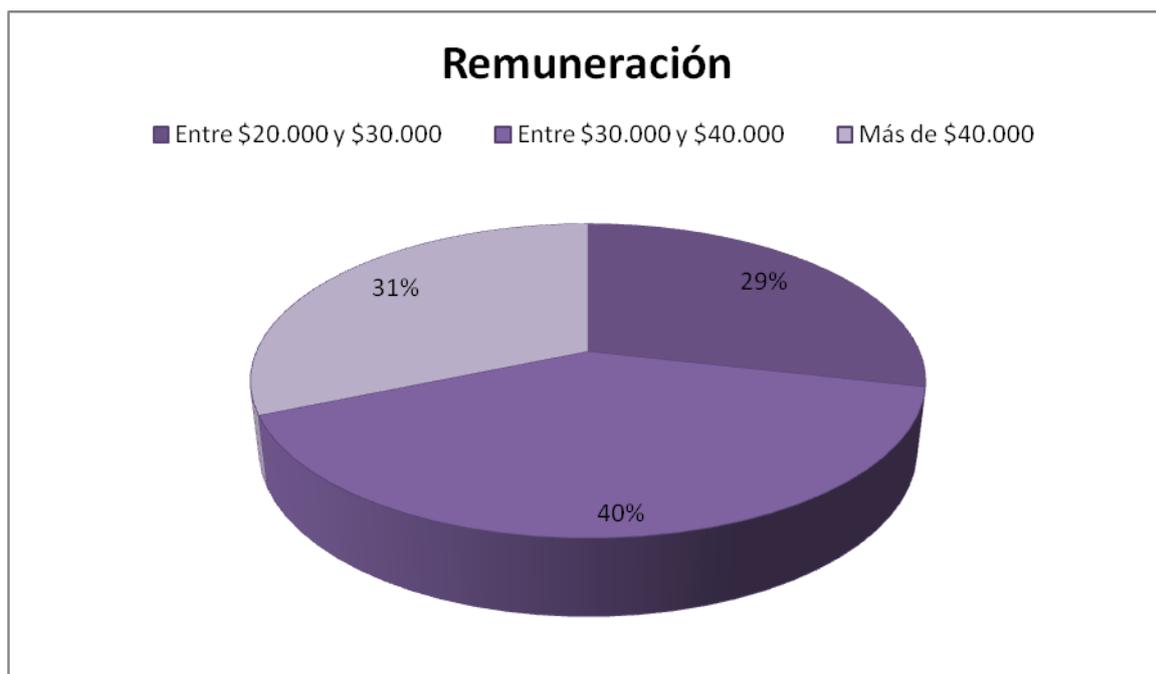


Gráfico 8. Distribución de la variable sociodemográfica Antigüedad en la docencia.

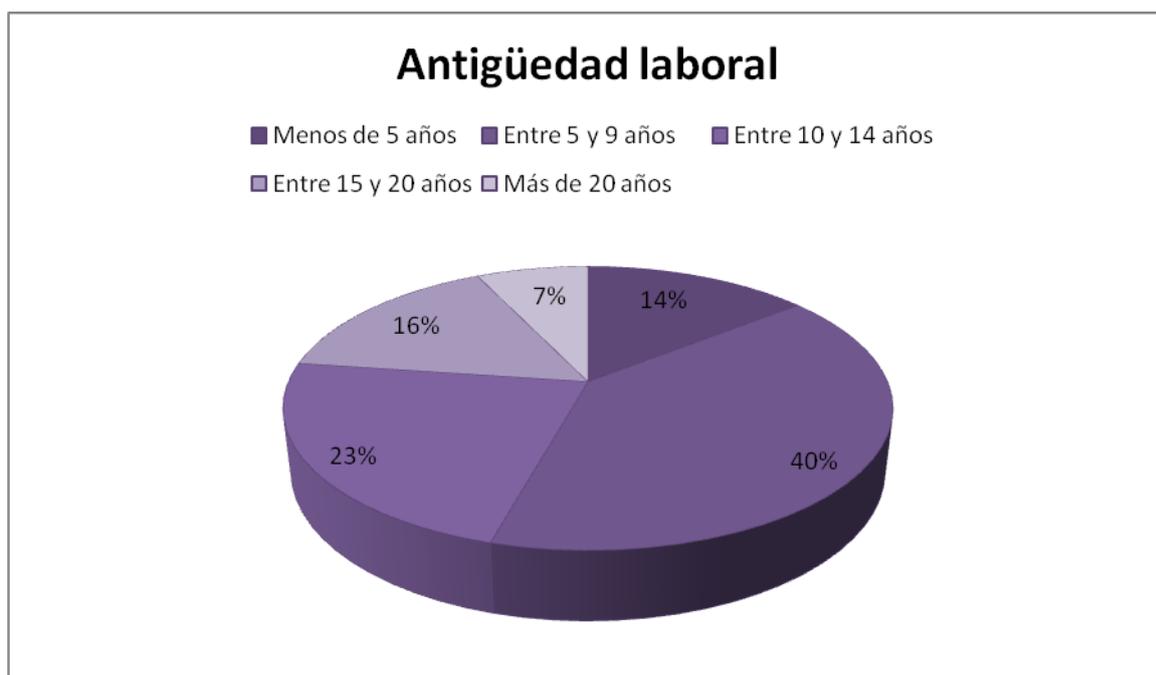


Gráfico 9. Distribución de la variable sociodemográfica Cantidad de alumnos a cargo en dicho momento.

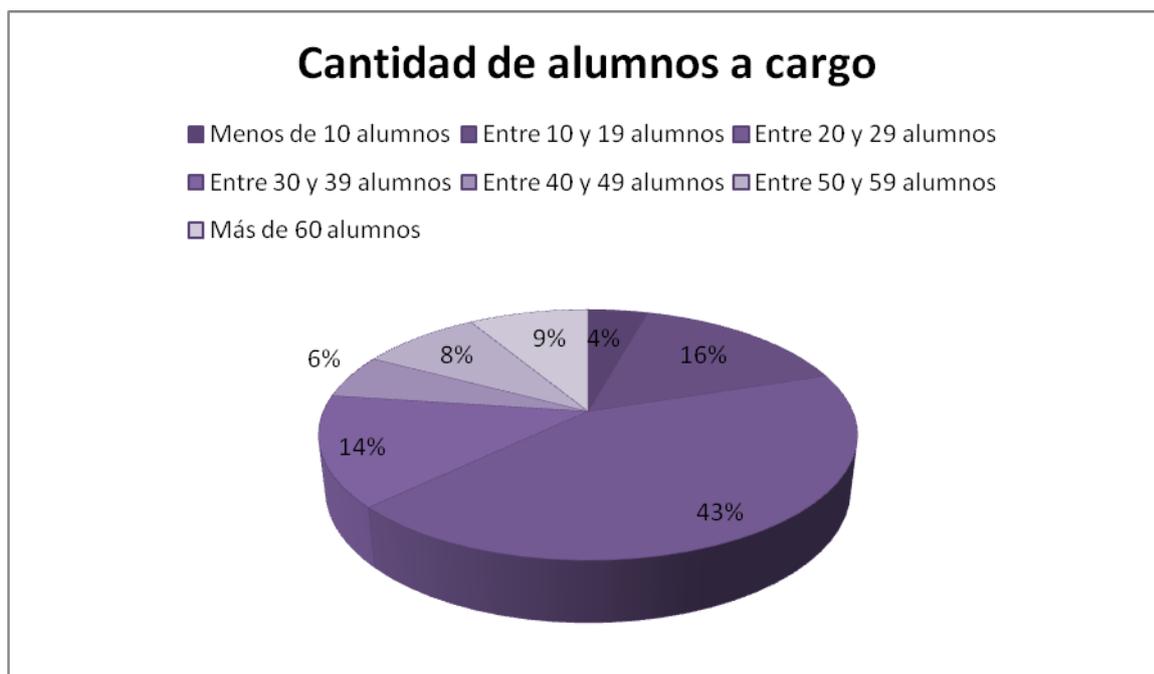


Gráfico 10. Distribución de la variable sociodemográfica Ciclo escolar.

