



Vol. 14 No 1

Marzo de 2011

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADAS POR DOCENTES UNIVERSITARIOS<sup>1</sup>

Alfonso Valadez Ramírez<sup>2</sup>, María Cristina Bravo González<sup>3</sup>, José Esteban Vaquero Cázares<sup>4</sup>

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Carrera de Psicología

## RESUMEN

Las claves del estrés en docentes se pueden encontrar en el contexto donde se desempeña la actividad, así como en las condiciones de trabajo en el salón de clase. Existen diversas variables que parecen influir en la presencia del estrés en profesionales de servicios, una de ellas se refiere a los estilos de afrontamiento, en este sentido el empleo de procesos de regulación/afrontamiento está vinculado con una serie de condiciones intervinientes, las cuales pueden facilitar o restringir las estrategias de acción para atenuar o incrementar los efectos del estrés. Lo que más influye en la manera de reaccionar ante los distintos acontecimientos y situaciones es la personalidad. Los valores, actitudes y modelos de comportamiento que configuran la individualidad del sujeto, son los elementos que ayudan a aumentar o disminuir la vulnerabilidad ante el estrés. El objetivo de esta investigación es identificar el tipo de estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia por docentes de educación superior. La muestra se conformó de 418 profesores universitarios, varones y mujeres elegidos a través de un muestreo no probabilístico por cuotas. De los cuales, 252 eran profesores de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y 166 eran profesores de la Universidad del Valle de México, campus Lomas

<sup>1</sup> La presente investigación fue autorizada y financiada por el PAPCA 2009-2010 de la FES Iztacala U.N.A.M.

<sup>2</sup> Profesor Titular del Área de Psicología Clínica. Correo electrónico: [alavar06@gmail.com](mailto:alavar06@gmail.com)

<sup>3</sup> Profesor Asignatura del Área de Psicología Clínica. Correo electrónico: [crisbravo01@hotmail.com](mailto:crisbravo01@hotmail.com)

<sup>4</sup> Profesor de Carrera del Área de Métodos Cuantitativos. Correo electrónico: [jevaquero@hotmail.com](mailto:jevaquero@hotmail.com)

Verdes. Se empleó el Cuestionario de modos de afrontamiento (adaptado de Lazarus y Folkman, 1986), con 50 afirmaciones agrupadas en ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-evitación, planificación y reevaluación positiva. Los resultados mostraron que en la FESI las estrategias que se utilizaron más frecuentemente fueron: confrontar, buscar apoyo social y planificar. En los profesores de la UVM las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente son: buscar apoyo social, planificar y reevaluarse positivamente. En ambas instituciones se emplean prácticamente con la misma frecuencia las diversas estrategias de afrontamiento. En los dos casos además, el sexo no fue un factor que diferencie el empleo de estrategias de afrontamiento en los docentes. Al correlacionar las diversas estrategias de acuerdo con el nivel de escolaridad, se encontró que aquellos que tienen el grado de doctor presentan con mayor frecuencia estrategias de autocontrol y reevaluación positiva, en comparación con los docentes que sólo cuentan con licenciatura. Por otra parte, los docentes con alguna enfermedad crónica emplean más las estrategias de huida-evitación, en comparación con los docentes que no padecen ninguna enfermedad. Los profesores utilizan estrategias de afrontamiento que facilitan la interacción con los demás así como la resolución eficaz de problemas relacionados con la actividad docente. Es interesante destacar que la mayoría de los profesores utilizan estrategias consideradas funcionales: planificación, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva

