

31961
729.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

CAMPUS IZTACALA

**ESTRES EN PROFESORES DE PRIMARIA Y
SECUNDARIA EN DOS ESCUELAS DEL
ESTADO DE MEXICO**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

**MAESTRA EN MODIFICACION
DE CONDUCTA**

P R E S E N T A :

MARGARITA RIVERA MENDOZA

ASESOR: MTRA. LAURA EVELIA TORRES VELAZQUEZ



IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo. De México 1998.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

267476



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

A mi:

Porque después de los desvelos y esfuerzos miró mi obra terminada con la satisfacción de haber cumplido una más de mis metas.

A mi hijo:

OSCAR EDUARDO, porque a pesar de su edad, ha sido lo suficientemente paciente para esperar a que termine mi trabajo.

A mi familia:

Porque me dieron todas las facilidades para que termine lo que ha estado inconcluso.

A la Maestra Laura Evelia.

Quien me apoyó en la asesoría y la revisión del trabajo.

Al Maestro Vidal y la Maestra Ana Luisa

Por su valiosa participación en la revisión del trabajo

A las Maestras Ma. Refugio Rios y Ana Maritza

Por sus observaciones que permitieron mayor calidad en mi trabajo

A Herlinda:

Porque siempre me apoyó y colaboró para que el trabajo estuviera listo cuando se necesitaba.

A S.E.I.E.M.

Porque me facilitó el tiempo para lograr esto que creí perdido.

A la U.N.A.M.- E.N.E.P. / Iztacala:

Porque me permitió formarme en esa casa y respalda mi esfuerzo.

A los profesores.

Tanto de la primaria como de la secundaria que participaron voluntariamente y con buena disposición en la investigación.

ESTRÉS EN PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA EN DOS ESCUELAS DEL ESTADO DE MEXICO

CONTENIDO.

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO UNO. ESTRÉS.....	5
1. Antecedentes.....	5
2. Definición del estrés y modelos de explicación.....	12
a) Definición.....	13
b) Modelos del estrés.....	15
CAPÍTULO DOS. ESTRÉS LABORAL.....	24
1. El trabajo y sus consecuencias.....	25
2. Estrés laboral.....	28
3. Estrés en profesores.....	38
CAPÍTULO TRES. CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS PROFESORES.....	49
1. Aspectos relativos a la educación.....	50
a) Los procesos que desarrolla la educación en alumnos de primaria y secundaria.....	50

2. Las condiciones de trabajo reales de los profesores.....	52
3. Las condiciones laborales de los profesores establecidas en su Contrato Colectivo de trabajo.....	57
4. La evaluación de estrés en profesores de primaria y secundaria.....	62
CAPÍTULO CUATRO . METODOLOGÍA.....	65
a) Objetivos.....	66
b) Procedimiento.....	71
CAPÍTULO CINCO. RESULTADOS.....	73
1. Análisis y comparación de los niveles de estrés de los profesores y de los grupos.....	73
2. Análisis intrasujeto.....	88
3. Análisis respecto al cuestionario.....	117
CAPITULO SEIS. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	122
CAPITULO SIETE. CONCLUSIONES.....	131
a) Conclusiones.....	131
b) Prospectiva.....	139
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	144
ANEXOS.....	149

INTRODUCCIÓN.

El estrés actualmente se considera importante por las altas repercusiones que tiene en los individuos en todas las áreas de su vida: familiar, laboral, social, etc. Siendo el área laboral en la que las personas emplean gran cantidad de su vida por las implicaciones tanto económicas como de satisfacción personal que ésta les provee, es por ésto que el área de trabajo en profesores es el motivo de la presente investigación.

El estrés laboral se ha estudiado poco en nuestro país tanto en sus formas de evaluación como de intervención, aquí se pretende hacer una investigación que permita conocer los niveles de estrés de los profesores de educación primaria y secundaria.

Recientemente se ha comenzado a estudiar el estrés, debido a que actualmente es común escuchar a la mayoría de las personas hablar de él en forma espontánea y en ocasiones casi sin darse cuenta, se hace un tema frecuente en todos los ámbitos sociales, a pesar de las dificultades que existen para definirlo y más aún para caracterizarlo.

Es bien sabido que tanto los estudiosos de tema como el público en general suelen referirse al estrés ya sea como un estímulo, como una respuesta o como algo ambiguo que no alcanza a definirse, lo cierto es que sea un estímulo, una respuesta o cualquier otro evento, los estragos que está ocasionando son muy severos y en algunos casos ha generando tensiones o ansiedades sencillas y en otros ha llegado a generar enfermedades

crónicas y degenerativas tales como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, entre otras.

Selye en los años treinta, fue uno de los primeros que se interesó en conocer y estudiar al estrés aunque sus características eran muy difusas, sin embargo estaba provocando serios efectos en la población, independientemente de la zona geográfica en que viviera o de la condición social a la que perteneciera.

Recientemente se ha encontrado que ciertas condiciones propician el que una persona pueda ser afectada por el estrés, dichas condiciones pueden ser atribuibles al medio (aglomeraciones, contaminación, congestionamientos e incluso accidentes, entre otros) o a las personas (alimentación, estado de salud, situaciones circunstanciales como divorcio, cambio de trabajo, etc.) Todos estos factores aunados a los recursos que el individuo tiene para hacer frente a estas situaciones facilitará o dificultará que el estrés influya en su vida.

Se considera que la definición que Lazarus y Folkman en (1984) formularon sobre el estrés psicológico es una de las más amplias, ya que considera la relación particular que existe entre el individuo y su entorno en un sentido bidireccional. Se encuentra que la actividad desempeñada, los depositarios de esa actividad y la autopercepción que el sujeto tiene sobre si mismo y sobre su trabajo son de gran importancia como factores que determinan la forma en que esté evaluá la situación y el uso que da a sus recursos ante las diferentes situaciones y momentos de su vida.

En el trabajo de los maestros se advierte que la actividad docente implica un alto nivel de interacción con los otros, elevados requerimientos institucionales y grandes cantidades de tiempo empleadas en ella, es por esto que se pretende hacer una investigación en la que se puedan detectar las situaciones que producen estrés en profesores y las diferentes formas en que éstos responden a tales situaciones, específicamente *al conocer los niveles de estrés que presentan los profesores de primaria y secundaria de dos escuelas del Estado de México, mediante la aplicación de un cuestionario.*

Para lograr este objetivo y comprender cómo se relacionan los diferentes factores involucrados en el estrés, se desarrollará en este trabajo un primer capítulo sobre el estrés que incluye información sobre los antecedentes del estrés desde su aparición, con tópicos sobre modelos de estudio que han descrito y explicado el fenómeno, se retoman también algunas definiciones al respecto, profundizando en el tema de estrés y en particular en las diferentes concepciones que existen sobre el tema, además de explicar como éste influye en la vida de los individuos cuando se evalúa como algo negativo.

En el segundo capítulo se aborda el tema relacionado con el estrés laboral y se desarrollan aspectos sobre el trabajo y sus consecuencias, se hace referencia a las concepciones que el hombre tiene sobre el trabajo y como éste puede desarrollar constructivamente su personalidad o generar efectos negativos que lo pueden llevar a la enfermedad o a la muerte, así como algunas investigaciones sobre estrés, y para finalizar el

tema se habla acerca del estrés en profesores.

