

## “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA”

### “COPING STRATEGIES TO WORK STRESS IN BASIC EDUCATION TEACHERS”

**Investigadores:** Porfirio Contreras Celis<sup>1</sup> y Arturo Barraza Macías<sup>2</sup>  
Secretaria de Educación del Estado de Durango  
Universidad Pedagógica de Durango, México

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”<sup>3</sup>  
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 18 /Mayo/2016

Aceptado: 30 /Noviembre/2016

---

### Resumen

En esta investigación se pretende: Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con mayor y menor frecuencia los docentes de nivel básico y Establecer la relación que existe entre la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en los docentes y su nivel máximo de estudios, su género y su nivel salarial. Para el logro de estos objetivos se desarrolló un estudio no experimental a través de la aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente a 95 profesores de educación básica. Sus principales resultados indican que las estrategias de afrontamiento que se usan con mayor frecuencia son “Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan” y “Pienso de manera positiva”; así mismo, que las variables género y nivel máximo de estudio establecen una diferencia en el uso en que se usan siete y seis estrategias de afrontamiento, respectivamente.

**Palabras Clave:** Cognición, Estrés, Género, Resolución de Problemas.

248

---

<sup>1</sup> Correspondencia remitir a: [piloconcel@hotmail.com](mailto:piloconcel@hotmail.com) Maestro en Educación Campo Práctica Educativa.

<sup>2</sup> Correspondencia remitir a: [tbarraza@terra.com.mx](mailto:tbarraza@terra.com.mx) Doctor en Ciencias de la Educación.

<sup>3</sup> Correspondencia remitir a: [revistacientificaureka@gmail.com](mailto:revistacientificaureka@gmail.com) o [norma@tigo.com.py](mailto:norma@tigo.com.py) “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

## Abstract

This research aims to: Determine the strategies of coping with stress using more and less frequently teachers at the primary level and establish the relationship between the frequency of use of coping strategies to stress in teachers and their maximum level studies, gender and salary level. To achieve these objectives a non-experimental study was developed through the application of Coping Strategies Inventory Teacher Stress to 95 basic education teachers. The main results indicate that the coping strategies used most often are "seeking alternatives to solve the situations that stress me" and "think positively": Likewise, the variables gender and highest level of study make a difference in the use that seven six coping strategies are used respectively.

**Keywords:** Cognition, Stress, Gender, Problem Solving.

## Antecedentes

En esta investigación, sobre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral que utilizan los maestros de educación básica, se realizó una revisión de literatura sobre el tema de las estrategias de afrontamiento, localizándose 30 trabajos. El análisis efectuado permitió reconocer que 23 de las investigaciones revisadas plantean que las estrategias de afrontamiento son su variable principal (Acosta & Burguillos, 2014; Aguirre, Beltrán & Jacobo, 2014; Álvarez, 2014; Barraza & Gracia, 2015; Cabanach, Millán & Rodríguez, 2009; Carbonero, Román, Martín, Valdivieso, Reoyo & Resende, 2014; Cassullo & García, 2015; Chueca, 2013; Díaz, Tabares & Orozco, 2010; Duarte, 2014; Escandón & Silva, 2013; Etchezahar, Hornes, Simkin & Simkin, 2009; Gismero, Bermejo, Prieto, Cagigal, Mina & Hernández, 2012; Gracia & Barraza, 2014; Hernández, 2014; Muñoz & Correa, 2012; Otero, 2013; Piedrahita, 2013; Quass, 2008; Barbosa, Muñoz, Rueda & Suárez, 2009; Hernández, 2013; Rocha, 2013; y Valadez, Bravo & Vaquero, 2011).

Otra variable incluida en estas investigaciones es el Síndrome de Burnout (Acosta & Burguillos, 2014; Álvarez, 2014; Díaz, et al. 2010; Hernández, 2014; Muñoz & Correa, 2012; Quass, 2008; y Barbosa, et al. 2009). Por su parte, nueve investigaciones consideran al estrés como una de sus variables (Acosta & Burguillos, 2014; Álvarez, 2014; Barraza & Silerio, 2007; Duarte, 2014; Etchezahar, et al. 2009; Barraza, 2008; García, Salguero, Molinero, De la Vega, Ruiz & Marquez, 2015; Hernández, 2013; y Salgado, Meza, Reyes & Velázquez, 2006).