**Palabras Clave:** Docencia, Estrés, Estrategias de Afrontamiento

#### ABSTRACT

The keys of stress in teachers can found in the context where it is carrying out the activity, as well as working conditions in the classroom. There are several variables that may influence the occurrence of stress in professional services, one of them refers to the coping styles, in this way, the use of processes of regulation/coping are linked with conditions involved, which can facilitate or restrict action strategies to reduce or increase effects of stress. What most influences the way people react to different events and situations are personality, values, attitudes and behavior patterns that make up the individuality of the subject, this elements can help to increase or decrease vulnerability to stress. The objective of this research was to identify the type of coping strategy used frequently by teachers in higher education. The sample consisted of 418 university professors, men and women elected through a non-probability sampling. Of these, 252 were teachers at Faculty of Advanced Studies Iztacala (FESI, UNAM) and 166 were professors at Mexico Valley University, Campus Lomas Verdes (UVM). The Ways of Coping Questionnaire (adapted from Lazarus and Folkman, 1986) used with 50 statements grouped into eight coping strategies: confrontation, distancing, self-control, seeking social support, accepting responsibility, escape-avoidance, planning and positive reappraisal. Results showed that professors at FESI used most frequently strategies related with: confrontation, seeking social support and planning. In UVM professors used coping strategies like: seeking social support, planning and re-evaluated positively. Oftenly both institutions used various coping strategies. Moreover, in both cases, sex was not a factor that differentiates the use of coping strategies on teachers. By correlating the different strategies according to the level of education, it found that those who have a doctoral degree used most often self-management strategies

and positive reappraisal, compared with teachers with only bachelor's degree. On other hand, teachers with more chronic illness use escape-avoidance strategies compared with teachers who do not have any disease. Teachers use coping strategies that facilitate interaction with others and solving problems related to effective teaching. Interestingly, most teachers use strategies considered functional planning, seeking social support and positive reappraisal

**Key words:** Teaching, Stress, Coping Strategies

Si se considera al estrés en términos de adaptación a los estímulos físicos nocivos, entonces las situaciones estresantes son aquellas que exceden la capacidad del individuo para afrontarlas. Es decir, el estrés está determinado por la percepción e interpretación de un evento y en la evaluación de la habilidad de uno para afrontarlo (Graig, 1993). El afrontamiento puede guiarse hacia la manifestación física del estresor (afrontamiento instrumental) o hacia las percepciones o sentimientos de la persona con respecto al estresor (afrontamiento paliativo). Las estrategias de afrontamiento dependerán de la persona y de diversos factores en la situación.

Entonces la habilidad para manejar los estresores depende de los recursos de afrontamiento disponibles en la persona. Estos recursos pueden ser definidos a nivel biológico -sexo, condiciones físicas- y a nivel psicológico -personalidad, sentido del humor, asertividad- (Omar, 1995).

Estas categorizaciones plantean el problema del afrontamiento desde la perspectiva individual, sin embargo, en el ámbito del estrés laboral, numerosos autores han puesto de relieve la necesidad de contemplar diversos niveles de análisis: individual, grupal y organizacional.

A diferencia de lo que ocurre en otros ámbitos de la vida, las estrategias de afrontamiento consideradas en el ámbito laboral no resultan eficaces para reducir las relaciones entre estresores y sus consecuencias. Por cuanto la eficacia de las estrategias de afrontamiento depende de la posibilidad de control del estresor, y por ello las estrategias estudiadas, en situaciones de trabajo resultan ineficaces ya que el control de los estresores raras veces está en manos del individuo. La mayor parte de los estresores laborales están entre los que se caracterizan como poco adecuados para las soluciones individuales. Su afrontamiento más bien requiere esfuerzos cooperativos organizados que trascienden el nivel individual, no

dependiendo su solución de la habilidad de la persona para manejar sus recursos individuales. Así pues, es necesario identificar las estrategias de afrontamiento grupales y organizacionales, por cuanto con frecuencia las situaciones de estrés provienen de esos niveles

Newman y Beehr (1979), señalan que las respuestas de afrontamiento en el trabajo requieren la implicación activa de la organización. Esta respuesta puede concretarse en rediseño de puestos, cambios en la estructura organizacional, "feedback" para contribuir a la clarificación del rol, redefinición de criterios de selección y ubicación, introducción de formación de relaciones humanas, mejora de las condiciones de trabajo, mejora de la comunicación y mejora de los beneficios para el trabajador así como la introducción de servicios de promoción de salud.

En general, las situaciones enumeradas, se incluyen dentro del grupo de variables organizacionales desencadenantes del síndrome, principalmente aquellas vinculadas al desempeño del puesto de trabajo, oferta y demanda, conflicto, ambigüedad y sobrecarga de rol; por otro lado, también se observan algunas variables moderadoras del síndrome: sociodemográficas, tales como la edad, género, estado civil, nivel académico, y de personalidad como locus de control, estilo de afrontamiento y patrones conductuales (Hernández, Olmedo e Ibáñez, 2004).