El tercer capítulo se refiere a las las condiciones de trabajo de Los profesores comenzando con aspectos relacionados a la educación y los procesos que desarrolla está en los alumnos de primaria y secundaria, además se describen de las condiciones reales en las que laboran los profesores; así como las condiciones legales establecidas en su contrato colectivo de trabajo.

El capítulo cuatro refiere la metodología aplicada para la investigación, en el capítulo cinco se hace la presentación de los resultados, el capítulo seis se dedica al análisis de resultados y finalmente en el capítulo siete se mencionan las conclusiones de la misma.

CAPITULO UNO

ESTRÉS

El estrés es un tema que actualmente se ha considerado importante por las repercusiones que ha tenido en la salud y el funcionamiento del individuo en sus actividades diarias, sin embargo, todavía no es un tema suficientemente explicado por lo cual este trabajo iniciará con una breve revisión teórica que permita ubicarlo y definirlo más firmemente.

1. Antecedentes.

El estudio del estrés es relativamente reciente, data de la segunda Guerra mundial y la Guerra de Corea, surge como resultado de la necesidad de atender a los soldados sobrevivientes de hechos sangrientos, además de buscar la mejor preparación de los soldados para la resistencia o tener personal más capacitado para el ataque; con estos sucesos comienza a darse importancia al estudio de las diferencias individuales, a las cuestiones psicosomáticas, y se impulsa el desarrollo de la terapia conductual para la prevención y tratamiento del estrés atendiendo a los estilos de vida con alto riesgo para la salud, y en general a la preocupación por resolver los problemas que aquejan al hombre.

Actualmente el estrés afecta a la mayoría de la población tanto en nuestro país como en el mundo, de ahí la importancia de hacer referencia a las situaciones que pueden producirlo. Hablar del estrés significa mencionar un problema multicausal y con efectos que pueden ir desde el simple desequilibrio orgánico hasta la agresión o la muerte, en donde los receptores suelen ser no sólo el individuo sino la sociedad misma.

El estrés en nuestro tiempo, puede generarse a partir de todas las actividades del ser humano e incluso de las formas de intervención del mismo, así como, de las condiciones ambientales. No hay un concepto preciso en torno a éste, no obstante ya en el siglo XV se utilizaba el término para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción, hoy en día aún existe ambigüedad para definirlo, pues hay quienes lo conceptualizan como un estímulo, mientras que otros autores lo conciben como una respuesta y algunos otros, coinciden en que lo que lo caracteriza es un desequilibrio entre las demandas del medio y los recursos de que dispone el individuo para enfrentarlas.

Uno de los primeros autores que comenzaron a estudiar el estrés fue Selye (1936), sus investigaciones son un importante fundamento para las actuales, aunque sus estudios inicialmente fueron ambigüos, ya que los relacionó a un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas presentadas por el organismo ante cualquier forma de estímulo nocivo, una reacción que él llamó Síndrome General de Adaptación. El mismo autor hacia los años cincuenta inicia también la publicación de los primeros libros en relación al tema, siendo el precursor de futuras publicaciones, a partir de sus escritos se da la aparición de

nuevos y cada vez más numerosos volúmenes sobre el estrés hasta la actualidad.

Al igual que Selye, otros autores como Wolff y Cannon (en Selye op. cit.) buscaron establecer un concepto y ampliar los estudios sobre el estrés y lo concibieron como una reacción del organismo acosado por las demandas del entorno y los agentes nocivos (nuevamente encontramos los eventos externos), el estrés como proceso biológico en el que el individuo se esfuerza por hacer frente a esos eventos externos (esto es lo que actualmente se conoce como afrontamiento). Estos autores también dirigen su atención hacia la relación que existe entre el organismo y el ambiente, la interacción y el feedback.

Desde que comenzó a estudiarse el estrés han existido confusiones respecto a las diferencias entre conceptos como estrés, conflicto, frustración y principalmente ansiedad, a mitad del siglo XX el concepto de ansiedad tuvo gran influencia en los aspectos de tipo psicológico, muchos autores basaron sus estudios en el concepto de ansiedad para explicar el estrés, así los problemas psicopatológicos en un tiempo fueron relacionados con el estrés y estos a su vez con la ansiedad, como es el caso de Freud el cual desarrolló importantes hallazgos sobre el tema teniendo como concepto la ansiedad.

Un aspecto importante en la popularización del tema de estrés es la publicación del libro de Janis (1958), que relata el caso de un paciente sometido a la amenaza de una intervención quirúrgica y cuyos efectos comenzaron a explicar la teoría sobre el estrés y a sistematizar la metodología para el estudio de estos casos (Selye op. cit.).

Para los años sesentas, se va ampliando el conocimiento sobre el estrés y busca explicarse ya no sólo como resultado de la influencia de eventos externos en el organismo, sino como conducta humana que requiere de afrontamiento, aparecen nuevos estudios cada vez más abundantes respecto al estrés, y las formas en que el individuo puede llegar a adaptarse a situaciones estresantes, de los cuales destacan los realizados por Lazarus (1966), Lazarus y Folkman (1978,1980 y 1984), Levison y Mackee (1978), Horowitz (1976), entre muchos más (Lazarus y Folkman, 1984).

Lazarus y Folkam (op. Cit.) destacan dos procesos que tienen lugar en la relación individuo entorno, que son la evaluación cognitiva y el afrontamiento, la primera se refiere a la forma en que el individuo determina porqué es estresante una serie de relaciones entre el individuo y su entorno; en tanto que el afrontamiento es la forma en que el individuo maneja esas demandas del medio que considera como estresantes y las emociones que ellas le generan. Ambos procesos se refieren a la inclusión de aspectos cognitivos en la explicación de lo que anteriormente se había conceptualizado simplemente como estímulo y como respuesta.

Con los conceptos de evaluación y afrontamiento se abren nuevas líneas de investigación y más amplias respecto a lo que sucede en el estrés, a partir de estos hallazgos se plantea una mediación entre lo que sucede en el individuo y lo que lo provoca, es decir, mediante la evaluación cognitiva se refleja la relación existente entre el individuo

(con una serie de cuestiones socioculturales y valorativas) y el entorno. La evaluación cognitiva se convierte en proceso mediacional entre el evento y las formas de afrontamiento, de ahí, que se plantee la evaluación primaria y secundaria del individuo en relación a un suceso.

Existen tres formas de evaluación primaria que son: 1) **irrelevantes**, cuando el evento no tiene ningun significado para el individuo; 2) **benigna-positiva**, hay una valoración del evento en forma positiva ya que ayudan a conseguir el bienestar y lo preservan; y 3) **estresante**, suele presentarse en tres modalidades: *daño pérdida*, que es cuando el individuo ya ha experimentado algun perjuicio, *amenaza* cuando todavía no hay daños o pérdidas pero se prevenen, y *desafío* hay una valoración de la capacidad del individuo para intervenir ante la situación (afrontamiento).

La evaluación cognitiva, es descrita como un suceso que se inicia mediante una señal de alarma a apartir de la cual el individuo elabora una serie de pensamientos, acciones y reacciones que se traduciran en respuestas adaptativas ante la estimulación o eventos.