En cuanto a los participantes, en cada investigación, el análisis realizado arroja la siguiente información: nueve investigaciones consideraron la participación de maestros de Educación Básica (Acosta & Burguillos, 2014; Aguirre, et al. 2014; Gracia & Barraza, 2014; Barraza & Gracia, 2015; Carbonero, et al. 2014; Chueca, 2013; Hernández, 2014; Muñoz & Correa, 2012; y Hernández, 2013).

Cuatro autores utilizaron como participantes a estudiantes de nivel medio superior y superior (Barraza & Silerio, 2007; Duarte, 2014; Barraza, 2008; y Rocha, 2013.), y las últimas 16 investigaciones tuvieron como participantes a diversos profesionistas (Álvarez, 2014; Armadans et al. 2010; Boj, 2012; Cabanach, et al. 2009; Cassullo & García, 2015; Díaz, et al. 2010; Escandón & Silva, 2009; García, et al. 2015; Gismero, et al. 2012; Otero, 2013; Piedrahita, 2013; Quass, 2008; Barbosa, et al. 2009; Salgado et al. 2006; Sieglin & Ramos, 2007; y Valadez, et al. 2011).

El análisis efectuado indica: a) que la variable más estudiada son las estrategias de afrontamiento usadas por las personas afectadas por estrés, y d) la población más indagada son diversos profesionistas; bajo estos resultados se puede considerar que el estudio de las estrategias de afrontamiento, que los docentes de educación básica ponen en práctica con la finalidad de amortiguar los estragos causados por diversos estresores, resulta un tema pertinente para avanzar en el conocimiento de cómo se presenta nuestra variable de interés en este tipo de agentes educativos.

Con relación a los resultados se pueden destacar siete de estos trabajos que serían los de mayor interés para la presente investigación: en primer lugar Acosta y Burguillos (2014) reportan que las estrategias de afrontamiento más usadas por los docentes han sido “crecimiento personal”, “centrarse en las emociones y desahogarse”, y la “reinterpretación positiva”.

Por su parte Gracia y Barraza (2014) afirman que las principales estrategias de afrontamiento informadas por los maestros aluden al pensamiento positivo, mientras que Álvarez (2014) indica que las técnicas de afrontamiento que más usan los docentes fueron: focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva.

En el caso de Muñoz y Correa (2012), estos autores informan que las cuatro estrategias de afrontamiento más utilizadas son: Refrenar el afrontamiento, Búsqueda de alternativa, Reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social. Mientras que las menos usadas son: Regresión agresiva, Espera y Conformismo. Por otro lado, Otero (2013) reporta la presencia de acciones de evitación por desenganche conductual, significando la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor.

Quass (2008) afirma que las técnicas de afrontamiento más utilizadas son la planificación, la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social instrumental. En tanto, entre las técnicas menos utilizadas figuran el consumo de drogas, la negación y la desconexión conductual. Mientras que Valadez, et al. (2011) informan que las estrategias que se utilizaron más frecuentemente fueron: confrontar, buscar apoyo social, planificar y reevaluarse.

Como se puede observar, más allá de las coincidencias en el tipo de estrategias, los resultados muestran una variedad en las estrategias de afrontamiento reportadas, sin embargo, es necesario precisar que esta diversidad es debida a los instrumentos de investigación utilizados, no a la población indagada o al proceso mismo de la investigación.

La mayoría de estas investigaciones usan inventarios de estrategias de afrontamiento de carácter general, p. ej. a) COPE que es utilizado por Quass (2008), y b) El Cuestionario de Modos de Afrontamiento, utilizado por Valadez, et al. (2011).

A diferencia de esta forma de abordar el estudio de las estrategias de afrontamiento, en la presente investigación se decide indagar las estrategias de afrontamiento de los docentes a partir de un inventario construido inicialmente de manera inductiva y que por lo tanto refleja las particularidades y el vocabulario propio de este tipo de población.

### Modelo teórico

El estrés docentes es definido por Kyriacou y Sutcliffe (1978) como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfados, frustraciones, depresión ansiedad y nerviosismo que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañados de cambios fisiológicos y bioquímicos (Muchinsky, 2000).

Un trabajador, en lo general, o un docente, en lo particular, que es afectado por los estímulos estresores, generalmente no queda en estado de indefensión, sino que siempre ofrece resistencia a ellos; el modo de afrontar la situación se refiere a las estrategias empleadas por las personas para hacer frente a las situaciones estresantes. Este tipo de estrategias Lazarus y Folkman (1984) las conceptualizan como “Aquellos esfuerzos cognitivos conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 165).