Morales, Pérez y Menares (2003) presentan los procesos de regulación/afrontamiento, de riesgo y de autocuidado que ocurren con mayor frecuencia en los profesionales con burnout: 1. *procesos de riesgo*, que incluye regulación-distancia; desconexión-represión emocional; sobreinvolucramiento (alto compromiso emocional); intelectualización, traducido como buscar explicaciones; ensimismamiento, es decir, reducir la exteriorización de emociones negativas; 2. *procesos de autocuidado*, que incluye desborde o catarsis emocional; realizar acciones encomendadas a reducir las sensaciones y emociones vividas.

Morales, Pérez y Menares (2003), mencionan que el empleo de estos procesos de regulación/afrontamiento está vinculado con una serie de condiciones intervinientes, las cuales pueden facilitar o restringir las estrategias de acción,

entre estas condiciones destacan: características de los usuarios, características del grupo de trabajo, características de la institución y organización de la tarea, características personales en relación a la elección del tipo de trabajo.

Bellico (2003) refiere que investigaciones realizadas en Alemania, Brasil y China, sugieren que la presencia de elevados niveles de burnout se correlacionan negativamente con un alto índice de actitudes proactivas y en la autopercepción de eficacia general y específica de los profesionales, es decir, aquellos profesionales con una mayor actitud proactiva parecen contar con un antídoto contra el síndrome. Por tanto, el objetivo de este trabajo es identificar los estilos de afrontamiento predominantes en los docentes universitarios, además de establecer comparaciones respecto a la frecuencia de uso de las estrategias de acuerdo con diversas variables demográficas.

## MÉTODO

### *Participantes*

La muestra se conformó de 418 profesores universitarios, varones y mujeres elegidos a través de un muestreo no probabilístico por cuotas. Colaboraron 252 profesores de las diferentes licenciaturas que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. El nivel máximo de escolaridad de la mayoría de participantes es de maestría (34.5%), mientras que el 22.2 tiene doctorado y el resto sólo la licenciatura. En promedio, la experiencia como docente es de 19 años. Con respecto a la carrera en la que imparte clases, el 44% de los docentes corresponde a psicología, 20% a biología, 10% a medicina y enfermería, 8% odontología y 2% a optometría.

Por otro lado, se encuestó a 166 profesores de la Universidad del Valle de México, campus Lomas Verdes. El nivel máximo de escolaridad de la mayoría de participantes es de maestría (56%), mientras que el 13.3% tiene doctorado y el resto sólo la licenciatura. En promedio, la experiencia como docente es de 8 años. Con respecto al área de conocimiento en que desempeña su actividad docente, el 18% corresponde al área de ciencias físico-matemáticas e ingenierías, 13% a

humanidades y artes, 59% a las ciencias sociales y el 9% a ciencias biológicas y de la salud.

### *Instrumento*

Para este estudio se empleó el Cuestionario de modos de afrontamiento (adaptado de Lazarus y Folkman, 1986), que consta de 50 afirmaciones que se agrupan en ocho subescalas que indican igual número de estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-avoidancia, planificación y reevaluación positiva.

La confiabilidad del cuestionario se obtuvo con el índice *Alpha de Cronbach*,  $\alpha=0.87$ ; además, se obtuvo el índice alpha para cada una de sus subescalas: Confrontación,  $\alpha=.49$ ; Distanciamiento,  $\alpha=.46$ ; Autocontrol,  $\alpha=.52$ ; Búsqueda de apoyo social,  $\alpha=.65$ ; Aceptación de la responsabilidad,  $\alpha=.49$ ; Huida-avoidancia,  $\alpha=.65$ ; Planificación,  $\alpha=.50$ ; y Reevaluación positiva,  $\alpha=.70$