En los mismos procesos de evaluación, se ha dado importancia a la *emoción* producida por el organismo ante los eventos amenazantes o desbordantes de sus recursos y la utilización atinada de estós, por considerar que estos procesos emocionales facilitan o dificultan la búsqueda de información y la toma de decisiones ante la situación, es decir

que puede determinar la forma en que un individuo afronte los eventos estresantes .

Levenson, Ekman y Friesen (1983), demostraron que la actividad del sistema nervioso autónomo en relación con las respuestas emocionales determinan la conducta de un individuo con base en dos aspectos: la producción de formas musculares específicas y revivir experiencias pasadas.

Lo anterior, lleva a concluir que el estrés es un proceso bio-psico-social, en cuyo estudio e investigación deben contenerse factores como las diferencias individuales del sujeto, las reacciones psicósomáticas del organismo, los estilos de vida actuales, las preocupaciones en torno a los problemas del hombre y el deterioro de sus condiciones de vida. Así, hablar de estrés significa mencionar los estímulos a los que el individuo está expuesto (cambios positivos o negativos), también hacer mención de la forma de respuesta que el organismo emite ante tal estimulación; esto puede ejemplificarse en situaciones específicas como son: las demandas excesivas en el trabajo, una situación crítica, incidentes de tránsito, posible pérdida del empleo, la separación de la familia o pareja, discusiones en diferentes ámbitos, la incertidumbre, los cambios de vida, sobrecarga de información e incapacidad para procesarla y la falta de conductas para hacer frente a la situación, entre otras.

En general, como se vio los estudios psicológicos sobre estrés actualmente han prestado mayor atención al entorno social en que se desarrolla el individuo, la influencia

que esté recibe del mismo y su actuación ante tal influencia, lo cual permite visualizar un proceso más completo e integrador en donde no solo se atiende a las necesidades del individuo sino también a las de la sociedad.

Un análisis más completo sobre el estrés implica el abordar la forma de evaluación que permita identificar los factores que están influyendo en la conducta de un individuo, las maneras en que se puede efectuar está son diversas desde la utilización de instrumentos como la entrevista, inventarios, pruebas psicométricas, escalas de medición, hasta métodos de observación como role playing o la auto-observación, e incluso el empleo de técnicas de supervisión longitudinal o programas computarizados que permiten estar en contacto con el cliente para reconocer los motivos por los cuales asiste a solicitar un servicio o mediante los cuales se puede lograr un conocimiento de la situación en forma amplia y verídica.

Otro de los instrumentos que también es utilizado en las evaluación del estrés son las medidas psicofisiológicas como el electrocardiograma, electroencefalograma, biofeedback, etc., ya que permiten reconocer los cambios que se están presentando en el individuo y que en ocasiones no son observables a simple vista o que el sujeto no está entrenado para reconocerlos.

Hacer referencia a cualquiera de estos métodos o a la combinación de algunos, implica ponerse en contacto con una serie de informaciones acerca de un sujeto y una

problemática que debe ser evaluada y analizada no sólo en patrones lineales de interacción, sino más bien contemplar las diversas variables contextuales que pueden influir en todas y cada una de las percepciones tanto del cliente como del terapeuta (ambiente físico, interacción y tiempo), en donde el objetivo fundamental será obtener una serie de elementos que permitan a ambos cumplir con el rol funcional que poseen en ese proceso llamese evaluativo o terapéutico.

Después de haber desarrollado en forma general los inicios del estrés como tema de estudio, de explicar los motivos e interés para su análisis, así como las formas en que se evalúa, se considera importante hacer referencia a las definiciones y modelos explicativos que sustentan su estudio y para ello se abordará enseguida algunos de los conceptos y modelos tanto descriptivos como explicativos que han surgido como parte de la investigación y trabajo al respecto.

2. Definición del estrés y modelos explicativos.

Definir el estrés y conocer los modelos que lo han explicado y descrito son dos aspectos fundamentales para la caracterización del tema, a continuación se mencionan algunas de las definiciones que se han hecho sobre el estrés, además de mencionar los modelos más representativos en la investigación y determinación de lo que el estrés significa.

a). Definición del estrés.

Al igual que en los modelos, en las definiciones solamente se consideran las más representativas como parte del análisis del tema, al respecto iniciamos con la definición de Selye por ser el precursor en los estudios científicos y conceptos sobre el estrés.

Selye (1976, en: Kevin y cols. S/F) es el primero que lo conceptualiza, llamándole Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), este autor considerará al estrés como una *respuesta específica a cualquier demanda planteada por el organismo: lo que llamó GENERAL* porque las respuestas de los estresores ejercen influencia sobre diversas partes del organismo, *ADAPTACIÓN* se refiere a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte; y *SÍNDROME* en donde se denota que las partes individuales de la reacción se manifiestan más o menos de manera conjunta y son de cierta manera interdependientes. Menciona tres fases de reacción defensiva que son: alarma, resistencia y agotamiento.

Por otro lado, Ivancevich y Michael (1992), “consideran al estrés como una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, lo cual es consecuencia de alguna acción, de una situación o de un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas” (p.23).

Otros autores que también han estudiado y conceptualizado al estrés son Arnold

(1967) y Burchfield (1979) (en: Kevin op. cit.) quienes hacen una distinción entre estrés físico y estrés psicológico, indican que el estrés psicológico resulta de diferentes eventos como la pérdida, frustración, conflicto, etc. y el estrés físico resulta de incendios, infecciones, etc. Burchfield insiste en que cualquiera que sea la causa hay una alteración de los procesos homeostáticos.

La definición que se considera más completa es la de Lazarus y Folkman (op. cit.), ellos introducen el término "psicológico" y lo definen como "una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (p.43). Se insiste desde esta definición en el proceso que se centra en la evaluación del daño, amenaza y desafío.

Las definiciones actualmente más aceptadas son aquellas que ubican al estrés como una interacción entre el individuo y su medio, y es esta definición la que se asume para esta investigación, se parte del supuesto de que el estrés es un proceso bidireccional ORGANISMO-AMBIENTE, en constante cambio e interacción.

Esta definición es la que se retomará para el desarrollo de este trabajo, ya que se enmarca dentro de un modelo dinámico en el que el estrés no se reduce ni a estímulo, ni a respuesta, sino que hace referencia a una relación constante entre el organismo y el ambiente en la cual se tienen en cuenta las características del sujeto y la naturaleza del medio ambiente en que se desarrolla.

Así, conceptualizar el estrés bajo el enfoque de Lazarus y Folkman (op. cit.) permite continuar nuestro trabajo para abordar los modelos que han dado cuenta de los estudios sobre estrés.

b) Modelos del estrés.

Existen varios modelos que pretenden dar una explicación acerca del estrés, sin embargo hasta el momento tanto en los modelos de explicación como en las definiciones respecto al tema existe vagüedad e incluso controversia ya que los diferentes puntos de vista lo sitúan, desde un síntoma hasta un síndrome, como veremos a continuación al plantear la información.