Es importante considerar la existencia de estrategias que no dependerán únicamente de factores personales, también están permeadas por variables ambientales y personales, que modulan la relación entre la experiencia subjetiva de estrés y los resultados en el afrontamiento; ejemplo de ello el apoyo social, las redes vinculares, entre otras.

Las estrategias de afrontamiento, según plantean Lazarus y Folkman (1984), se estudian desde una doble perspectiva: resolución del problema y regulación de las emociones. En el primer caso, el sujeto se centra en la relación problemática y va a intentar modificar o alterar la fuente de estrés para resolver el problema. En el segundo caso, el sujeto centra su atención en las alteraciones emocionales que experimenta y que están asociadas al estresor, para intentar reducirlas o controlarlas.

Nalvet (2012), frente a las estrategias centradas en el problema y en la emoción, se apoya en diversos autores (Galán & Perona, 2001; Martín, 2007; Martínez, 2010; Merino, Manrique, Angulo, Ramos & Isla, 2007; y Palomar, 2008) para plantear la conveniencia de incluir un tercer tipo de estrategias como serían la evitación y el apoyo social. En el caso de los docentes Kyriacou (2003) menciona como las estrategias antiestrés más frecuentes: intentar mantener los problemas en perspectiva, evitar los enfrentamientos, intentar relajarse después del trabajo, enfrentarse activamente con los problemas, controlar los sentimientos, reconocer las limitaciones propias, dedicar más tiempo a determinadas tareas, hablar de los problemas con los demás y expresar los sentimientos, llevar una vida personal equilibrada, planificar con tiempo y establecer prioridades.

## Objetivos

- Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con mayor y menor frecuencia los docentes de nivel básico de la Ciudad de Canatlán.
- Establecer la relación que existe entre la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los docentes y su nivel máximo de estudios.
- Determinar la relación que existe entre la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los docentes y su género.
- Establecer la relación que existe entre la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los docentes y su nivel salarial.

## Método

### *Participantes*

Este instrumento se aplicó a docentes de Educación Básica de la Ciudad de Canatlán, del estado de Durango, en México, con un universo de 159 docentes; 72 del nivel secundaria, 65 de primaria y 22 de preescolar distribuidos en 14 instituciones educativas: dos secundarias, seis primarias y seis Jardines de Niños; una vez aplicado se logró recuperar solamente 95 cuestionarios, es decir el 60% del total del universo, de los cuales 39 corresponden a docentes de secundaria, 35 corresponden a docentes de nivel primaria y 21 corresponden a educadoras del nivel preescolar. Respecto a las variables sociodemográficas; género, nivel salarial y grado máximo de estudios, los docentes encuestados ofrecieron la siguiente información:

a) Con relación al género de los docentes encuestados, 43 corresponden a hombres, representando el 45.3% y 52 a mujeres, con el 54.7%. b) Con respecto al nivel salarial de los maestros encuestados, se obtiene que de los 95 cuestionarios resueltos, 63 corresponden a un nivel salarial de menos de 10 mil pesos, que representa el 66.3%, 24 corresponden a un nivel salarial de entre 10 y 15 mil, que representa el 25.3% y 8 corresponden a un nivel salarial de más de 15 mil pesos, que representa el 8.4% de los maestros encuestados, y c) Respecto al grado máximo de estudios, se obtiene que de los 95 cuestionarios resueltos, ocho dijeron tener Normal Básica, lo cual representa el 8.4%, ocho informaron tener Normal Superior que corresponde a un 8.4%, 48 comentaron que tenían el grado de Licenciatura, lo cual asciende a un 50.5%, y 31 dijeron tener el grado de Maestría, que representa el 32.6%.

### *Técnica e instrumento de recolección de la información*

En esta investigación se usó la técnica de la encuesta y el instrumento denominado "Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente" (Gracia & Barraza, 2014). El Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente, fue construido en dos etapas: a) se inició tomando como referente el inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras (Barraza, 2012); de este inventario se tomó la parte referente a las estrategias de afrontamiento (17 ítems), y b) en un segundo momento se realizó una entrevista a un grupo de treinta docentes de preescolar, primaria y secundaria), quienes opinaron de manera abierta y propusieron otras estrategias de afrontamiento; con estas nuevas estrategias mencionadas por los docentes se completó el inventario y la versión final quedó estructurada con 33 ítems.