### *Procedimiento*

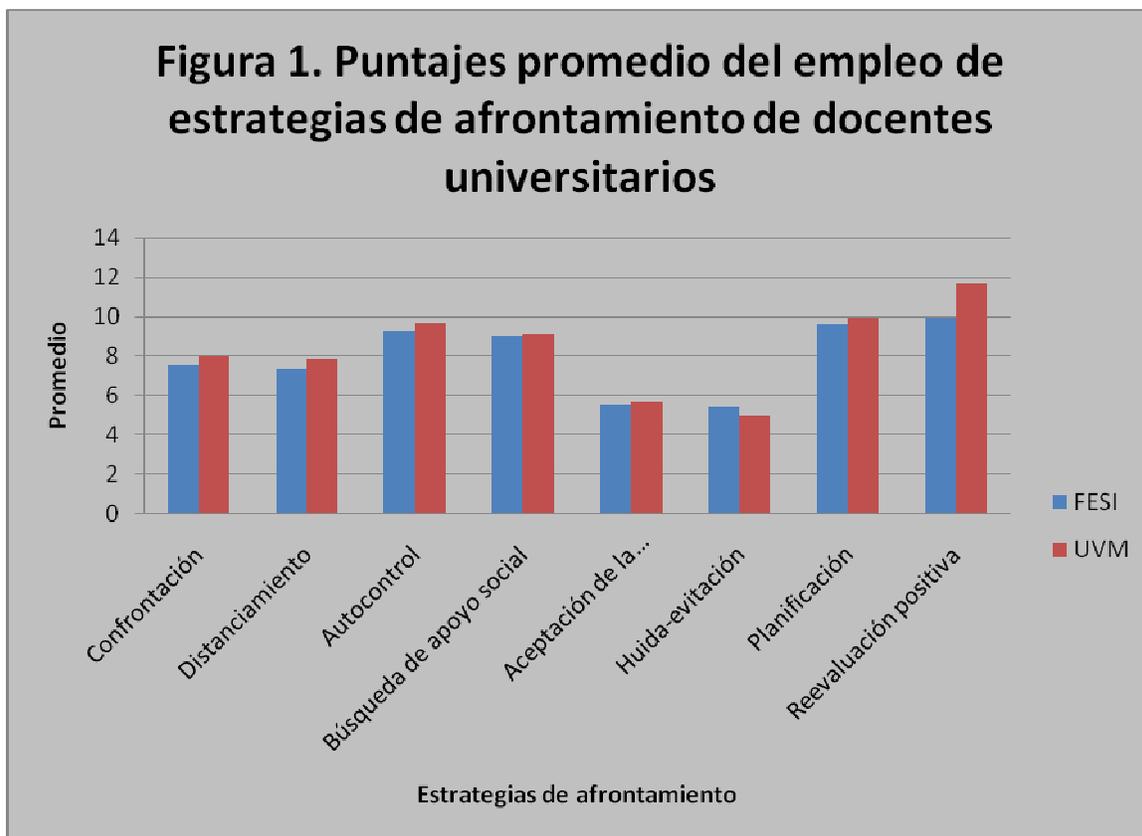
Se invitó a los profesores de ambas instituciones a participar en la investigación, de manera personal; a quien aceptó se le entregó un ejemplar del inventario, se le explicó la manera de contestar y posteriormente se recogió el instrumento. En cada caso, se verificó que el inventario estuviera contestado en su totalidad, se preguntó si surgió algún problema al responder, se aclararon las dudas y se agradeció su colaboración en la investigación. Los resultados se analizaron con el S.P.S.S. Versión 17.

## RESULTADOS

En la Figura 1 se presentan los puntajes promedio de la frecuencia con que los docentes emplean cada una de las estrategias. Se puede observar que para los profesores de la FESI la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes del ámbito laboral de los profesores, establece que los modos utilizados frecuentemente son: confrontar, buscar apoyo

social y planificar, los valores de los restantes muestran que se usan solo de manera ocasional. El porcentaje de encuestados de la FESI que utilizaron las estrategias de afrontamiento frecuentemente se presentó solamente en el factor de Aceptación de la Responsabilidad con el 2%. Para las restantes estrategias se reportaron usarlas frecuentemente y muy frecuentemente, de tal manera que los datos son: Planificación 55.6%, Reevaluación Positiva 52.4%, Autocontrol 48.4%, Búsqueda de Apoyo Social 44.9%, Confrontación 19.1%, Distanciamiento 17.5%, por último, Evitación-Huida 10.3%.