En este apartado se presentan algunos de los modelos que más se han utilizado en la explicación y/o descripción del estrés, aunque no son los únicos, si consideramos que son los más representativos en el estudio sobre el tema, y son: el modelo médico, el modelo psicosomático, el modelo de la medicina conductual y el modelo transaccional.

1. Modelo médico. Selye (1936) propone este primer modelo con el cual explica cómo el organismo se enfrenta a un estado de desequilibrio, en donde los estresores son gérmenes que exceden las demandas del organismo y no tienen una respuesta específica, el tiempo y progreso hacia la homeostasis depende de la resistencia del individuo, así como

de la intensidad y la duración del estresor.

En este modelo Selye introduce el concepto de *señal de alarma* cuyas funciones son las de provocar la respuesta de estrés, lo menciona como el primer mecanismo de mediación operado bajo la señal que indica la presencia de un estresor que puede consistir en la circulación de una sustancia o substancias a través del sistema circulatorio.

Es un modelo lineal en el que se establece una relación directa estímulo- respuesta-consecuencia, y esa relación entre eventos, reacciones y consecuencias es caracterizada por una simple cadena de eventos, en donde cada secuencia es una función mediacional que interviene y modifica el impacto de los componentes que anteceden y preceden a la respuesta.

Uno de los problemas de este modelo es la poca especificidad de las reacciones de estrés, sugiere que la respuesta está mediada primero por una señal de alarma no especificada que activa el sistema hormonal y proyecta corticoides en el organismo sobre sistemas como el gastrointestinal, inmunológico y sanguíneo, entre otros.

La limitación fundamental a este modelo propuesto por Selye son sus hallazgos y explicaciones derivadas de estudios de laboratorio, ya que ocurren en situaciones artificiales y difícilmente puede generalizarse resultados a situaciones humanas cotidianas.

En el diagnóstico se identifica al estrés a través de preguntas, de la observación de las expresiones faciales del paciente, así como de sus movimientos corporales y con la revisión del estado de salud del paciente en ese momento. Este modelo concibe al estrés como un "síntoma", al igual que como una respuesta, se habla del individuo como alguien que está bajo el estrés, o hace referencia al estado de estrés, da énfasis extremo a lo biológico e ignora los factores sociales y cognitivos en la producción del estrés.

Desde nuestro punto de vista, actualmente este modelo es muy limitado ya que al parecer la simple revisión del paciente puede dar cuenta de su estado, sin tomar en consideración otros aspectos que son importantes en la ubicación del problema como: sus cogniciones, evaluación de la situación y las propias estrategias y habilidades del paciente. No obstante sus limitaciones, es de reconocer que aún en la actualidad es uno de los modelos más utilizados tanto en el diagnóstico como en la explicación del estrés, lo cual es aceptable si tenemos en cuenta que ha sido un modelo ampliamente utilizado no sólo en la medicina sino en otras áreas.

2. Modelo de emoción y adaptación ante los estímulos que producen estrés. Este modelo pretende describir los pasos del proceso autoregulatorio que conducen a la adaptación a corto y mediano plazo ante situaciones de estrés. Se concibe al individuo como un sistema regulador que intenta activamente alcanzar los objetivos especificables, o también como un sistema retroalimentador compuesto por un conjunto de elementos dispuestos serialmente o por etapas, que proporcionan los planes, la selección y el

desarrollo de las respuestas de afrontamiento.

Uno de los rasgos importantes de este modelo es la distinción que hace entre el procesamiento de lo que denomina características objetivas del medio (forma, localización y función de los objetos externos) y el procesamiento de reacciones emocionales ante los objetos <como el miedo o la ansiedad> (Leventhal y Nerez, 1980; en Meichenbaum y Jarenko, 1987).

Este modelo es considerado como tradicional en el sentido de que investiga la causa y el efecto, unas veces define al estrés de acuerdo a las condiciones antecedentes y otras a los consecuentes, por lo tanto, no llega a un análisis profundo sobre los factores que pueden producir el estrés y cómo se establecen las relaciones de esos factores en el proceso.

Es importante reconocer que sus bases se encuentran también en el modelo médico y por lo tanto su origen es biologicista, aunque incluye otros elementos como la emoción y adaptación, procesos que si bien no son ampliamente explicados, si continúan con el supuesto de que eventos externos influyen en el individuo y este a su vez reacciona ante esa influencia.

3. *Modelo de medicina conductual.* Este modelo busca maximizar la comunicación interdisciplinaria a fin de contextualizar al estrés como un elemento clave de

las ciencias interesadas en el estudio, surge por la insatisfacción de los otros modelos para explicar el problema y sin embargo tampoco hace una explicación de los procesos que generan el estrés, incluye solamente la descripción de elementos que permiten abogar el problema desde diferentes perspectivas y especialidades, relacionados nuevamente con el campo médico ya que su objetivo es la atención a la enfermedad crónica. Sin embargo un aspecto que es digno de rescatarse es el interés por la prevención de la enfermedad a través de cambios conductuales y medio ambientales, se percibe como uno de los medios de controlar algunas enfermedades crónicas que aquejan a la población entre ellos el cáncer, hipertensión, coronarias y el estrés, entre otros (Seligson, 1986).

Este es un modelo que a simple vista puede ser efectivo en el tratamiento del estrés al integrarse un equipo interdisciplinario que se aboca al tratamiento de los problemas de salud, sin embargo, es limitado ya que no aporta datos respecto a su conceptualización del problema, a la determinación de las variables que toma en cuenta para su análisis y los propios abordajes que hace sobre el mismo.

Como se puede observar estos tres modelos se enmarcan dentro del modelo médico, lo cual nos remite a la importancia que éste sigue teniendo dentro de la literatura del estrés y del propio contexto que se explica y desarrolla, aunque no debemos asumir que son los únicos modelos que existen, si pretendemos resaltar como los orígenes de estudio del tema se siguen manteniendo aunque con modificaciones y explicaciones más terminadas y fundamentadas.

4. *Modelo Transaccional*. Es presentado por Lazarus y Folkam (op. cit.) y explica cómo se da el proceso de estrés, considera al individuo y al ambiente en una relación bidireccional, dinámica y recíproca, en donde la transacción implica la creación de un nuevo nivel de abstracción de elementos separados INDIVIDUO Y ENTORNO que se unen para formar un solo significado de la relación.

En este modelo, los procesos psicológicos y sociales reales son creados por el individuo al construir o evaluar las transacciones que se dan con el entorno y la forma en que las afronta. Aquí se pierde el tradicional uso estadístico del análisis de grupos, adquiriendo especial importancia la observación del mismo individuo en sucesivas ocasiones; a este diseño se le conoce como **ipsativo normativo** en el cual se hace una evaluación del proceso para captar las relaciones, cambios y factores, mediante la observación o investigación del mismo individuo en varios momentos, lo cual implica la comparación consigo mismo en diferentes situaciones o circunstancias (perspectiva intraindividual que contrasta con las comparaciones interindividuales). Es decir, aquí cobra principal importancia la medición a nivel individual y no a nivel de grupo.

El modelo transaccional es el que se retomará en este trabajo por considerar que es el que asume una amplia interacción entre el individuo y el medio, además de identificar las variables individuales de los sujetos que median entre los estresores y el ambiente; esto se logra mediante un análisis de eventos antecedentes y consecuentes, incluye los aspectos

de evaluación y afrontamiento aunque se han analizado poco en cuanto a la evaluación y al tratamiento; su mayor importancia se ha centrado en torno al tipo de análisis intrasujeto que presenta siendo novedoso para los estudios individuales.