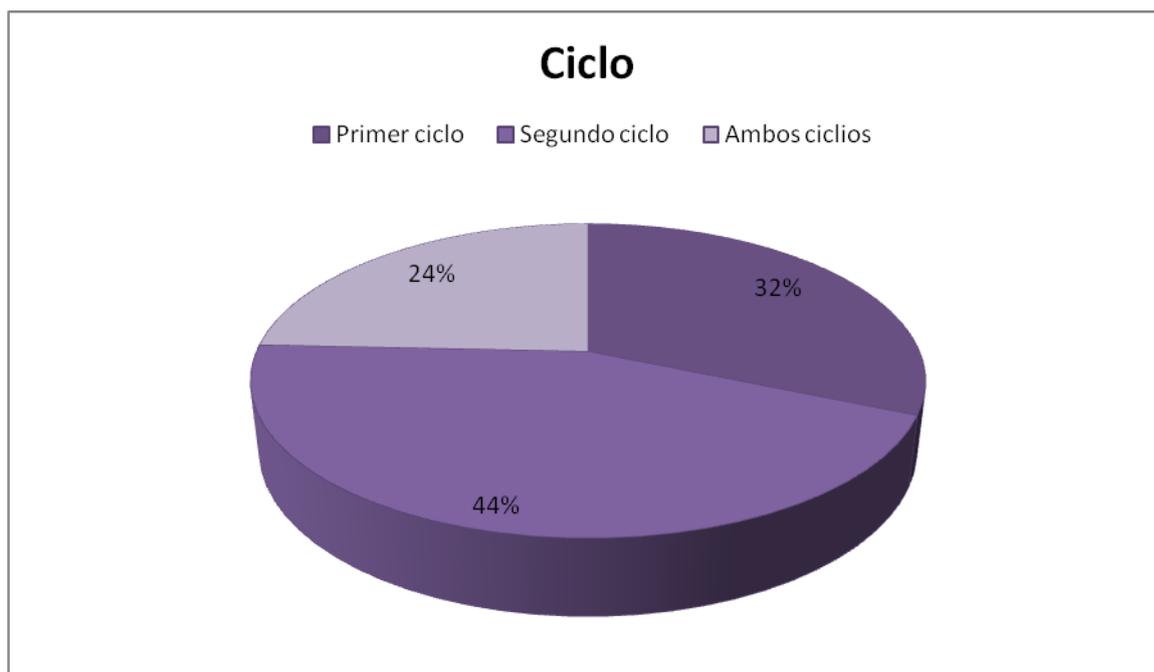


Gráfico 11. Distribución de la variable sociodemográfica ¿Realizaba alguna actividad que usted considere que favorecía su bienestar en dicho momento?

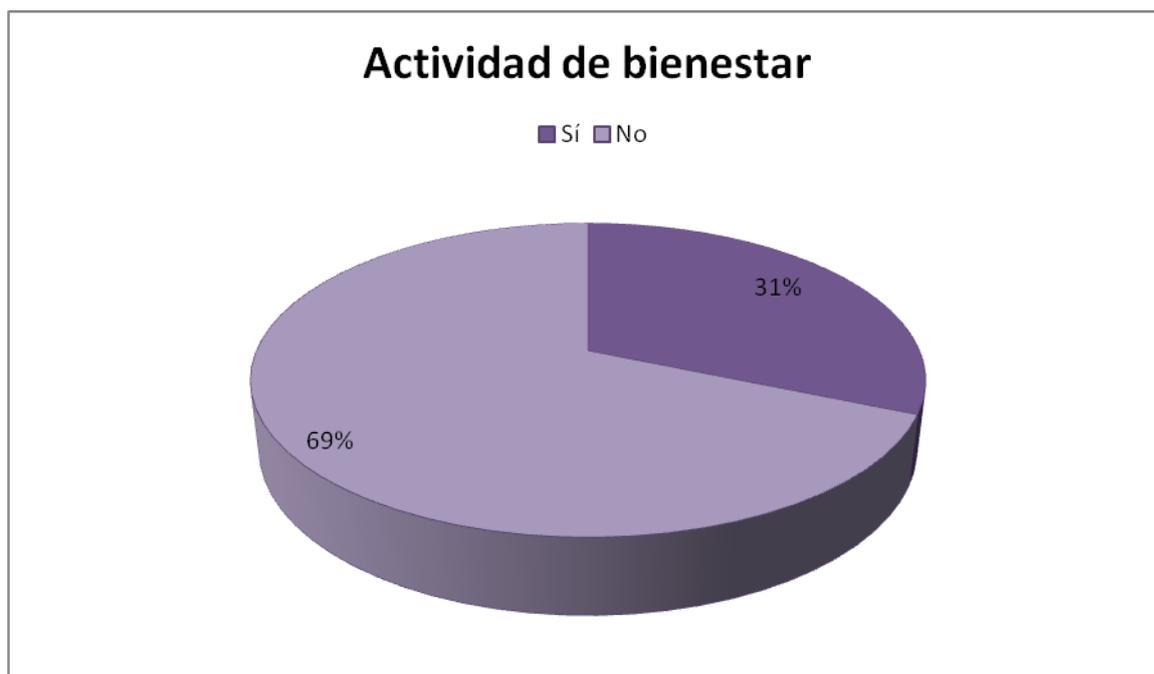


Gráfico 12. Distribución de los niveles de Estrés Laboral Docente.

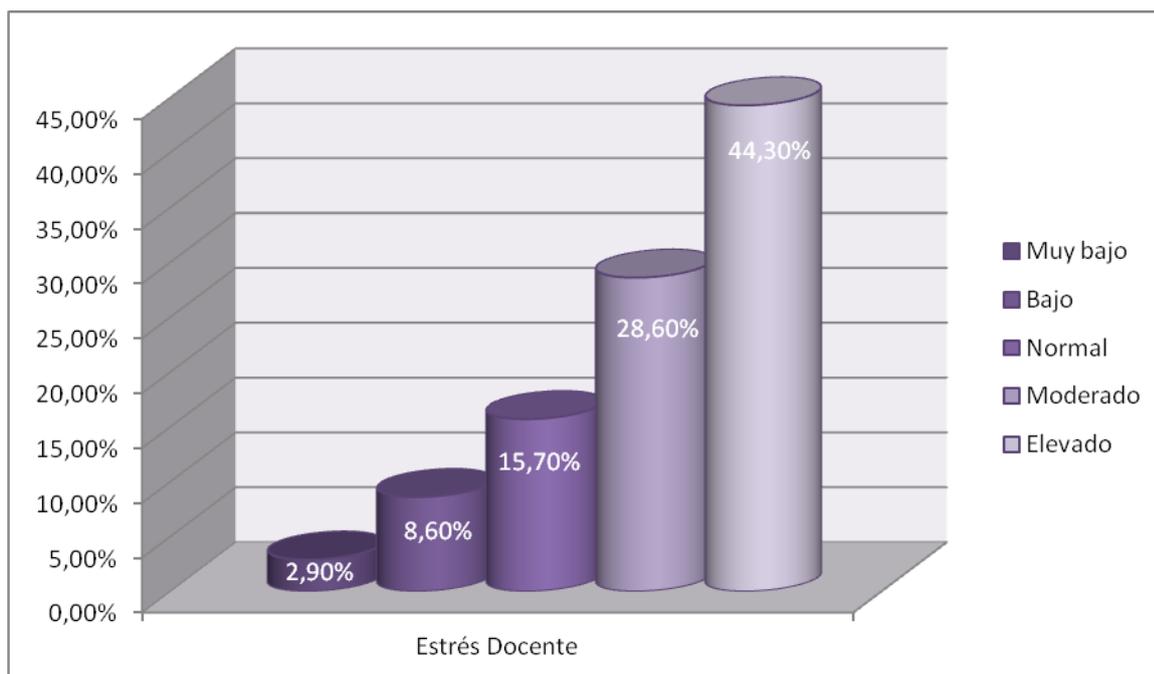
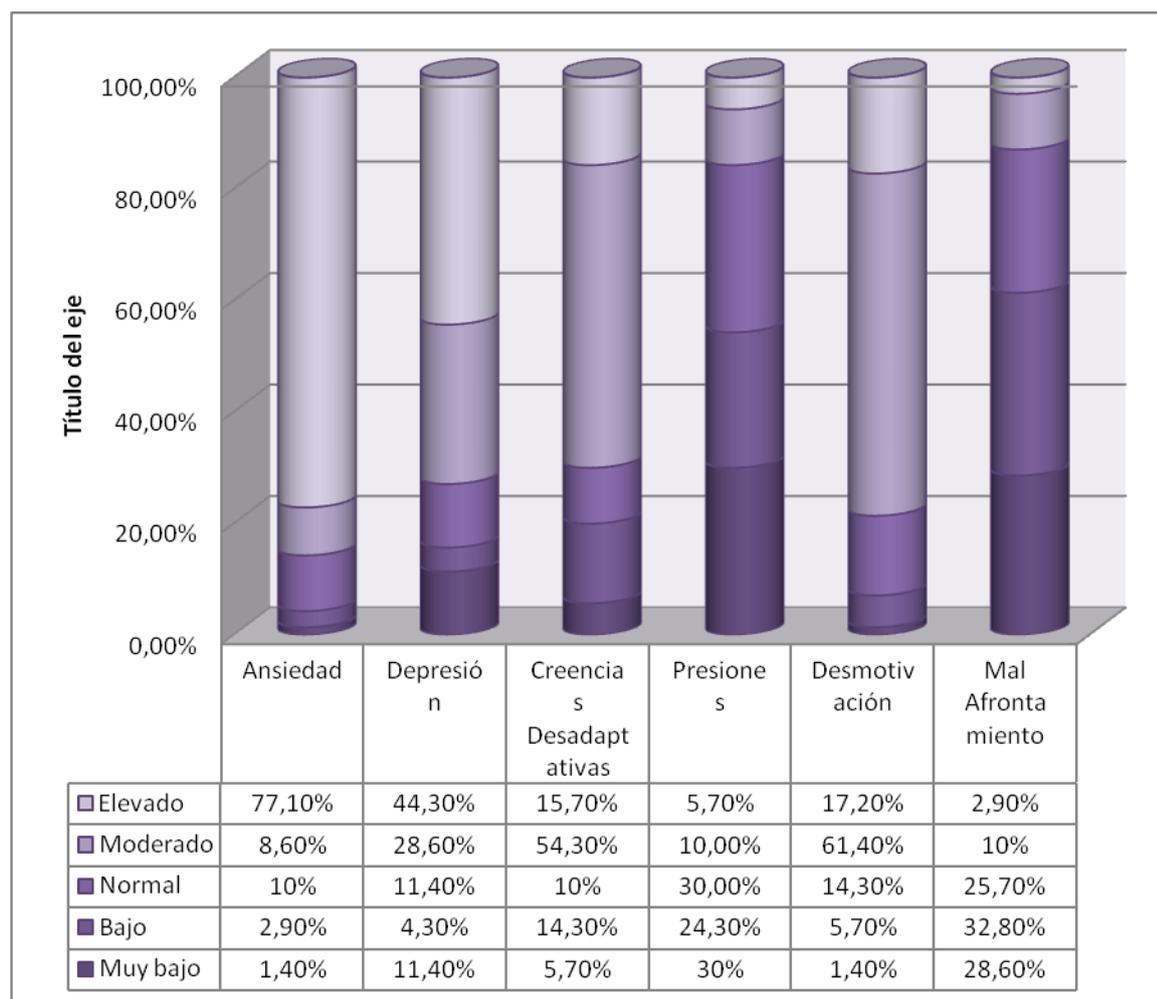