Este inventario se responde con un escalamiento de seis valores, donde cero es nunca y cinco es siempre. Este cuestionario se complementó con tres variables sociodemográficas que constituyeron el background: género, nivel salarial y grado máximo de estudio.

En el caso de la presente investigación se obtuvieron los siguientes resultados del análisis de sus propiedades psicométricas:

- Una confiabilidad en alfa de Cronbach de ,89

- Una confiabilidad de ,86 en el procedimiento por mitades según el Coeficiente de Spearman-Brown para longitudes desiguales.

- En el análisis de consistencia interna los resultados mostraron que todos los ítems, a excepción del número 12, correlacionan positivamente (con un nivel de significación de .00) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el coeficiente de correlación más bajo de .30 y el más alto de .65.

- En el análisis de grupos contrastados los resultados mostraron que todos los ítems, a excepción del número 12, permiten discriminar (con un nivel de significación entre .00 y .04) entre los grupos que reportaban un alto y bajo nivel de uso de las diversas estrategias de afrontamiento.

En la aplicación del cuestionario se cuidaron una serie de situaciones que están relacionadas con ciertas condiciones éticas que deben cumplirse a fin de facilitar la recogida de datos: a) el anonimato en los cuestionarios, b) el planteamiento de preguntas sobre las variables sociodemográficas para evitar que los docentes encuestados se sintieran incómodos al contestar y c) que en la presentación del cuestionario estuviera visible y en un primer plano la razón social de la Institución Educativa que respalda dicho cuestionario.

Así mismo, se redacta una introducción donde se le solicita su consentimiento, se le asegura la confidencialidad de sus respuestas y se le recuerda que tiene la libertad de negarse a responderlo si así lo decide.

### Procedimiento

El cuestionario fue aplicado durante el mes de enero del año 2016. El análisis de resultados se realizó en dos momentos con el Programa SPSS, versión 23. En un primer momento se obtuvo la estadística descriptiva usando como medida de tendencia central la media aritmética; en un segundo momento se hizo el análisis correlacional a través de un análisis de diferencia de grupos sin atribución causal a través de los estadísticos t de Student (variable género) y ANOVA de un solo factor (variables nivel salarial y nivel máximo de estudio). En todos los análisis correlacionales la regla de decisión fue  $p < .05$ .

### Resultados

En la Tabla 1 se puede apreciar que las estrategias de afrontamiento que se usan con mayor frecuencia son; “Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan”, con una media de 3.6, ”Me doy ánimos para sentirme mejor”, con una media de 3.4 y “Pienso de manera positiva”, con una media de 3.8; por otra parte, las estrategias de afrontamiento que se usan con menor frecuencia fueron: “Leo la Biblia” con una media de .75, “Asisto con un Psicólogo” con una media de .91 y “Me baño con agua fría” con una media de .91.

En la tabla 2 se presenta el nivel de significación de cada uno de los análisis efectuados entre las diferentes estrategias de afrontamiento y las tres variables de interés.

Como se puede observar que las estrategias de afrontamiento que se relacionan con el género son: “Me desahogo gritando o llorando”, con un nivel de significación de .04, “Me dedico a descansar” con un nivel de significación de .05, “Acepto la situación y procuro convivir con ella” con un nivel de significación de .01, “No pienso en lo que me estresa” con

un nivel de significación de .02, “Rezo alguna oración” con un nivel de significación de .00, “Asisto con un psicólogo” con un nivel de significación de .01 y “Comparto mis problemas con alguien que me escuche” con un nivel de significación de .01. En todos estos casos las mujeres docentes son quienes presentan una media más alta en comparación con los hombres docentes.