El punto central del modelo transaccional es que el estrés no es un estímulo ambiental, una característica de la persona o una respuesta, pero sí hay una relación entre las demandas ambientales y la fuerza o poder que el individuo tiene para enfrentarlas aunque los costos sean poco razonables o destructivos.

Algunos aspectos importantes a considerar en este modelo son los que permiten ubicar procesos de evaluación individual en el sujeto, ya que el ambiente puede ser interpretado como estresante por una persona pero no por otras, sugiere que muchos estímulos externos no pueden ser asumidos como tales en un sentido absoluto, ya que la percepción de estos depende de la evaluación cognitiva que el individuo hace de los eventos estresantes o no estresantes, además de que algunas personas pueden interpretar un evento como estresante en una ocasión pero no en otras, la persona puede estar físicamente relajada y resistir la tensión en una situación pero alterarse en otra, debido, a los diferentes estados emocionales y motivacionales que este viviendo.

Se insiste en que la persona posee recursos que le permiten protegerse o conservarse al margen de los efectos del estrés como los materiales: (casa o transporte), condiciones personales (experiencia, fuerza, matrimonio), características personales (autoeficacia o

autoestima), y energía (tiempo, dinero y conocimientos). Sin embargo el estrés ocurre cuando el individuo percibe una amenaza o la pérdida real y sus recursos son limitados para enfrentar la situación (Rice, 1992).

Uno de los conceptos que introduce este modelo es el de afrontamiento, el cual se maneja en tres sentidos: 1) *dirigido al problema*, lo que el individuo realmente hace, 2) *dirigido a la emoción*, el contexto en que lo hace, y 3) *búsqueda, obtención u utilización de apoyo social*, como cambia su conducta a partir de su hacer.

Este modelo es el que será retomado en el trabajo debido a que contempla aspectos sociales y no solo médicos, además de considerar la evaluación del sujeto haciendo una comparación consigo mismo, sin embargo, se debe aceptar que presenta algunas limitaciones en cuanto a la amplia explicación de sus constructos ya que aún no es un modelo terminado.

Desde luego los modelos más utilizados y que han sido representativos del estudio del estrés son los modelos médicos por tener su origen en estos, sin embargo es importante considerar los modelos interaccionales por ser los que explican la situación del sujeto dentro de un contexto social en constante interacción y reciprocidad.

La información mencionada en este capítulo sirve como base para introducirnos en lo que es el trabajo y la forma en que éste se representa en el individuo, el cual a partir de

esa asimilación va a considerarlo como un medio para desarrollar su creatividad y prolongarse él mismo o como un proceso que daña su salud cuando se concibe como estresante. De esta forma se da pie para iniciar el siguiente apartado.

CAPÍTULO DOS.

ESTRÉS LABORAL.

Susan Gore (1990) menciona que el trabajo es un factor que puede provocar estrés a un individuo, el cual adopta un proceso llamado afrontamiento para establecer los límites entre su actividad laboral y su medio social, incluida la familia. Los procesos estresantes operan a nivel psicológico y social, Weiss, Perlin, Mc-Call y Liem y Liem (en Gore, 1990) demuestran cómo el estrés en el trabajo altera directamente el entorno de la persona, a la familia, amigos y desde luego a los depositarios de su servicio, sugieren que el fracaso y la contrariedad en el lugar de trabajo no sólo afecta al trabajador en lo económico, sino en su autoconcepto, autoestima, autocompetencia, valor y control de su destino.

Estos sentimientos y su estado de ánimo pueden influir en la infraestructura y en su relación con los demás, presentándose otras consecuencias que serán tratadas en el presente capítulo en donde se abordarán aspectos relacionados al área laboral incluida por un lado, información sobre el significado del trabajo para el hombre y para la sociedad, y por otro lado, cómo éste trabajo al ser percibido como una carga o problema suele generar estrés y sus consecuencias para la vida tanto el propio individuo como de su

familia y su entorno, se hablará además acerca de lo que es el estrés laboral, y lo que se refiere a estrés en profesores.

1. El trabajo y sus consecuencias.

El trabajo no es sólo una actividad humana que permite al individuo obtener recursos económicos o en especie al ofrecer su fuerza de trabajo o contratarse, es también una actividad que le sirve en lo personal para desarrollar su creatividad significarse en él y en general para llevar al progreso a las sociedades y a la tecnología.

En el campo individual según Rodríguez (1988), el trabajo es una actividad que genera:

- Seguridad, independencia psicológica, sensación de poder personal, capacidad de bastarse a sí mismo.
- Experiencia creciente de la vida y de la profesión u oficio.
- Oportunidad de expresarse como persona individual y única, por ejemplo, el profesor se expresa en sus clases, el arquitecto en sus diseños, el médico en sus tratamientos, el poeta en sus poesías, etc., y con la expansión de la propia personalidad.
- Satisfacción de ser útil, de estar en condiciones de dar un servicio valioso, solicitado y apreciado.
- Refuerzo del sentido de la dignidad personal: “soy un elemento positivo de mi comunidad: merezco lo que me como”, para las personas de la clase humilde el trabajo es el último y seguro reducto de la confianza en su propia fuerza y en su propio valor.

- Fuente de relaciones desafiantes e interesantes, el trabajo nos pone en contacto con las personas y con situaciones que nos estimulan y enriquecen.
- Integración en una comunidad humana diferente de la familia establecida sobre otros principios psicosociales y destinada a abrirnos horizontes más amplios.
- Oportunidad de participar en la historia de nuestra patria, ya que con el trabajo dejamos de ser simples observadores y nos convertimos en transformadores de los recursos y de la historia.
- Ayuda para descubrirnos a nosotros mismos: manifestación nuestra capacidad, nuestra imagen psíquica y social e indica nuestros valores ante nosotros mismos y ante los demás.
- Ubicación ante la sociedad, nos permite identificarnos con nuestro entorno como miembros de una área o serie de trabajo (maestro, carpintero, etc.).
- Satisfacción de la necesidad de estructurar nuestro tiempo, ya que si no empleamos nuestro tiempo en ningún trabajo los meses y los días serían *semivacíos, tristes o estériles*.

En el mismo sentido (Warr, 1987; en Roma, 1994), en su modelo de salud mental, menciona que los factores ambientales son muy importantes para el individuo en relación con su trabajo y los componentes de salud psicológica que pueden dar estabilidad y seguridad al trabajador, pero que a la vez pueden convertirse en dañinos o amenazantes.