Gráfico 13. Distribución de los niveles de las dimensiones de Estrés Laboral Docente.**Descripción de las variables****Tabla 1.** Descripción de la variable Edad

Variable	M	DT	Min.	Max.
Edad	39.80	7.147	23	62

Tabla 2. Descripción de la variable Cantidad de Hijos.

Variable	M	DT	Min.	Max.
Cantidad de Hijos	2.07	1.020	1	5

Tabla 3. Descripción de la variable Cantidad real de horas que ha trabajado durante el ASPO.

Variable	M	DT	Min.	Max.
Cantidad real de Horas que ha trabajado durante el ASPO.	29.39	19.813	4	72

Tabla 4. Descripción de la variable Estrategias de Afrontamiento.

Variable	M	DT	Min.	Max.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	19.19	3.329	11	26
Afrontamiento por Aproximación Conductual	15,11	3.561	8	24
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	10,93	1,980	6	15
Afrontamiento por Evitación Conductual	11,64	2.681	5	18

Cruce de variables

Análisis de normalidad

Tabla 5. Prueba de normalidad de variables escalares.

Variable	N	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	70	0,200
Afrontamiento por Aproximación Conductual	70	0,014
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	70	0,038
Afrontamiento por Evitación Conductual	70	0,003
Estrés Docente	70	0,200
Ansiedad	70	0,037
Depresión	70	0,200
Creencias Desadaptativas	70	0,200
Presiones	70	0,200
Desmotivación	70	0,037
Mal afrontamiento	70	0,200
Edad	70	0,024
Cantidad de hijos	50	0,000
Horas trabajadas por semana	70	0,000

Nota. Análisis de normalidad según Kolmogorov-Smirnov.

Correlación de variables

Análisis de la relación entre el Estrés Docente y las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 6. *Correlación entre el Estrés Docente y la Estrategia de Afrontamiento por Aproximación Cognitiva.*

Afrontamiento por Aproximación Cognitiva		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,172	0,165
Depresión	0,141	0,178
Creencias Desadaptativas	0,657	0,054
Presiones	0,967	0,005
Mal afrontamiento	0,217	- 0,150

Nota. Estadístico utilizado: R de Pearson

Variable	Sig.	Coef.
Ansiedad	0,049	0,236
Desmotivación	0,806	0,030

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

Respecto a la relación entre las dimensiones EA por aproximación cognitiva y Estrés Docente, la Tabla 6 muestra que existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo directa (Rho=,236) Se concluye que a mayor EA por Aproximación cognitiva, mayor ansiedad.

Tabla 7. *Correlación entre el Estrés Docente y la Estrategia de Afrontamiento por Aproximación Conductual.*

Afrontamiento por Aproximación Conductual		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,389	0,105
Ansiedad	0,022	0,274
Depresión	0,520	0,078
Creencias Desadaptativas	0,167	-0,167
Presiones	0,689	0,049
Desmotivación	0,780	-0,034
Mal afrontamiento	0,109	- 0,193

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 7 se puede observar una relación significativa entre EA por Aproximación Conductual y Ansiedad (Rho=,274). Por lo tanto, cuanto mayor es la EA por Aproximación Conductual mayor es la Ansiedad en los docentes de Nivel Inicial en tiempos de ASPO.

Tabla 8. *Correlación entre el Estrés Docente y la Estrategia de Afrontamiento por Evitación Cognitiva*

Afrontamiento por Evitación Cognitiva		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,001	0,537
Ansiedad	0,001	0,474
Depresión	0,001	0,421
Creencias Desadaptativas	0,115	0,190
Presiones	0,001	0,401
Desmotivación	0,001	0,394
Mal afrontamiento	0,243	0,141

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 8, mediante el estadístico Rho de Spearman se encontró una correlación significativa, de tipo directa, entre EA por Evitación Cognitiva y Estrés Docente, Ansiedad, Depresión, Presiones y Desmotivación. Por lo tanto, se puede concluir que a mayor Estrés docente mayor EA por Evitación Cognitiva, de la misma manera que aumenta la Ansiedad, la Depresión, las Presiones, la Desmotivación.

Tabla 9. *Correlación entre el Estrés Docente y la Estrategia de Afrontamiento por Evitación Conductual*

Afrontamiento por Evitación Conductual		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,026	0,266
Ansiedad	0,333	0,117
Depresión	0,183	0,161
Creencias Desadaptativas	0,172	0,165
Presiones	0,004	0,342
Desmotivación	0,183	0,161
Mal afrontamiento	0,018	0,283

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 9 se refleja un tipo de relación estadísticamente significativa entre la dimensión Estrés Docente, Presiones y Desmotivación con EA por Evitación Conductual, Esta última se relaciona de forma directa, lo que implica que a mayor EA por Evitación Conductual aumenta las demás variables ya mencionadas.

Análisis de variables sociodemográficas

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Edad

Tabla 10. *Relación entre la Edad y las Estrategias de Afrontamiento.*

Edad		
Variable	Sig.	Coef.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,470	- 0,088
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,018	- 0,282
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,078	- 0,212
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,829	- 0,026

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 10 se evidencia una correlación estadísticamente significativa entre Edad y EA por Evitación Conductual, de tipo inversa, lo que concluye que a mayor edad menor Afrontamiento por Evitación Conductual. No obstante no hubo relación con las demás EA.