Para los profesores de la UVM las estrategias de afrontamiento utilizadas frecuentemente son: buscar apoyo social, planificar y reevaluarse positivamente. Los valores de las restantes estrategias muestran que se usan solo de manera ocasional, a excepción de la estrategia de Huida-Evitación que casi nunca se utiliza (ver Fig. 1). El porcentaje de encuestados de la UVM que utilizaron las estrategias de afrontamiento frecuentemente se presentaron en las estrategias de Confrontación 24% y Aceptación de la Responsabilidad con el 1.8%. Para las restantes estrategias se reportaron usarlas frecuentemente y muy frecuentemente, de tal manera que los datos son: Reevaluación Positiva 69.3%, Planificación 62%, Autocontrol 55.4%, Búsqueda de Apoyo Social 45.2%, Distanciamiento 27.7%, por último, Evitación-Huida 6.6%.



Se realizaron comparaciones de los puntajes medios obtenidos en ambas muestras, sin encontrar diferencias estadísticamente significativas, es decir, en ambas instituciones se emplean prácticamente con la misma frecuencia las diversas estrategias de afrontamiento.

Adicionalmente, se compararon los puntajes promedio obtenido en las subescalas del cuestionario de modos de afrontamiento de acuerdo con el sexo de los docentes, en este análisis tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas, lo cual sugiere que el sexo no es un factor que diferencie el empleo de estrategias de afrontamiento en los docentes encuestados.

Al comparar los puntajes promedio de frecuencia con que se emplean las diversas estrategias de acuerdo con el nivel escolar de los docentes, se encontró que aquellos que tienen el grado de doctor presentan con mayor frecuencia estrategias de autocontrol y reevaluación positiva, en comparación con los docentes que sólo cuentan con licenciatura ( $F= 3.137, gl=3, p<.05; F=4.379, gl= 3,$

$p < .01$ , respectivamente); en las otras estrategias de afrontamiento, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas con respecto a la frecuencia con que se emplea la estrategia de huida-avoidancia, los docentes con alguna enfermedad crónica reportan emplearla con mayor frecuencia en comparación con los docentes que refieren que no padecen ninguna enfermedad ( $F=19.32$ ,  $gl=196$ ,  $p < .01$ ).

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Si se conceptualiza al estrés como una relación persona-entorno, y como una transacción (acción recíproca producida entre un acontecimiento estresor y un sujeto susceptible), se considera que es una relación valorada por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Con base en esto, se utiliza el término estrés para situaciones que demandan acción, y que requieren afrontamiento, y ni siquiera para todas ellas, sino para aquellas en las que el sujeto no tiene medios suficientes (habilidades, hábitos, libertad de acción) para atenderlas. Entonces la habilidad para manejar los estresores depende de los recursos de afrontamiento disponibles en la persona. Estos recursos pueden ser definidos a nivel biológico -sexo, condiciones físicas- y a nivel psicológico -personalidad, sentido del humor, asertividad- (Omar, 1995).

De acuerdo con los datos encontrados en esta investigación, los profesores utilizan estrategias de afrontamiento que facilitan la interacción con los demás así como la resolución eficaz de problemas relacionados con la actividad docente. Es interesante destacar que la mayoría de los profesores utilizan estrategias consideradas funcionales: planificación, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva, las cuales coinciden con las descritas por Dewe et al., (1979, en Rodríguez, Roque y Molerio, 2002), en su investigación sobre conductas de afrontamiento en personal administrativo y trabajadores de oficina: 1) acciones dirigidas a la fuente de estrés; 2) expresión de sentimientos y búsqueda de apoyo; 3) realización de actividades no laborales; y 4) intentos pasivos de esperar que

pase la situación. Sobre el tipo de estrategias que emplean con mayor frecuencia los docentes, éstas se relacionan con recursos de afrontamiento que tienen disponibles, y que se refieren a los elementos y/o capacidades tanto internas como externas con los que la persona cuenta para hacer frente a las demandas del evento potencialmente estresante (Rodríguez, 2001), entre dichos recursos podrían destacarse los siguientes: la capacidad intelectual, ya que la mayoría de los participantes cuenta con estudios de maestría o doctorado, nivel de independencia respecto de las actividades que realiza y sentido de control. También pueden influir la capacidad para la solución de problemas y una serie de creencias, normas y valores relacionados con la labor docente. Finalmente, las habilidades sociales constituyen otra fuente de recursos para ampliar las posibilidades de afrontar las situaciones estresantes, lo cual se refleja en la estrategia de búsqueda de apoyo social.