Destaca nueve factores para la valoración del trabajo, que son los siguientes:

Determinantes de la Salud	Componentes de la Salud
Psicológica	Psicológica
• Oportunidad	<i>Bienestar psicológico</i>
• Oportunidad para el uso de sus habilidades	1. Satisfacción
• Metas o demandas generadas externamente	2. Tensión. Ansiedad
• Variedad de las tareas	3. Entusiasmo- depresión
• Claridad de la información relevante	
• Disponibilidad de dinero	<i>Competencia</i>
• Seguridad física	<i>Aspiración</i>
• Oportunidad para las relaciones interpersonales	<i>Autonomía</i>
• Posición socialmente valorada	<i>Funcionamiento Integrado</i>

Este modelo es muy interesante ya que indica que cuando los nueve factores de la izquierda se presentan de manera adecuada van a traer como consecuencia el bienestar psicológico y dentro de éste la satisfacción, restaran tensión o ansiedad y generan entusiasmo al contrario que depresión, además de permitir al individuo buscar el sentido de la competencia, aspiración y autonomía. Todo esto facilitará el desarrollo integrado individuo-trabajo-sociedad.

El trabajo con sus exigencias de comunicación y de organización significa en el adulto lo que el juego en el niño, convirtiéndose en la oportunidad de que cada individuo crezca y se desarrolle con la satisfacción de haber creado bienes y servicios que le permitan no sólo su propia transformación sino la de su entorno.

El trabajador entonces podrá rendir y crecer personalmente cuando los factores tanto internos como externos faciliten su actividad y le permitan obtener la satisfacción y realización mediante la práctica de su empleo. Lo cierto es que el trabajo como una actividad natural y humana suele convertirse en un peligro para los individuos cuando éste no cubre las expectativas de acuerdo a sus características y necesidades personales, lo cual repercute en su salud, en su eficiencia personal, en las relaciones laborales y en la capacidad de disfrutar de la vida. El estrés es una de las primeras consecuencias del desajuste entre el individuo y esas condiciones de trabajo que éste percibe como inadecuadas.

2. Estrés laboral

El trabajo puede representar una seria carga que provoca estrés, sobre todo si se considera los diversos efectos físicos y psicológicos que éste produce, en la actualidad se han estudiado los factores psicosociales que causan el estrés profesional y que afectan la salud mental de los empleados de diversas ocupaciones, como: policías, empleados

gubernamentales, de las industrias, etc.; y en muchos países incluso se ha legislado sobre la salud y la seguridad en el trabajo.

A pesar de la investigación en el tema, aún hay insuficiencia en los datos acerca de los efectos que el trabajo tiene en la salud de los empleados, no obstante, es importante reconocer las aportaciones que Taylor (1974; cit. en Cox, 1978) hace, en las cuales indica que la primera señal de estrés es la insatisfacción con el trabajo y puede además constituirse en una síntoma de problemas.

Dos de las teorías más aceptadas en relación a la satisfacción e insatisfacción en el trabajo y los efectos que éstas tienen en el individuo son la de Maslow, 1954 y la de Herzberg, 1959 (Cit. En Cox op. cit.); en la primera se proponen y jerárquizan cinco tipos de necesidades psicológicas que son: seguridad, pertenencia, amistad y amor, estima-realización-valoración, y por último autorrealización, las cuales son demandas internas que reflejan los valores y las necesidades de las personas.

La segunda teoría "Motivación-Higiene", afirma que los efectos del trabajo dependen de la motivación que haya hacia éste para llegar a la satisfacción, considerando elementos como la realización, reconocimiento, el mismo trabajo, la responsabilidad y la promoción, entre otros; en esta teoría, la insatisfacción se relaciona a factores de higiene que no permiten la satisfacción positiva asociados al contexto del trabajo como son: los salarios y recompensas, condiciones de trabajo, seguridad y relación interpersonal.

En este mismo sentido, se sugiere que la satisfacción en el trabajo resulta de la evaluación positiva que el individuo hace en términos de necesidades físicas y psicológicas-crecimiento personal (hecho posible principalmente por la naturaleza del trabajo mismo) y sus valores.

Los factores más relacionados con la satisfacción en el trabajo son: el desafío mental al trabajo, interés personal sobre éste, consistencia entre premios y ejecución basados en las aspiraciones personales, condiciones de trabajo, tener en cuenta la completa satisfacción y las demandas físicas, autoestima, etc., por el contrario, algunos factores de insatisfacción son vinculados con los resultados del trabajo; a partir de esta insatisfacción pueden generarse consecuencias que influyen en la salud física y mental de la persona por ejemplo: relaciones laborales y de productividad pobres, alto índice de ausentismo y quizá la alta tasa de accidentes.

Puede decirse que mucha gente está insatisfecha con su trabajo a causa del estrés, y éste genera muchos de los desórdenes físicos como son los coronarios, asma bronquial y diabetes mellitus, por ejemplo.

El estrés en el trabajo también se ha asociado a : laborar más de 75 horas de trabajo a la semana, mínima recreación e interés en sí mismo, factores relacionados con la familia como enfermedad o problemas financieros, requerimientos excesivos y habilidades inadecuadas para el trabajo, programas de trabajo con poca variedad, tareas altamente

insatisfactorias, los cambios en el trabajo, conseguir ascensos o ser relegado y el despido y riesgo de desempleo por largo tiempo, la responsabilidad de nuevos trabajos en especial cuando no se sabe si se posee las habilidades para su desempeño, frustración de ambiciones y vida altamente sedentaria, etc.

Teorell (1974; en Cox op. cit.) menciona ocho causas de estrés relacionadas con el trabajo y la ocurrencia de problemas de salud como infartos al miocardio que son: 1) cambios en la línea del trabajo, 2) retiro del trabajo, 3) cambio de los programas de trabajo, 4) incremento de responsabilidad, 5) decremento de responsabilidad, 6) dificultades con el patrón, 7) dificultades con los colegas, y 8) desempleo por más de un año.

Las condiciones físicas del lugar de trabajo también han sido considerados como altamente productores de estrés, de éstas las que más se han estudiado son la temperatura, humedad, ruido, vibración e iluminación.

Se ha dado predominancia al **ruido** como factor dañino y que produce altos índices de estrés ya que afecta en dos sentidos: 1) a los nervios auditivos, y 2) reduce la sensibilidad a ciertas frecuencias de sonido cuando las exposiciones son continuas y por largo tiempo, además de que produce cambios en el estado de ánimo, en el aspecto intelectual y en la ejecución motriz. Al parecer la exposición al ruido generalmente produce alta morbilidad y ansiedad, que afecta a la comunicación y relación interpersonal, además de alterar la ejecución de las tareas (cometiendo errores en el trabajo por déficit de información) y errores u omisiones como respuesta. Sin embargo, también se indica

que los efectos del ruido están determinados por factores individuales, duración e intensidad, pero sobre todo por la naturaleza de las tareas que se realicen.

Respecto a la **sobrecarga** en el trabajo como otro elemento que puede provocar estrés en el individuo y la manifestación de éste, son las formas como puede presentarse: a) con la carga cuantitativa y dificultad en el trabajo, las cuales generan tensión y pueden influir en la autoestima del individuo, y b) la repetitividad en el mismo, debida a la simplificación y a que incrementa la automatización.

Los cambios en las organizaciones o instituciones con frecuencia tienen como resultados el estrés del individuo de los cuales pueden destacarse por ejemplo la *producción de nuevos servicios o productos*, reorganización de las estructuras organizacionales, expansión o contratación de nuevas operaciones en el trabajo, por mencionar algunas.