Tabla 11. *Relación entre la Edad y el Estrés Docente.*

Edad		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,539	- 0,075
Depresión	0,810	- 0,029
Creencias Desadaptativas	0,609	0,062
Presiones	0,972	- 0,004
Mal afrontamiento	0,567	- 0,070
Ansiedad	0,417	- 0,098
Desmotivación	0,995	- 0,001

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 10 muestra que no varían las dimensiones de estrés laboral por la edad del sujeto.

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de hijos

Tabla 12. *Relación entre la Cantidad de hijos y las Estrategias de Afrontamiento.*

Cantidad de hijos		
Variable	Sig.	Coef.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,774	- 0,042
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,688	- 0,058
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,871	0,024
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,174	- 0,195

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 12 muestra que no varía las estrategias de afrontamiento por la cantidad de hijos que tenga la docente.

Tabla 13. *Relación entre la Cantidad de hijos y el Estrés Docente.*

Cantidad de hijos		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,816	- 0,034
Depresión	0,488	0,100
Creencias Desadaptativas	0,330	- 0,141
Presiones	0,827	- 0,032
Mal afrontamiento	0,159	- 0,202
Ansiedad	0,463	0,106
Desmotivación	0,586	- 0,079

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 13 muestra que no varía el Estrés Laboral por la cantidad de hijos que tenga la docente, ya que no se evidenció una correlación significativa.

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Remuneración

Tabla 14. *Relación entre la Remuneración y las Estrategias de Afrontamiento.*

Remuneración		
Variable	Sig.	Coef.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,255	- 0,138
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,058	- 0,228
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,467	0,088
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,297	0,126

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la Tabla 14 no se refleja una relación significativa entre remuneración y Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 15. *Relación entre la Remuneración y el Estrés Docente.*

Remuneración		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,753	- 0,038
Depresión	0,450	- 0,092
Creencias Desadaptativas	0,650	0,055
Presiones	0,854	0,022
Mal afrontamiento	0,824	- 0,027
Ansiedad	0,406	- 0,101
Desmotivación	0,257	0,137

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La Tabla 15 no evidencia relación significativa entre remuneración y Estrés Docente.

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Antigüedad

Tabla 16. *Relación entre la Antigüedad y las Estrategias de Afrontamiento.*

Antigüedad		
Variable	Sig.	Coef.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,848	- 0,023
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,008	- 0,312
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,732	- 0,042
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,574	0,068

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 16 muestra que hay relación significativa inversa y baja entre la EA por Evitación Conductual y la antigüedad docente, no obstante, no se evidenció relación con el resto de las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 17. *Relación entre la Antigüedad y el Estrés Docente.*

Antigüedad		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,014	- 0,294
Depresión	0,009	- 0,308
Creencias Desadaptativas	0,896	- 0,016
Presiones	0,214	- 0,150
Mal afrontamiento	0,321	- 0,120
Ansiedad	0,004	- 0,343
Desmotivación	0,638	- 0,057

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 17 muestra que hay relación significativa entre el Estrés Docente, Depresión y Ansiedad con la antigüedad docente de tipo inversa y baja.

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de alumnos a cargo

Tabla 18. *Relación entre la Cantidad de alumnos a cargo y las Estrategias de Afrontamiento.*

Cantidad de alumnos a cargo		
Variable	Sig.	Coef.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,649	0,055
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,742	- 0,040
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,966	0,005
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,758	- 0,037

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 18 no se observa una relación estadísticamente significativa entre la cantidad de alumnos y las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 19. *Relación entre la Cantidad de alumnos a cargo y el Estrés Docente.*

Cantidad de alumnos a cargo		
Variable	Sig.	Coef.
Estrés Docente	0,966	- 0,005
Depresión	0,999	0,000
Creencias Desadaptativas	0,586	- 0,066
Presiones	0,838	- 0,025
Mal afrontamiento	0,136	- 0,180
Ansiedad	0,222	0,148
Desmotivación	0,475	- 0,087

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

En la tabla 19 no se observa una relación estadísticamente significativa entre la cantidad de alumnos y las dimensiones de Estrés Docente.

Análisis de la relación de los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cantidad de horas de trabajo semanales

Tabla 20. *Relación entre la Cantidad de horas de trabajo y las Estrategias de Afrontamiento.*

Cantidad de horas de trabajo		
Variable	Sig.	Rho
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,043	0,243
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,311	0,123
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,161	0,169
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,107	0,194

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 20 muestra que no existe una correlación entre las Estrategias de Afrontamiento y la cantidad de horas trabajadas, salvo con Aproximación cognitiva de forma directa y baja.

Tabla 21. *Relación entre la Cantidad de horas de trabajo y el Estrés Docente.*

Cantidad de horas de trabajo		
Variable	Sig.	Rho
Estrés Docente	0,005	0,329
Depresión	0,172	0,165
Creencias Desadaptativas	0,127	0,184
Presiones	0,082	0,209
Mal afrontamiento	0,514	0,079
Ansiedad	0,011	0,304
Desmotivación	0,114	0,190

Nota. Estadístico utilizado: Rho de Spearman

La tabla 21 muestra que existe relación entre el Estrés docente, Ansiedad y la cantidad de horas trabajadas de forma directa y baja. No obstante, no existe correlación entre las demás dimensiones de la Estrés Docente y la cantidad de horas trabajadas.

Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Estado Civil

Tabla 22. *Diferencias entre la Estado Civil y las Estrategias de Afrontamiento.*

Estado Civil		
Variable	Sig.	
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,741	
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: F de Anova		
Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,672	Soltera = 40,57 Convive/pareja de hecho = 34,89 Casada = 35,85 Separada = 26,42 Divorciada = 31,50
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,538	Soltera = 35,93 Convive/pareja de hecho = 34,82 Casada = 36,43 Separada = 43,25 Divorciada = 20,63
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,931	Soltera = 37,20 Convive/pareja de hecho = 33,75 Casada = 34,33 Separada = 37,83 Divorciada = 42,00

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

En la tabla 22 se muestra que no existe una correlación significativa entre el estado civil y las dimensiones de Estrés Laboral.

Tabla 23. *Diferencias entre el Estado Civil y el Estrés Docente.*

Estado Civil	
Variable	Sig.
Estrés Docente	0,964
Depresión	0,810
Creencias Desadaptativas	0,975
Presiones	0,794
Mal afrontamiento	0,144

Nota. Estadístico utilizado: F de Anova

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,667	Soltera = 28,70 Convive/pareja de hecho = 38,11 Casada = 37,59 Separada = 33,58 Divorciada = 37,50
Desmotivación	0,043	Soltera = 45,33 Convive/pareja de hecho = 28,20 Casada = 32,72 Separada = 36,58 Divorciada = 53.13

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

En la tabla 23 se muestra una correlación significativa de tipo directa entre las docentes divorciadas y la variable desmotivación, lo que se concluye que los docentes que se han divorciado tienen mayor desmotivación en su trabajo, diferente a los que presentan otro estado civil.

Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Hijos

Tabla 24. Diferencia entre la variable Hijos y las Estrategias de Afrontamiento.

Hijos		
Variable	Sig.	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,214	Sí = 19,50
		No = 18,40
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: T de Student		
Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,467	Sí = 34,39
		No = 38,27
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,749	Sí = 35,01
		No = 36,73
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,102	Sí = 37,98
		No = 29,30
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: U de Mann Whitney		

No se evidencia en la tabla 24 diferencias significativas entre los docentes que tienen hijos y los que no, en relación a las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 25. Diferencia entre la variable Hijos y el Estrés Docente.

Hijos		
Variable	Sig.	M
Estrés Docente	0,688	Sí = 207,58 No = 211,10
Depresión	0,659	Sí = 26,60 No = 25,65
Creencias Desadaptativas	0,419	Sí = 35,30 No = 36,50
Presiones	0,820	Sí = 25,28 No = 25,60
Mal afrontamiento	0,010	Sí = 25,42 No = 28,60

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,785	Sí = 35,92 No = 34,45
Desmotivación	0,570	Sí = 34,63 No = 37,68

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 25 no se evidencia diferencias significativas entre los docentes que tienen hijos y los que no, en relación a las dimensiones de Estrés Docente. Salvo en la variable Mal afrontamiento donde se evidencia que las docentes que no tienen hijos presentan una media mayor en dicha variable que quienes si tiene hijos.

Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Sostén de familia

Tabla 26. Diferencias entre Sostén de familia y las Estrategias de Afrontamiento.