**Tabla 1.**

*Estadística descriptiva*

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Media</b>
Escucho música.	3.2
<b>Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan.</b>	<b>3.6</b>
<i>Leo la biblia.</i>	<i>.76</i>
Me desahogo gritando o llorando.	1.3
Acostumbro pedir sugerencia a mis compañeros.	2.4
Realizo ejercicios de respiración y relajación.	2.7
Administro bien mi tiempo.	3.1
Dejo la situación que me estresa en manos de Dios.	1.7
Me dedico a descansar.	2.3
Hago ejercicio físico o algún deporte.	2.8
Busco un lugar donde pueda estar solo.	2.3
Tomo medicamentos para fortalecer el cerebro.	1.1
Acepto la situación y procuro convivir con ella.	2.4
Salgo de paseo con mis amigos.	2.1
Trato de pensar en otra cosa agradable que no tenga que ver con la situación que me provoca estrés	3.0
Establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas.	3.4
<b>Me doy ánimos para sentirme mejor.</b>	<b>3.4</b>
No pienso en lo que me estresa.	2.5
Analizo y reflexiono sobre lo que me provoca el estrés.	3.3
Rezo alguna oración.	2.1
Procuro distraerme haciendo otras cosas (Actividades manuales, bailar, leer, etc.)	2.9
Planifico y organizo las actividades que tengo que realizar.	3.4
Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para clamar mi espíritu.	2.1
Trato de concentrarme y hacer todo lo posible por desprenderme de esa energía negativa que me invade.	3.0
Salgo a caminar.	2.5
Me ubico en un lugar tranquilo, apacible y cómodo.	2.5
<i>Asisto con un Psicólogo.</i>	<i>.91</i>
Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca.	1.8
Como alimentos ligeros (frutas y verduras)	2.5
Comparto mis problemas con alguien que me escuche.	3.0
Leo sobre lo que me estresa y aplico las soluciones propuestas.	2.4
<b>Pienso de manera positiva.</b>	<b>3.8</b>
<i>Me baño con agua fría.</i>	<i>.92</i>

Nota: las medias más altas están señaladas con negritas y las más bajas con cursivas.

**Tabla 2.**  
*Nivel de significación de la relación entre la variable género y las estrategias de afrontamiento*

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Género</b>	<b>Salario</b>	<b>Nivel de estudio</b>
Escucho música.	.99	.16	.76
Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan.	.53	.60	.72
Leo la Biblia.	.36	.96	.75
Me desahogo gritando o llorando.	<b>.04</b>	.54	.91
Acostumbro pedir sugerencias a mis compañeros.	.11	.84	.24
Realizo ejercicios de respiración y relajación.	.59	.32	.20
Administro bien mí tiempo.	.12	.77	.06
Dejo la situación que me estresa en manos de Dios.	.17	.07	.66
Me dedico a descansar.	<b>.05</b>	.57	.07
Hago ejercicio físico o algún deporte.	.24	.16	.80
Busco un lugar donde pueda estar solo.	.45	.61	.74
Tomo medicamentos para fortalecer el cerebro.	.67	.65	.46
Acepto la situación y procuro convivir con ella.	<b>.01</b>	.24	<b>.00</b>
Salgo de paseo con mis amigos.	.92	.27	.45
Trato de pensar en otra cosa agradable que no tenga que ver con la situación que me provoca estrés.	.36	.50	.28
Establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas.	.27	.81	<b>.01</b>
Me doy ánimos para sentirme mejor.	.38	.38	.83
No pienso en lo que me estresa.	<b>.02</b>	.94	.12
Analizo y reflexiono sobre lo que me provoca el estrés.	.46	.13	<b>.01</b>
Rezo alguna oración.	<b>.00</b>	.28	<b>.01</b>
Procuro distraerme haciendo otras cosas (Actividades manuales, bailar, leer, etc.).	.21	.79	.67
Planifico y organizo las actividades que tengo que realizar.	.49	.99	<b>.03</b>
Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu.	.11	.99	<b>.02</b>
Trato de concentrarme y hacer todo lo posible por desprenderme de esa energía negativa que me invade.	.31	.32	.62
Salgo a caminar.	.86	.13	.22
Me ubico en un lugar tranquilo, apacible y cómodo.	.59	.43	.19
Asisto con un Psicólogo.	<b>.01</b>	.37	.81
Pido a un ser divino que me ayude y fortalezca.	.06	.86	.22
Como alimentos ligeros (frutas y verduras).	.12	.91	.09
Comparto mis problemas con alguien que me escuche.	<b>.01</b>	.46	.44
Leo sobre lo que me estresa y aplico las soluciones propuestas.	.91	.99	.87
Pienso de manera positiva.	.26	.23	.31
Me baño con agua fría.	.12	<b>.01</b>	.71

Nota: los ítems con un nivel de significación menor a .05 se señalan con negritas.