Las funciones que desempeña el trabajador se consideran *productoras de estrés* cuando existe una confusión en el empleado respecto a lo que tiene que hacer, no sólo si las actividades son ambigüas, es decir, poco claras o el individuo siente incapacidad para valorar su propia actuación, sino cuando le son encomendadas más de una función y estas suelen considerarse competitivas, por lo cual se dificulta el cumplimiento y por tanto la *satisfacción del trabajador al no poder desarrollarlas*.

En relación a las **tareas** encomendadas tanto el exceso como la poca cantidad de trabajo son fuente de estrés, ya que si bien el trabajador con poco trabajo puede sentirse desocupado e inútil, lo contrario es sentirse impotente y abrumado si los **requerimientos** sobrepasan sus límites. En el trabajo la necesidad de decidir dentro del contexto de sus tareas puede convertirse en una actividad altamente estresante y la congruencia de tales decisiones y el apoyo a éstas, es lo que permitirá al empleado afrontar o elevar sus índices de estrés ante los requerimientos y grado de responsabilidad.

Otros autores han hecho referencia a un tipo de estrés laboral e institucional específico, generado en aquellas profesiones que tienen relación directa y constante con otras personas y que mantienen una relación de ayuda como: médicos, enfermeras, maestros, policías, etc., es decir, aquellas profesiones que requieren de contacto interpersonal intenso con los depositarios de su servicio. Pines y cols. (1981), describen este tipo de estrés (burnout) como un estado de decrecimiento físico, emocional y mental, caracterizado por un sentimiento de desamparo, desesperanza, vacío emocional y el desarrollo de una serie de actitudes negativas hacia el trabajo, la vida y la gente.

El componente físico es caracterizado por el autor como una causa de susceptibilidad a la enfermedad: dolores de espalda, accidentes, postración y frecuentes enfermedades virales, además de una combinación de cansancio y trastornos del sueño, acompañado de síntomas propios de cansancio emocional, sentimientos de depresión que pueden llegar a (pensamientos de suicidio), baja autoestima y sentimientos de ineficacia e incompetencia.

Resumiendo el estrés laboral pueden provocarse debido a muchos factores entre los que se puede clasificar de acuerdo a: las condiciones específicas del sitio de trabajo y ambientales, a la organización y relaciones en la empresa o institución, desarrollo profesional, desempeño personal y las tareas o asignaciones laborales, entre otras.

Por otro lado, la investigación del estrés frecuentemente se ha relacionado a problemas de salud como los cardiovasculares, coronarios, cáncer, etc., sin embargo en este trabajo se pretende ubicar el tema con investigaciones relacionadas al área laboral o con alguna de las repercusiones que el trabajo tiene en los individuos, es por esto que a continuación se mencionan algunos estudios realizados al respecto.

En la evaluación del estrés se ha considerando que los informes subjetivos son la fuente principal de datos y fundamentalmente se han utilizado tests, pruebas, cuestionarios y escalas para hacer esta evaluación, Del Pino, Gaos, Díaz del Pino, Díaz Cruz y Suárez (1992) presentan un trabajo de investigación para valorar las propiedades psicométricas de la escala de Bortner con el fin de medir el patron de conducta tipo "A", ellos aplicaron la escala a una muestra de dos grupos de varones, la mayoría empleados y trabajadores manuales; un grupo estaba integrado por personas sanas y el otro se subdividió en 4 grupos con síntomas: 1) coronarios con angina, 2) coronarios que han sufrido infarto, 3) coronarios con cardiopatía o síntomas del corazón no confirmados, 4) sanos. Los resultados indican una distribución normal en sus puntuaciones, la fiabilidad a partir del Alfa de Cronbach es de 0.76 y por el procedimiento de las dos mitades es de 0.80.

La validez de criterio para diferenciar entre sanos y enfermos fue confirmada además del factor 1 que permite diferenciar claramente a los enfermos coronarios y no coronarios de los sanos, pero no a los enfermos entre sí.

La evaluación cognitiva y afrontamiento son dos procesos muy importantes, de ahí que hacer una distinción entre ellos resulte una actividad productiva en la investigación del estrés. Al respecto se hace un estudio sobre etapas de una transacción basado en el modelo transaccional, que pretende identificar las diferencias en magnitud y dirección entre evaluación y afrontamiento, en dos etapas, separadas por una etapa intermedia cada una, en donde se aplicaron dos escalas (Negative y Positive Appraisals) a estudiantes de la Universidad de Mississippi, que midieron el afrontamiento enfocado a la emoción, enfocado al problema y el apoyo social en tres tiempos diferentes, se aplicaron escalas: tiempo 1 etapa anticipatoria; cinco días después, tiempo 2 etapa de espera; tiempo 3 etapa de resultados. Los resultados muestran que la evaluación positiva aumentó y la evaluación negativa decreció. El afrontamiento enfocado al problema decreció de la etapa anticipatoria a la de espera y a través de la etapa de resultados. El afrontamiento enfocado a la emoción fue alto durante la etapa de espera y fue disminuyendo entre la etapa de espera y los resultados; el apoyo social fue buscado más en la etapa anticipatoria y decreció desde esta etapa hasta los resultados. Los resultados demuestran los cambios de variables no solo entre etapas, sino aún cuando las etapas son separadas por el tiempo (Scherer, Drumheller y Owen (1994),

Por otro lado, la depresión como consecuencia del estrés fue investigada por Balbuena y cols. (1994), al estudiar la reacción de parejas ante problemas de tipo económico y depresión, sus resultados indican que para ambos padres la presión económica afecta la relación ya que incrementa la depresión y disminuye episodios de apoyo a la pareja; el apoyo del esposo (a) tienen un efecto directo en su pareja y una influencia indirecta en la depresión, para las madres el apoyo del esposo modera el impacto económico, lo cual reduce el efecto de la depresión en la conducta de los padres y por lo tanto reduce también la experiencia estresante, la distribución del trabajo sólo influye indirectamente en la conducta depresiva ya que los resultados indican que el apoyo del esposo (a) es determinante en la calidad de la relación. En resumen, si existe apoyo de parte de la pareja tanto en lo económico como en lo afectivo y en la distribución del trabajo, el estrés y la depresión disminuyen considerablemente.

En estudios sobre el **exceso de trabajo** citados en La Dou (1993) se indica que el rendimiento de los individuos cuando es percibido por éstos, como muy alto, les genera efectos fisiológicos severos en cuanto a las concentraciones de colesterol en la sangre, éste es el caso de investigaciones hechas con estudiantes. Ante la misma situación estresante, los contadores presentan concentraciones de colesterol aún más altas, a diferencia de los profesores universitarios que perciben su actividad como una oportunidad personal para desarrollar un trabajo calificado de alta calidad quienes reportaron calificaciones bajas, según un indicador de estrés-autoestima, al cual fueron sometidos los tres grupos.

En relación a **trabajos con carga reducida**, los resultados obtenidos con una población de ejecutivos estudiados, muestra altas enfermedades patológicas, lo cual refleja que tanto la subestimulación como las actividades monótonas pueden producir estrés ya que los trabajadores se aburren, enajenan y pierden iniciativa (La Dou, *op. cit.*)

Desde el ámbito de la psicología organizacional al estudiar grupos de gerentes se señala que las mujeres están más sujetas que los hombres al estrés, y que además se muestran más dispuestas a reconocer las fuentes de estrés a las que están sometidas, es decir, buscan más apoyo social, mientras que los hombres tienden a aumentar sus actividades extra-laborales buscando distracciones (Mc donald y Korabik, 1991; en Omar, 1995).