Sostén de familia		
Variable	Sig.	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,373	Sí = 19,54
		No = 18,83

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,967	Sí = 34,39
		No = 38,27
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,330	Sí = 35,01
		No = 36,73
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,190	Sí = 37,98
		No = 29,30

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

La tabla 26 muestra que no se encuentra diferencias significativas entre los que son sostén de familia y las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 27. *Diferencias entre Sostén de familia y el Estrés Docente.*

Sostén de familia		
Variable	Sig.	M
Estrés Docente	0,779	Sí = 209,63 No = 207,54
Depresión	0,821	Sí = 26,54 No = 26,11
Creencias Desadaptativas	0,889	Sí = 35,54 No = 35,74
Presiones	0,719	Sí = 25,14 No = 25,60
Mal afrontamiento	0,042	Sí = 27,51 No = 25,14

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,981	Sí = 35,956 No = 35,44
Desmotivación	0,412	Sí = 37,49 No = 33,51

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 27 se observan diferencias significativas entre las variables sostén de familia y mal afrontamiento. Lo que se deduce que los docentes que sos sostén de familia presentan un mayor grado de Mal Afrontamiento que quienes no.

*Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica **Ámbito** donde ejerció.*

Tabla 28. *Diferencias entre el **Ámbito** y las Estrategias de Afrontamiento.*

Ámbito		
Variable	Sig.	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,849	Público = 19,32
		Privado = 19,48
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: T de Student		
Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,469	Público = 32,06
		Privado = 28,83
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,294	Público = 28,23
		Privado = 32,93
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,958	Público = 30,61
		Privado = 30,38
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: U de Mann Whitney		

La tabla 28 muestra que no hay diferencias en las Estrategias de Afrontamientos utilizadas tanto en el ámbito público como privado.

Tabla 29. *Diferencias entre el Ámbito y el Estrés Docente.*

Ámbito		
Variable	Sig.	M
Estrés Docente	0,007	Público = 221,48 Privado = 200,76
Depresión	0,024	Público = 29,29 Privado = 24,76
Creencias Desadaptativas	0,003	Público = 38,42 Privado = 34,52
Presiones	0,250	Público = 26,42 Privado = 24,79
Mal afrontamiento	0,072	Público = 27,52 Privado = 25,21

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,118	Público = 33,90 Privado = 26,86
Desmotivación	0,018	Público = 35,66 Privado = 24,98

Nota. N = 60. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 29 se evidencia una correlación estadísticamente significativa entre el ámbito en el que trabaja el docente “público” y las variables Estrés Docente, Depresión, Creencias Desadaptativas y Desmotivación. Por lo tanto, se concluye que en las instituciones educativas de entidad pública presentan un aumento en las variables mencionadas.

Análisis de las diferencias en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Institución en la que ejerció.

Tabla 30. Diferencias entre la Institución y las Estrategias de Afrontamiento.

Institución		
Variable	Sig.	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,330	Distintas instituciones = 19,31
		La misma institución = 18,25

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,789	Distintas instituciones = 17,25
		La misma institución = 18,31
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,774	Distintas instituciones = 17,81
		La misma institución = 16,50
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,291	Distintas instituciones = 16,52
		La misma institución = 20,69

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 30 no se evidencia diferencia en las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento y las instituciones donde se desempeñan en doble cargo, ya sea en la misma institución como en distintas.

Tabla 31. *Diferencias entre la Institución y el Estrés Docente.*

Institución		
Variable	Sig.	M
Estrés Docente	0,050	Distintas instituciones = 213,42 La misma institución = 193,13
Depresión	0,017	Distintas instituciones = 26,77 La misma institución = 19,88
Creencias Desadaptativas	0,861	Distintas instituciones = 35,62 La misma institución = 35,25
Presiones	0,180	Distintas instituciones = 26,19 La misma institución = 24,00
Mal afrontamiento	0,713	Distintas instituciones = 27,23 La misma institución = 26,50

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,143	Distintas instituciones = 18,88 La misma institución = 13,00
Desmotivación	0,158	Distintas instituciones = 18,83 La misma institución = 13,19

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 31 se refleja diferencia estadísticamente significativa entre el trabajar en distintas instituciones, en el caso del docente que trabaja doble turno, y el estrés docente y la depresión. Se concluye que tener un doble cargo en distintas instituciones genera un aumento en el Estrés Laboral y la Depresión.

Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Actividad relacionada al bienestar

Tabla 32. *Relación entre Actividad de bienestar y las Estrategias de Afrontamiento.*

Actividad de bienestar		
Variable	Sig.	M
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,015	Sí = 17,68 No = 19,88

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,193	Sí = 30,86 No = 37,63
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,638	Sí = 33,82 No = 36,27
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,092	Sí = 41,48 No = 32,76

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 32 hay diferencia significativa entre el Afrontamiento por Aproximación Cognitiva con respecto a los que no realizan una actividad para favorecer su bienestar.

Tabla 33. *Relación entre Actividad de bienestar y el Estrés Docente.*

Actividad de bienestar		
Variable	Sig.	M
Estrés Docente	0,144	Sí = 200,09 No = 212,48
Depresión	0,142	Sí = 24,00 No = 27,40
Creencias Desadaptativas	0,517	Sí = 34,86 No = 36,00
Presiones	0,157	Sí = 24,05 No = 25,98
Mal afrontamiento	0,106	Sí = 27,68 No = 25,71

Nota. Estadístico utilizado: T de Student

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,049	Sí = 32,25 No = 36,99
Desmotivación	0,364	Sí = 32,25 No = 36,99

Nota. Estadístico utilizado: U de Mann Whitney

En la tabla 33 se puede observar que presentan mayor Ansiedad los que no realizan una actividad para su bienestar, ya que se evidencia una relación estadísticamente significativa, de tipo directo.

Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Cargo

Tabla 34. Diferencias entre los Cargos y las Estrategias de Afrontamiento.

Cargo	
Variable	Sig.
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,406

Nota. Estadístico utilizado: F de Anova

Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,001	Titular = 29,82
		Provisional = 62,00
		Suplente = 49,41
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,438	Titular = 34,51
		Provisional = 53,00
		Suplente = 36,41
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,267	Titular = 35,43
		Provisional = 57,50
		Suplente = 33,12

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

En la tabla 34 los docentes que tienen un cargo provisional presentan mayor Afrontamiento por Evitación Conductual, ya que se observa una diferencia significativa entre los grupos.

Tabla 35. Diferencias entre los Cargos y el Estrés Docente.

Cargo	
Variable	Sig.
Estrés Docente	0,134
Depresión	0,056
Creencias Desadaptativas	0,854
Presiones	0,776
Mal afrontamiento	0,822

Nota. Estadístico utilizado: F de Anova

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,149	Titular = 32,77
		Provisional = 51,75
		Suplente = 41,76
Desmotivación	0,156	Titular = 32,72
		Provisional = 48,50
		Suplente = 33,12

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

En la tabla 35 en los docentes no se observa diferencia entre tipo de cargo y el Estrés Laboral Docente, así como en sus dimensiones.

Análisis de la diferencia en los constructos estudiados en función de la variable sociodemográfica Ciclo

Tabla 36. Diferencias entre los Ciclos y las Estrategias de Afrontamiento.

Ciclo		
Variable	Sig.	
Afrontamiento por Aproximación Cognitiva	0,851	
<i>Nota.</i> Estadístico utilizado: F de Anova		
Variable	Sig.	RP
Afrontamiento por Evitación Conductual	0,931	Primer Ciclo = 36,84 Segundo Ciclo= 34,92 Ambos Ciclos = 34,82
Afrontamiento por Aproximación Conductual	0,752	Primer Ciclo = 36,84 Segundo Ciclo= 34,92 Ambos Ciclos = 34,82
Afrontamiento por Evitación Cognitiva	0,873	Primer Ciclo = 35,70 Segundo Ciclo= 36,52 Ambos Ciclos = 33,38

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

La tabla 36 muestra que no hay significación entre los ciclos donde se desempeña el docente y las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 37. Diferencias entre los Ciclos y el Estrés Docente.

Ciclo	
Variable	Sig.
Estrés Docente	0,888
Depresión	0,835
Creencias Desadaptativas	0,947
Presiones	0,902
Mal afrontamiento	0,457

Nota. Estadístico utilizado: F de Anova

Variable	Sig.	RP
Ansiedad	0,382	Primer Ciclo = 30,52
		Segundo Ciclo= 32,79
		Ambos Ciclos = 35,41
Desmotivación	0,506	Primer Ciclo = 39,39
		Segundo Ciclo= 32,79
		Ambos Ciclos = 35,41

Nota. Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis

La tabla 37 muestra que no hay significación entre los ciclos donde se desempeña y el Estrés Docente.