Por su parte la estrategia de afrontamiento que se relaciona con el salario mensual es: “Me baño con agua fría”, indicando que los que menos usan esta estrategia son los docentes que tienen un salario mayor a 15,000.00 y los que más la usan son los docentes que tienen un salario menor a 10,000.00. Mientras que las estrategias de afrontamiento que se relacionan con el nivel máximo de estudio son: “Acepto la situación y procuro convivir con ella” con un nivel de significación de .00, “Establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas” con un nivel de significación de .01, “Analizo y reflexiono sobre lo que me provoca estrés” con un nivel de significación de .01, “Rezo alguna oración” con un nivel de significación de .01, “Planifico y organizo las actividades que tengo que realizar” con un nivel de significación de .03, y “Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu” con un nivel de significación de .02. Las diferencias específicas entre los grupos se presentan a continuación:

- La estrategia “Acepto la situación y procuro convivir con ella” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen maestría y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal básica.

- La estrategia “Establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen licenciatura en educación y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal básica.

- La estrategia “Analizo y reflexiono sobre lo que me provoca estrés” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen licenciatura en educación y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal básica.

- La estrategia “Rezo alguna oración” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen maestría y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal superior.

- La estrategia “Planifico y organizo las actividades que tengo que realizar” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen licenciatura en educación y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal básica.

- La estrategia “Platico con Dios expresándole que no me siento bien y que me gustaría que me brindase su apoyo para calmar mi espíritu” es utilizada con menos frecuencia por los docentes que tienen maestría y los que la usan más frecuentemente son los que tienen normal superior.

### Discusión

Carver, Scheier y Weintraub (1989) establecen una tipología de estrategias de afrontamiento que distingue tres tipos:

- Afrontamiento centrado en el problema: el cual incluye la planificación de actividades orientadas a la resolución del problema, la supresión de actividades distractoras y la búsqueda de apoyo social entre otras.

- Afrontamiento centrado en la emoción: este tipo de estrategias se basan en la búsqueda de apoyo emocional y social, así como en la reinterpretación positiva, la aceptación, el desahogo y la religión.

- Evitación al afrontamiento: se pueden considerar estrategias de este tipo la negación, la desconexión conductual o mental, el consumo de drogas y el humor.

Los resultados de la presente investigación indican que las estrategias de afrontamiento que se usan con mayor frecuencia son “Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan” y “Pienso de manera positiva”, mientras que las estrategias de afrontamiento que se usan con menor frecuencia fueron: “Leo la Biblia” y “Asisto con un Psicólogo”.

En el caso de las estrategias más utilizadas se coincide con Álvarez (2014), Elizalde (2010), Gracia y Barraza (2014), Muñoz y Correa (2012) y Quass (2008). Este tipo de estrategias se ubicarían en el afrontamiento centrado en el problema que intenta manipular o alterar la situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984); algunas estrategias de este tipo de afrontamiento intentan modificar el entorno (como sería el caso de “Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan”), mientras que otras pretenden cambios motivacionales o cognitivos en el individuo (como sería el caso de “Pienso de manera positiva”).

En el caso de las estrategias menos utilizadas no se tiene un punto de referencia, sin embargo la afirmación de Muñoz y Correa (2012) de que las estrategias menos utilizadas son la espera y el conformismo podrían explicar parcialmente estos resultados. Este tipo de estrategias se ubicarían en el afrontamiento centrado en la emoción (Lazarus & Folkman, 1984) que tienen como principal objetivo regular la respuesta emocional generada ante el problema. El análisis correlacional muestra que la variable que menos influye en el uso de las estrategias de afrontamiento es el salario mensual, mientras que las que tienen una influencia moderada son el género (7 de 33) y nivel máximo de estudio (6 de 33).