En ambas muestras se presentan cuatro tipos de estrategias de afrontamiento que son más utilizados: reevaluación positiva, planificación, autocontrol y búsqueda de apoyo social. En ese sentido, cabe señalar que en concordancia con lo expuesto por Navarro y Arévalo (2000), las personas presentan una amplia flexibilidad para adaptar el afrontamiento a las necesidades de la demanda impuesta por la situación, por lo que es prácticamente imposible que sólo se emplee una estrategia de afrontamiento para resolver una situación demandante.

Además, los datos de este estudio concuerdan con los expuestos por Parasuraman y Cleek (1984, en Rodríguez, Roque y Molerio, 2002), quienes distinguen entre respuestas adaptativas y no adaptativas de afrontamiento. Entre las primeras incluían: planificar, organizar, priorizar tareas y conseguir apoyo de otros. Entre las segundas clasificaron las siguientes: trabajar más duro pero realizando más errores, hacer promesa poco realistas y evitar la supervisión. En concreto, los datos de esta investigación indican que los docentes emplean con mayor frecuencia estrategias adaptativas para afrontar las situaciones problemáticas.

En consecuencia, los resultados de este trabajo difieren de los presentados por Prieto (s/f), quien señala que las principales estrategias de afrontamiento en los profesores, además de ser escasas e inconstantes, se caracterizan por “resignación” a nivel conductual como aplazar decisiones, ser especialmente amable con compañeros difíciles o conflictivos; mientras que a nivel cognitivo evita comparaciones con las cargas de trabajo de otros compañeros “privilegiados”, centrarse en incrementar la calidad del propio trabajo y responsabilizarse de tareas que les son asignadas y que no les corresponden. En el caso de este trabajo, la manera en la que los docentes universitarios resuelven sus problemas se relaciona con mayores habilidades de planificación, autocontrol, búsqueda de apoyo social, en el ámbito conductual, mientras que a nivel cognitivo destaca el empleo de estrategias de reevaluación positiva, las cuales le permiten revalorar la valencia de los acontecimientos para centrarse en la resolución de los mismos.

Finalmente, el empleo de una estrategia de afrontamiento única no se observa en los docentes, sino que aparentemente, disponen de un amplio abanico de posibilidades para resolver los conflictos que puedan presentarse en relación con su actividad laboral. En ese sentido, resulta necesaria la realización de análisis que permitan establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y los eventos que pudieran considerarse una fuente potencial de estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bellico, A. (2003). Auto-eficacia e burnout, en *Revista Electrónica Interação*, año 1, no. 1, pp.34-67
- Graig, E. (1993) Stress as a consequences of urban physical environment. En L. Golberger; S. Breznits (Eds.), *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Hernández, L., Olmedo, E., e Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento, en *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 4, No. 2, pp. 323-336.
- Lazarus y Folkman, (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca. Barcelona, España.

Morales, G., Pérez, J., y Menares, M. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano, en *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. *XII*, No. 1, pp.9-25.

Navarro, R., y Arévalo, M. (2000). Aspectos cognitivos del estrés. Oblitas, J., y Becoña, E. (Coordinadores). *Psicología de la salud* (pp.159-178). México: Plaza y Valdés.

Omar, A. G. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Argentina: Lumen.

Prieto, M. (s/f). Curso de prevención del burnout en profesores universitarios, presentado en el Simposio "Burnout em contextos educativos", Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Documento recuperado el 16 de agosto de 2006 de <http://fs-morente.filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/congreso/trabajos/mprieto3.htm>

Rodríguez, J. (2001). *Psicología social de la salud*. España: Síntesis.

Rodríguez, R.; Roque, Y. y Molerio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Electrónica Psicología Científica [online]*. Documento recuperado el 9 de marzo de 2006.