CAPÍTULO V

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

De acuerdo con la hipótesis general que planteaba que a mayor nivel de Estrés Docente mayor predominio de la Estrategia de Afrontamiento [EA] por Evitación Conductual en tiempos de ASPO por COVID-19 en docentes de nivel inicial del Partido de Luján, Provincia de Buenos Aires, los resultados evidenciaron su confirmación ya que se encontró relación significativa directa y moderada entre los niveles de Estrés Docente y la EA por Evitación Conductual. No obstante, también se evidenció una relación significativa con la EA por Evitación Cognitiva, siendo de tipo directa y con una fuerza del vínculo entre baja y moderada. También se evidenció que a mayor EA por Aproximación Cognitiva y conductual mayor es la Ansiedad.

En sintonía con lo planteado por Schaufeli (2005), los sujetos que se logran implicar en el trabajo, poseen mayor flexibilidad y altos niveles de disfrute en el trabajo, todo esto es posible al hacer uso de estrategias adaptativas y funcionales orientadas al afrontamiento activo del problema, al emplear estrategias de evitación conductual sucede lo contrario, es decir el Estrés se ve aumentado. Asimismo una investigación de Quass (2006) avala estos resultados al establecer que las personas que tenían mayor nivel de Burnout utilizaban con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento evitativa.

La hipótesis específica número 1 afirmaba que los docentes de nivel inicial con mayor Edad presentan niveles elevados de Estrés Laboral Docente en tiempos de ASPO por Covid-19.

Los resultados dieron cuenta de su refutación, ya que no varía el Estrés Laboral Docente ni sus dimensiones de acuerdo a la edad del sujeto. Según una investigación realizada por Becher (2020), con la finalidad de obtener un análisis sobre la condición laboral y de salud docente en medio del ASPO, contextualizando la situación de todos los docentes,

notando en general una sobrecarga viéndose sobreexigido con las demandas del entorno: nueva forma de enseñanza virtual, su relación con los quehaceres domésticos, el vínculo pedagógico con el niño y las nuevas implementaciones didácticas. Por lo tanto inferimos que en consonancia con esta investigación, el docente se vio afectado de igual manera, sin distinción de edad.

En la hipótesis 2: Los docentes de nivel inicial que trabajan en el ámbito público presentan niveles elevados de Estrés Laboral y EA por Evitación en tiempos de ASPO por Covid-19.

Los resultados avalan la confirmación de esta hipótesis parcialmente, ya que la personas que trabajan en el ámbito público presentan diferencias con respecto a un elevado estrés laboral así como en su dimensión Creencias Desadaptativas. A su vez no se evidenció relación significativa con EA por Evitación, ni otra EA.

Esto podría darse por problemas con los compañeros de trabajo, problemas con las familias de los estudiantes, estresores propios de su cargo y situaciones problemáticas con las condiciones laborales mayormente experimentadas en ámbitos públicos (Menghi, 2015).

En concordancia con lo anterior mencionado Chiang Vega et al. (2018) sostienen que el estrés es un factor que se presenta por las exigencias laborales en el puesto de trabajo asociada a la escasez de recursos físicos, materiales y el interactuar en ambientes de tensión. Sabiendo que hay una predominancia de esta escasez en las instituciones de pública.

La hipótesis 3: Los docentes de nivel inicial con mayor antigüedad menor Estrés Laboral Docente y predominio de la Estrategia de Afrontamiento por Aproximación Cognitiva en tiempos de ASPO por Covid-19. La misma se confirma parcialmente, ya que los resultados evidenciaron que a mayor antigüedad menor estrés laboral, así como, menor ansiedad y menor depresión. Asimismo, no se evidenció relación significativa con la EA Aproximación cognitiva, no obstante, se encontró una relación inversa y baja con la EA

Evitación Conductual. Es decir, las docentes que hace más tiempo que trabajan poseen menor estrés laboral, menor ansiedad y menor depresión tal como plantea Menghi (2015) sobre que los docentes con mayor antigüedad laboral, poseen mayor autoeficacia para la toma de decisiones, para la participación parental y para la participación comunitaria, también una mayor utilización de las estrategias de análisis lógico.

Asimismo la EA mas utilizada no es la Aproximación Cognitiva, pero la menos utilizada por las mismas es la EA por Evitación conductual, esto refiere a que no evitan el problema y prefieren enfrentarlo. Este resultado sigue la línea teórica de Ongarato et al. (2009) quien plantea que así como las estrategias de afrontamiento adaptativas (por aproximación) consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta. Las estrategias de afrontamiento inadecuadas (por evitación), aumentan los efectos negativos del estrés, y resultan desadaptativas, como el distanciamiento, el cual daña el bienestar y aumenta el afecto negativo.

Pensando en que el tiempo de ASPO por COVID-19 fue un acontecimiento único que excedió lo imaginado por cualquier persona, ha generado un impacto en varios sentidos poniendose en juego los recursos y las estrategias personales. En lo que respecta, al sector educativo, si bien, se ha evidenciado un gran esfuerzo por parte del Estado por acompañar y contener dicha situación, las demandas y exigencias que se debieron enfrentar sobrepasaron a gran parte de de la comunidad. Se podría decir, que en tiempo los docentes atraviesan situaciones de estrés, y que el uso de estrategias de afrontamientos mas asertivas pueden representa un condicion favorable para el bienestar del sujeto.

Limitaciones y recomendaciones

Con respecto a las recomendaciones para futuras investigaciones seria interesarte y enriquecedor, ampliar la muestra a variables sociodemograficas como sexo, considerando

una homogeneidad en la misma, de modo tal que se pueda conocer si dichas variables influyen en el modo en que el docente afronta el estrés. Por otro lado, realizar una comparación con otros niveles, puede proporcionar información que resulte relevante, para afrontar dicha problemática de manera más asertiva.

A su vez, 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.

Por último, resultaría interesante realizar una investigación de tipo longitudinal, de modo que pueda tomarse en cuenta el suceso durante el tiempo de ASPO y posterior al mismo. 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.

La presente investigación evidencia las siguientes limitaciones:

Por un lado, la literatura que se ha encontrado sobre el nivel se considera escasa, ya que predomina estudios sobre los otros niveles y no así sobre el inicial. También, el tipo de estudio realizado es en un único momento, por lo tanto los resultados obtenidos corresponden a ese período en particular sin atender a las modificaciones que pudieran suceder a lo largo del tiempo. Otra limitación, fue el número de muestra, ampliar la cantidad de participantes nos puede enriquecer y proporcionar información más precisa. Por último, 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.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS

- Acosta, M. A., y Greca, M. E. (2020). *Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay* [Tesis de Grado]. Repositorio institucional UCA:
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10593>
- Álvarez, M., Gardyn, N., Iardevlevsky, A., y Rebello, G. (2020). *Segregación Educativa en Tiempos de Pandemia: Balance de las Acciones Iniciales durante el Aislamiento Social por el Covid-19 en Argentina. Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 25-43. DOI: 10.15366 / riejs2020.9.3.002
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141 – 178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- American Psychological Association (2020). *Los distintos tipos de estrés*.
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>.
- 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.
https://www.um.es/analesps/v19/v19_1/14-19_1.pdf
- Basozabal, E. U., y del Valle Loroño, A. I. (2009). Escuela, familia y sociedad: la ruptura de un consenso. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XXXIX(1- 2), 171- 192. <https://www.redalyc.org/pdf/270/27015065008.pdf>
- Becerra Hernández, T. Y. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1-Cajamarca*. [Trabajo de Grado]. Repositorio institucional UPAGU:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1388/Becerra%20T.%20Y.%20282020%29.%20Estres%20laboral%20y%20calidad%20de%20vida%20en>

%20tiempos%20de%20pandemia%20en%20docentes%20de.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Becher, P. A. (2020). Educación en tiempos de pandemia. Condiciones laborales y percepciones sobre el trabajo docente virtual en la ciudad de Bahía Blanca (Argentina). *Revista Científica Educ@ção*, 4(8), 922-945.
<https://doi.org/10.46616/rce.v4i8.116>
- Berchi, S. C., y Kindsvater, M. M. (2015). *La exposición de docentes de educación primaria al Síndrome de Burnout* [Tesis de Doctorado]. Repositorio institucional UADE:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/5645/Berchi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermeo Bernal, C. R. (2019). *Prevalencia y correlación sintomática del estrés laboral y síndrome de burnout en docentes de la Unidad Educativa Rosa de Jesús Cordero en el año 2018* [Tesis de Maestría]. Repositorio institucional:
<http://201.159.222.99/bitstream/datos/9561/1/15195.pdf>
- Bértola, D. (abril, 2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Revista Medicina Universitaria*. 12(47), 142-143. <https://n9.cl/lu9qx>.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la Salud*. International Thomson.
- Calderón Delgado, H. L. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19*. [Tesis de Grado]. Repositorio institucional UPEU:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3804/Havy_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caprarulo, H. (2007). *El estrés: Pandemia del siglo XXI*. Psiconeuroendocrinología. Akadia
- Carver, Ch. (1989). Evaluación de estilos de afrontamiento: un enfoque teórico. *Revista de Personalidad y Psicología social*.