En el caso del género se puede observar que, en las estrategias identificadas, es la mujer la que mayor uso hace de esas estrategias; esto coincide con González (2006) quien afirma que las mujeres tienden a tener un afrontamiento orientado a la emoción, como sería el caso de las estrategias identificadas en este estudio, y difiere de lo reportado por Valadez, et al. (2011) quienes sostienen que género no fue un factor que diferenciara el empleo de estrategias de afrontamiento en los docentes. Por su parte Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradás (2013) sostienen que “la investigación apunta a que las mujeres tienden a recurrir en mayor medida al apoyo social para enfrentarse el estrés, mientras que los varones parecen más proclives a buscar estrategias más vinculadas a la realización de algún tipo de acción” (p. 20), sin embargo, en la presente investigación se puede observar que las estrategias donde el género marca una diferencia de uso a favor de la mujer incluye también estrategias de reinterpretación positiva y de evitación. Estos resultados se unen a la falta de consenso en torno al uso diferencial de las estrategias de afrontamiento del estrés en función del género, por lo que se hace necesarios mayores estudios al respecto. Tal vez una línea heurística al respecto sería centrarse en los estilos y no en las estrategias. En el caso del nivel máximo de estudio se puede observar que son los docentes con un nivel máximo de normal básica o normal superior los que hacen mayor uso de las estrategias señaladas. Esto puede conducir a hipotetizar como los docentes con menores estudios hacen mayor uso de las estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución del problema o al afrontamiento religioso, por lo que constituye una línea de trabajo para futuras investigaciones.

## Referencias

- Acosta, M. y Burgillos, A.I. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: Las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 303-310.
- Aguirre, E.I., Beltrán, M.A. y Jacobo, H. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional: Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos. *Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado*, 18(1), 224-239.
- Álvarez, M.V. (2014). *Estrés laboral, síndrome de Burnout y técnicas de afrontamiento en docentes de educación general básica de un colegio privado de Quito en el periodo Marzo a Julio del 2013*. Tesis de la Universidad Internacional SEK. Recuperada de [http://repositorio.uisek.edu.ec/js\\_pui/bitstream/123456789/894/1/Ver%C3%B3nica%20Alvarez%20V..pdf](http://repositorio.uisek.edu.ec/js_pui/bitstream/123456789/894/1/Ver%C3%B3nica%20Alvarez%20V..pdf)
- Armadans, I., Ferrer, R. y Manzano, J. (2010). *Evaluación de riesgos psicosociales del profesor universitario: una propuesta de intervención para las organizaciones docente*. Publicación de la Cámara de Comercio e Industria de Zaragoza. Recuperada de <http://www.camarazaragoza.com/prevencion/docs/publicaciones/documentopublicaciones32.pdf>
- Barbosa, L.C., Muñoz, M.L., Rueda, P.X. y Suárez, K.G. (2009). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 2(1), 21-30.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2012). *El inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras*. México: IUNAES.
- Barraza, A. y Gracia, A. (2015). Las estrategias de afrontamiento proactivo ante el estrés generado por la Reforma Educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa Sonorense*, 7(17), 51-63.
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 48-65.
- Boj, C. (2012). *La soledad en el profesor de la ESO. "Percepciones de un recién llegado"*. Tesis de la Universitat Politècnica de Catalunya. Recuperada de [http://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099.1/18171/80520\\_memoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099.1/18171/80520_memoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Cabanach, R.G., Millán, P.G. y Rodríguez, C.F. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombre y mujeres. *Aula abierta*, 37(2), 3-10.
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M.M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Carbonero, M.Á., Román, J.M., Martín, L.J., Valdivieso, J.A., Reoyo, N. y Resende, A.F. (2014). Habilidades docentes y estilos de afrontamiento en profesores de Educación Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 215-226.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 53, 267-283.
- Cassullo, G.L. y García, L. (2015). Estudio de las Competencias Socio Emocionales y Su Relación con el Afrontamiento en Futuros Profesores de Nivel Medio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(1), 213--228.
- Chueca, A. (2013). *Estilos de enseñanza y afrontamiento del estrés docente en Educación Infantil: análisis experimental y propuesta de intervención práctica*. Tesis de la Universidad de Valladolid. Recuperada de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3133/1/TFG-B.175.pdf>
- Díaz, C.A.G., Tabares, S.J. & Orozco, M.C.V. (2010). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe*, (26), 36-50.
- Duarte, M.I.S.A.S. (2014). *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral de la Universidad de León. Recuperada de [http://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/3611/tesis\\_80df58.PDF?sequence=1](http://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/3611/tesis_80df58.PDF?sequence=1)
- Elizalde, A. (2010). Estudio descriptivo de las estrategias de afrontamiento del bullying en profesorado mexicano. *Electronic Journal of Reserach in Educational Psychology*, 8(1), 353-372.
- Escandón, M.B. y Silva, V.M. (2013). *Resultados y estrategia de afrontamiento centrado el problema conductual en profesionales asistenciales y docentes, desde las actuales condiciones de la nueva gestión pública*. Tesis de la Universidad de Manizales. Recuperada de [http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/855/Escandon\\_Gonzalez\\_Monica\\_Bibiana\\_2013.pdf?sequence=1](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/855/Escandon_Gonzalez_Monica_Bibiana_2013.pdf?sequence=1)