- Chiang Vega, M. M., Heredia Galvez, S. A., y Santamaria Freire, E. J. (2017). Clima organizacional y Salud Psicológica de los Trabajadores: Una dualidad Organizacional. *Dimensión empresarial*, 15(1), 70-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826333>
- Chiang Vega, M. M., Riquelme Neira, G. R., y Rivas Escobar, P. A. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. *Ciencia & Trabajo*, 20(63), 178-186.
<https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Cockerham, W. C. (2001). *Handbook of medical sociology*. Prentice-Hall.
- Contrado Macedo, E. M., y Infantes Mamani, U. J. (2016). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca, 2015* [Tesis de grado] . Repositorio institucional UPEU:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/131/Evelyn_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. McGraw-Hill/Interamericana de España, SAU.
- Cuixart, S. (2000) *Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación*. Centro Nacional de Condiciones del Trabajo.
http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/documentosdescarga/DC_INI_2019.pdf
- Gomez Dávalos, N. R. G., y Rodriguez Fernández, P. R. (2020). Estrés En Docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la Educación, Fenob Una: Filial Coronel Oviedo. *Revistas Científicas*, 1(1), 216-234.
<https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/150>

Dirección General de Cultura y Educación Subsecretaría de Educación (2019). *Diseño*

Curricular para la Educación Inicial. Segundo Ciclo. Edición y diseño Provincia de Buenos Aires.

http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurricular/es/documentosdescarga/DC_INI_2019.pdf

El-Sahili, L. F. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la profesión magisterial*. Universidad de Guanajuato.

Endler, N. & Parker, J. (1992). Interactionism revisited: Reflections on the continuing crisis in the personality area. *European Journal of personality*, 6, 177-198.

<http://dx.doi.org/10.1002/per.2410060302>

Escudero Muñoz, J. M. (2003). La calidad de la educación: controversias y retos para la Educación Pública. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20, 20-38.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/133>

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad* [Tesis de Grado]. Repositorio institucional:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26580>. DOI:

10.18002/10612/902

Fernández, F. A. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66. <https://doi.org/10.35362/rie660375>

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. Pirámide.

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". *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96.

<http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>

González González, C. A. (2018). *Estrés laboral en docentes de la primera infancia* [Tesis de grado]. Repositorio institucional Uniminuto:

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6388/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, M., y Vivó, P. (2005). Enseñando razonamiento moral en las clases de educación física escolar. *European Journal of Human Movement*, 14(1),1-22.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220886001>

Gutiérrez-Santander, P., Moran Suarez, S., y Sanz Vázquez, I. (2005). *El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación*. *RELIEVE*, 11(1), 47-61.

Guzmán, V., y Portocarrero, A. (1985). *Dos veces mujer*. Mosca Azul.

Hernandez, M. E. (2007). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras*. Mexico.

Justo, C. (2008) Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de los alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(1).

Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign Administrative. *Science Quarterly*, 24, 285-309.

Launier, R., & Lazarus, R. S. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*. In Perspectives in Interactional Psychology (ed.) L. A. Pervin, M. Lewis. Plenum

Lazarus R.S., & Folkman S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicación en nuestra salud*. Desclee de Brouwer.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282-325). Guilford.
- Leibovich de Figueroa, N., y Schmidt, V. (2004). El uso de instrumentos psicológicos para la evaluación del estrés ocupacional en nuestro medio. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 17, 139-155
- Lemos, M., Calle-González, G., Roldan-Rojo, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., y Calderón, R. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas*, 15(1). <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Ley N 26206 (2006). *Ley Nacional de Educación*.
- Ley N° 27.541 (2020). Solidaridad Social y Reactivación Productiva, BO 23/12/2019. DNU 260/2020, BO 12/3/2020.
- Ley N° 27.541, Decreto N° 287 (17 de marzo de 2020) AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO.
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Ley N° 27.541, Decreto N° 260 (12 de marzo de 2020) AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO.
<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Macías, A. & Olivas, G. (2014). Fuentes organizacionales del estrés en docentes de educación primaria y su relación con el número de alumnos que se atiende. *Avances en supervisión educativa*, 22.
- 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.

- Martínez, S. (2001). *Riesgos psicosociales: el modelo demanda-control-apoyo social (I)*.
<https://n9.cl/rxna>.
- Menghi, M. S. (2015). *Recursos psicosociales y manejo del estrés en docentes*. [Tesis doctoral]. Repositorio institucional:
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgibin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=recursos-psicosociales-manejo-estres>
- Nieva, J. B. (2020). *Estrés ocupacional, recursos de afrontamiento y sintomatología en docentes de nivel inicial de AMBA: una mirada desde la PINE* [Tesis doctoral]. Repositorio institucional UADE:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12498/NIEVA-TIF.pdf?sequence=3>
- Olga, G. y Terry, L. (1997). *Superar el estrés*. Ediciones Pirámide.
- Ongarato, P., De la Iglesia, G., Stover, J. B., & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, XVI(1), 383-391.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139945036>
- Organización Mundial de la Salud (20 de Mayo de 2019). *Día mundial de la salud mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo*.
https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS*. Suiza. <https://n9.cl/cgu3q>
- Oros, L. B., y Main, M. V. (2004). Escla-educación: Una escala para evaluar la satisfacción laboral de los docentes. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 1(20), 20-34.

Ortiz-Donaire, C. L. (2016). *Análisis psicosocial del estrés laboral* [Tesis de Grado]

Repositorio institucional UJAEN:

http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/4853/1/Ortiz_Donaire_Carlos_Leopoldo_TFG_Psicologa.pdf

Osorio, J. E., y Niño, L. C. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1), 81-90.

Parihuamán Aniceto, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón-Piura*.

[Tesis de maestría]. Repositorio institucional UDEP:

<https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3022>

Parker, J. D., y N. S. Endler (1996). *Coping and defense: A historical overview*. M.

Peiró, J. M., (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Editorial Eudema.

Peiró, J. (2009). *Nuevas tendencias en la investigación sobre estrés laboral y sus implicaciones para el análisis y prevención de los riesgos psicosociales*.

http://www2.ivie.es/downloads/2009/09/Leccion_magistral_JMPeiro.pdf

Quaas C. (2006). *Diagnóstico de Burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile*. *Psicoperspectivas*, 1 (1), 65-75.

Ramirez, T., D'Aubeterre, M. E., y Álvarez, J. C. (2009). *Un estudio sobre estrés laboral en una muestra de maestros de Educación Básica del área metropolitana de Caracas*.

Revista Extramuros, 29, 69-99.

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_exm/article/view/11440

Saforcada, E. (2006). *Psicología sanitaria: análisis crítico de los sistemas de atención de la salud*. Paidós.

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.

- Schaufeli, W. (2005). Burnout en profesores: una perspectiva social de intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 15-36.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(32).
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117-230. <https://doi.org/10.1210/jcem-6-2-117>.
- Selye, H. (octubre, 1955). Stress and disease. *Rev. Science.*, 22(3171), 625-631. DOI: 10.2307/1749664.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Soto, C. G., y Valdivi, E. N. (2012). *Niveles del Síndrome de Burnout en profesoras de educación inicial sector Callao*. [Tesis de Pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Soucase-Lozano, B., Monsalve, V., y Pastor, J. S. (2005). Influencia de los procesos mediadores en la adaptación al dolor crónico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 227-241.
- Trinxet, F. S., y Cvitanic, V. S. (2003). Control del estrés laboral en los profesores mediante educación emocional. *Revista de Psicología*, 12(1), 1-37.

CAPITULO VII

ANEXOS

Instrumento para la recolección de datos



Sección 1 de 6

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA - Facultad de Psicología y Relaciones Humanas -

Soy Natalia Álvarez estudiante de la carrera Lic. en Psicología, te invito a que formes parte de un trabajo de investigación con el fin de la obtención de mi título de Grado: Licenciada en Psicología. Dicha investigación está destinada a docentes mujeres que hayan ejercido en nivel inicial durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) que residan en el partido de Luján, Buenos Aires.

La información que usted brinde será anónima y confidencial, sus datos no serán difundidos. Los resultados de la misma serán utilizados solo para fines académicos- científicos.

Su participación es de suma importancia.

Se agradece su predisposición y difusión.

Por cualquier consulta o información adicional puede comunicarse conmigo vía e-mail:
natalia.alvarez2014@hotmail.com

¡Muchas gracias por su colaboración!

Consentimiento Informado

Acepto libre y voluntariamente sin ningún tipo de coerción, participar en la investigación llevada a cabo por Natalia Álvarez para la obtención de su título de Licenciada en Psicología. La misma consiste en responder de forma online un cuestionario que no llevará más de 20 minutos.

Entendiendo que la participación en la misma no me beneficiará de modo directo ni recibiré retribución como contrapartida. Se me ha explicado en la invitación a participar que los resultados serán utilizados exclusivamente con fines académicos y/o científicos.

Por medio del presente consentimiento declaro, además, que mi edad es igual o mayor a 18 años.

Pregunta *

- Acepto
- No acepto

Datos Sociodemográficos



A continuación se le presentarán opciones referentes a datos sociodemográficos propios. Se agradece la mayor sinceridad posible.



Edad: *

Texto de respuesta corta

Estado Civil: *

- Soltera
- Convive/ pareja de hecho.
- Casada
- Separada
- Divorciada

¿Tiene hijo/s? *

- Sí
- No

Si contesta "Sí", ¿Cuántos?

Texto de respuesta corta

¿Es sostén de familia? *

- Sí
- No

Zona de residencia: *

- Luján
- Carlos Keen
- Cortínez
- José María Jáuregui
- Lezica y Torrezuri
- Olivera
- Open Door
- Torres
- Otro

Si en la pregunta anterior contestó la opción "Otro". Especifique donde reside:

Texto de respuesta corta
.....

¿Es usted docente de nivel inicial? *

- Sí
- No

¿Ejerció la docencia en dicho nivel en tiempos de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio [ASPO] por COVID-19? *

- Sí
- No

Ámbito al que pertenece la institución educativa en la que trabajó en dicho momento: *

- Pública
- Privada
- Ambas

En el caso de haber trabajado en más de un cargo, fue en:

- La misma institución
- Distintas instituciones

Especifique el tipo de cargo en él o los que ejerció la docencia en dicho momento: *

- Cargo titular
- Cargo provisional
- Cargo suplente
- Cargos combinados

En el caso de haber ejercido cargos combinados ¿Cuáles fueron?

Texto de respuesta corta

.....

Especifique aproximadamente que remuneración recibió por su trabajo de forma mensual: *

- De \$ 20.000 a \$ 30.000
- De \$ 30.000 a \$ 40.000
- Más de \$ 40.000

¿Se ha tomado licencias durante el ASPO? *

- Sí, solo un tiempo del ASPO
- No, no he tomado licencias durante el ASPO

Si la opción anterior fue "Sí, solo un tiempo del ASPO". Especifique el o los motivos de la o las misma/s:

Texto de respuesta larga

.....

Antigüedad en la docencia: *

- Menos de 5 años
- De 5 a 9 años.
- De 10 a 14 años
- De 15 a 20 años
- 21 años o más.

Cantidad de alumnos que tuvo a cargo en dicho momento: *

- Menos de 10
- De 10 a 19
- De 20 a 29
- De 30 a 39
- De 40 a 49
- De 50 a 59
- Más de 60

Los alumnos que estaban a su cargo pertenecían a: *

- Primer Ciclo de nivel inicial
- Segundo Ciclo de nivel inicial
- Ambos ciclos

Cantidad aproximada de horas que ha trabajado por semana durante el ASPO: *

Texto de respuesta corta
.....

¿Realizaba alguna actividad que usted considere que favorecía a su bienestar en dicho momento? *

- Sí
- No

Si su respuesta fue "Sí", indique cuál o cuáles:

Texto de respuesta corta
.....

Cuestionario I



A continuación, encontrará una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted debería mostrar su acuerdo, siendo la respuesta "Total acuerdo" lo más parecido a lo que usted haría, así como, "Total desacuerdo" sería lo más alejado de lo que usted haría. Utilice las respuestas intermedias respecto a un menor o mayor nivel de acuerdo con la afirmación.

Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas. Se agradece su total sinceridad.

Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Recurso al consumo de sustancias (tilo, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Al pensar en el trabajo me pongo intranquila. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me paso el día pensando en cosas del trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me perturba estar expuesta a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La tensión laboral hace que vaya al baño con más frecuencia de la normal. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Hay tareas laborales que afronto con temor. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Debería de actuar con más calma en las tareas laborales. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

En la escuela se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Los problemas laborales me ponen agresiva. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

En la escuela se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A menudo siento ganas de llorar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me entristezco demasiado ante los problemas laborales. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me cuesta trabajo luchar por la vida. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Tengo la sensación de estar desmoronándome *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Siento que los problemas en el trabajo me debilitan. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me falta energía para afrontar la labor del docente. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A veces veo el futuro sin ilusión alguna. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A veces pienso que el mundo es una basura. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Creo que no hay buenos o malos docentes, sino buenos o malos alumnos. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me pagan por enseñar, no por formar personas. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

El salario del docente es muy poco motivador. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Ser docente tiene más desventajas que ventajas. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La política educativa pide mucho a cambio de poco. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La evaluación que los alumnos puedan hacer del docente, la considero poco fiable. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La mayoría de los padres exigen al docente más de lo que éste puede dar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Realizar adaptaciones curriculares me resulta difícil. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A medida que avanza la jornada laboral, siento más necesidad de que ésta acabe. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

En mis clases hay buen clima de trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Acabo las jornadas de trabajo extenuado. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Se me hace muy duro terminar la clase. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me siento desbordada por el trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

A veces trato de eludir responsabilidades. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Creo la mayoría de mis alumnos me consideran una docente excelente. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me siento quemada por este trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Estoy lejos de la autorrealización laboral. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

He perdido la motivación por la enseñanza. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Ante muchas de mis tareas laborales me inunda el desgano. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Los padres me valoran positivamente como docente. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Estoy bastante distanciada del ideal de docente con el que comencé a ejercer. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

El trabajo me resulta monótono. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Me animo fácilmente cuando estoy triste. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

El aula o aulas en la/s que trabajo me resulta/n acogedora/s. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Mis relaciones con los "superiores" son difíciles. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

La organización de la escuela me parece buena. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Mis compañeros/as cuentan conmigo para lo que sea. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Mis relaciones sociales fuera de la escuela (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros/as. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *

- Total acuerdo
- Acuerdo
- Ni acuerdo ni desacuerdo
- Desacuerdo
- Total desacuerdo

Cuestionario II



Teniendo en cuenta que el Aislamiento Social Preventivo Obligatorio [ASPO] por Covid- 19 se puede describir como una situación problemática que requirió distintas estrategias de adaptación de parte de los sujetos. Conteste, por favor, cada una de las preguntas que se presentan a continuación. Lea cuidadosamente cada pregunta y conteste con qué frecuencia actuó como se indica en cada caso frente al ASPO por Covid- 19. Recuerde que no existen respuestas correctas e incorrectas. Se agradece la mayor sinceridad posible.

¿Te dijiste cosas a vos misma para darte ánimo? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Hablaste con alguna persona allegada sobre eso? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Te dijiste a vos misma que las cosas podrían estar peor? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Hablaste con alguna persona allegada sobre el problema? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Trataste de hacer nuevas relaciones durante ese periodo? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Hablaste con algún profesional, médico, terapeuta, sacerdote, etc.? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Soñabas despierta o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Empezaste a leer para entretenerte? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Buscaste la ayuda de otros con el mismo tipo de problemas? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Trataste de convencerte a vos misma de que las cosas mejorarían? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Le pediste a una persona allegada, amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema? *

- Nunca
- Pocas veces
- Muchas veces
- Siempre

Después de la sección 5 Ir a la siguiente sección

Sección 6 de 6

¡Gracias por su colaboración!



Descripción (opcional)