- Etchezahar, E., Hornes, A., Simkin, H.A. y Simkin, P. (2009). *Estrés, estrategias de afrontamiento y consumo cultural en población docente*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología; XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Recuperada de <https://www.academica.org/000-020/349.pdf>
- Galán, A. y Perona, S. (2001). Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicothema*, 13(4), 563-570.
- García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R. y Marquez, S. (2015). El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición. *Kronos*. 14(1). <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/articulos/el-papel-del-perfil-resiliente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportista-de-competicion-1807>
- Gismero, M.E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A.G. y Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96.
- González, A. (2006). *Cuidando a un enfermo: afrontamiento, estrés, burnout y apoyo social percibido*. Tesis de la Universidad Autónoma Metropolitana. Recuperada de <http://tesiuami.izt.uam.mx/uam/aspuam/presentatesis.php?recno=13368&docs=UAMI13368.pdf>
- Gracia, A. y Barraza, A. (2014). *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria*. México: IUNAES.
- Hernández, P.J. (2014). *Características de personalidad, estrategias de afrontamiento y su relación con el síndrome de burnout en docentes de primaria de la institución educativa Manuelita Sáenz, Dosquebradas, Risaralda*. Tesis de la Universidad Católica de Pereira. Recuperada de <http://ribuc.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10785/3150/CDMPSI201.pdf?sequence=2>
- Hernández, A.L. (2013). *Violencia laboral, estrés y afrontamiento en docentes de nivel secundaria*. Tesis de la Universidad Autonomía Metropolitana. Recuperada de <http://tesiuami.izt.uam.mx/uam/aspuam/presentatesis.php?recno=16323&docs=UAMI16323.pdf>
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona. Octaedro.
- Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York, EE.UU: Springer.
- Merino, C., Manrique, B., Angulo, G., Ramos, M. e Isla, N. (2007). Indicador de estrategias de afrontamiento al estrés: análisis normativo y de su estructura factorial. *Ansiedad y Estrés*, 13(1), 25-40.
- Rocha, M.I. (2013). *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios brasileños: su relación con autoeficacia y satisfacción con los estudios*. Tesis de la Universidad de León. Recuperada de [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2887/tesis\\_4492eb.PDF?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2887/tesis_4492eb.PDF?sequence=1)
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1) 87-99.
- Martínez, J.A. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(18).
- Muchinsky, P.M. (2000). Emotions in the workplace: the neglect of organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 21(7), 801–805.
- Muñoz, C.F. y Correa, C.M. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.
- Nalvet, M.R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis Doctoral de la Universidad Complutense de Madrid. Recuperada de <http://eprints.sim.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>
- Otero, S.L. (2013). *Estrategias de afrontamiento con evitación conductual y resultados en la nueva gestión pública de la profesión docente y de la salud de algunas instituciones públicas de Colombia*. Tesis de la Universidad de Manizales. Recuperada de [http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/51/403\\_Rosero\\_Otero\\_Silvio\\_2013%20file%201.pdf?sequence=1](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/51/403_Rosero_Otero_Silvio_2013%20file%201.pdf?sequence=1)
- Palomar, J. (2008). Poverty, Stressful Life Events, and Coping Strategies. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 228-249.
- Piedrahita, J.C. (2013). *Resultados y estrategias de afrontamiento sustentado en el modo básico escape evitación conductual de los profesionales docentes desde las actuales condiciones de la función pública*. Tesis de la Universidad de Manizales. Recuperada de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/354/Tesis%20de%20maestr%C3%ADa%20G.T.H..pdf?sequence=1>

- Quass, C. (2008). Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 5(1), 65-75.
- Salgado, O.M., Meza, L. E., Reyes, S. y Velázquez, A. J. (2006). El estrés y sus manifestaciones en docentes del Departamento de Educación de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 3(2), 19-24.
- Sieglin, V. y Ramos, M.E. (2007). Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey. *Revista Mexicana de Sociología*, 69(3), 517-551.
- Valadez, R.A., Bravo, G.M. y Vaquero, C.J. (2011). Estrategias de afrontamiento empleadas por docentes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 65-76.