En el área laboral se investigó estrés de rol en profesionales de la salud en organizaciones públicas y privadas haciendo una evaluación con médicos y enfermeras de clínicas y centros de atención primaria de la salud en una comunidad española, con los que se aplicaron diferentes instrumentos para medir: 1) tensión laboral, 2) propensión al abandono del puesto de trabajo y organización, 3) estandarización de la tarea, 4) escala de *conflicto de rol*, 5) *ambigüedad de rol*, y 6) satisfacción personal. Los resultados indican: a) que para el grupo de profesionales de centros públicos, el modelo presenta un buen ajuste, y b) para trabajadores de centros privados las relaciones de influencia entre las variables de población no tienen representatividad. En términos generales se observa que existen patrones diferenciales del proceso de estrés de rol para el conflicto y la ambigüedad de rol (Zurriaga, y cols. 1994).

En el estrés laboral los resultados de la investigación demuestran que efectivamente el trabajo puede generar estrés y éste a su vez puede determinar formas de conducta específicas tanto para el individuo como para su entorno, desde esta perspectiva, hablar de la labor de los profesores y de los efectos que está tiene tanto en él como en los alumnos y autoridades es el tema que se tratará enseguida.

3. Estrés en profesores.

Los profesionales de la enseñanza se enfrentan a una compleja interacción de factores que no sólo se relacionan con su actividad, sino a la percepción subjetiva que el profesor tiene sobre el trabajo y a sus propias características individuales, todos estos aspectos pueden dar como resultado sentimientos negativos asociados al estrés. El estrés puede generarse a partir del trabajo que los profesores realizan en casa, del comportamiento de los alumnos, de la falta de promociones, de las condiciones laborales insatisfactorias, de la mala relación con sus colegas y autoridades y algunos otros problemas relacionados como: la dificultad que tienen para aceptar que están estresados y el miedo a que se les considere débiles o enfermos por estarlo.

Existen varios modelos que han intentado explicar el estrés en los profesores a partir de los cuales se ha hecho un análisis y se extraen algunos factores considerados principales fuentes de estrés:

- 1). *Estresantes ocupacionales potenciales*.- condiciones materiales de trabajo de los profesores como ruido, trabajo excesivo, edificios adecuados e inadecuados y condiciones físicas del trabajo.
- 2). *Valoración y características individuales del profesor*.- consideración de la individualidad del profesor para percibir su trabajo, y de sus datos demográficos, actitudes, sistema de valores y capacidad para enfrentar las exigencias de su actividad.
- 3). *Estresantes reales*.- los estresantes potenciales que amenazan al profesor en su bienestar o autoestima como el contacto con alumnos-padres-autoridades, el desempeño de la propia labor, etc.
- 4). *Recursos de afrontamiento* .- intentos del profesor por reducir lo que considera una amenaza y que pueden ir desde la negación del problemas hasta las acciones concretas para resolverlo.
- 5). *Manifestaciones de estrés del maestro*.- las respuestas o síntomas (sentimientos negativos) del profesor ante situaciones estresantes, manifestadas en reacciones conductuales, psicológicas o fisiológicas.
- 6). *Estresantes potenciales no ocupacionales*.- los aspectos negativos de la vida del maestro fuera de la escuela como el estado de salud, crisis familiares, etc.

Se reconoce que dentro de las escuelas existen otras causas potenciales que provocan malas condiciones laborales y estrés como son: necesidades económicas de la institución y de los alumnos, alta influencia sociocultural y tecnológica en los educandos, condiciones materiales de las escuelas diferentes a las necesidades de los estudiantes en relación a clima, cupo e instalaciones en general, por mencionar algunas, además existen condiciones inadecuadas para los profesores como ausencia de espacios de descanso y de reunión, y problemas para desplazarse desde el trabajo o hacia él, por ejemplo.

El estrés de los profesores puede ser debido además a las condiciones adversas de su actividad: a gran número de alumnos en cada clase, a la falta de recursos materiales dentro de la institución, a los ambientes de trabajo desagradables, a la sobre carga de trabajo no sólo derivada de la cantidad sino a las presiones del mismo y a la actividad que el profesor debe llevarse a casa para evaluar a los alumnos y para preparar su propio trabajo, entre otras.

La jornada de trabajo también es alta fuente de estrés ya que los horarios no permiten interrupciones o descansos, además de que se requiere una constante vigilancia de parte de los maestros hacia su actividad y los alumnos, esto en ocasiones puede hacer que el profesor llega a experimentar agotamiento o la pérdida de energía y ánimo para la actividad, que se ha relacionado directamente a la conducta de los alumnos que atiende por ejemplo: comportamiento ruidoso, abusivo, apático, desobediente, irrespetuoso e incluso violento que con frecuencia tiene origen en la problemática familiar.

Todo lo anterior puede hacer dudar al profesor de la efectividad de sus métodos pedagógicos y de sus propias capacidades para superar la situación, provocándole altos niveles de estrés y ansiedad.

Una de las reacciones que el individuo tiene ante el estrés puede ser el aislamiento o tendencia a la soledad, la cual es considerada como un complejo fenómeno resultante de una relación inadecuada, cuya consecuencia es un estrés generalizado y una respuesta emocional negativa. En algunas investigaciones de estrés afectivo se ha demostrado que la soledad es un factor asociado con tipos específicos de estrés psicológico, en un estudio que evaluó la soledad como fuente de estrés en maestros que atienden a estudiantes novatos y de segundo grado en Southern California. Se encontraron resultados contradictorios: 1) diferencias sexuales interpretables y 2) sugiere que hombres y mujeres pueden experimentar alguna diferencia en las consecuencias psicológicas de estrés y soledad. (Jackson y Cochran, 1994).

Respecto a las condiciones de trabajo, en Estados Unidos se descubrió que los profesores que trabajaban en escuelas con condiciones adversas eran los que evidenciaban mayores síntomas de ansiedad y depresión, mientras que los que trabajaban en mejores condiciones mostraban pocos síntomas (Schonfeld, 1992; en Travers y Cooper, 1997).

Uno de los últimos estudios al que se hace referencia es el que habla sobre el volumen del trabajo del profesor, considerando que éste depende en gran medida de la época del ciclo escolar y el tipo de actividades que se desarrollen en ese momento, en un

estudio canadiense hecho con profesores de primaria y secundaria durante todo el año escolar se encuentran diferentes resultados en los grupos de profesores, mientras que para los maestros de primaria los meses de septiembre, diciembre, marzo y junio son los más estresantes, para los de secundarias son septiembre y junio, en general se indica que los momentos con mayor estrés para los maestros son los que están relacionados con el período de evaluación ya sea parcial o final, también se muestra como el estrés se va acumulando durante todo el año y se recalca la importancia de los períodos vacacionales como forma de recuperar la estabilidad personal (Hemblig y Gilliland, 1981; en Travers y Cooper, op. cit.).

Una de las investigaciones que tiene más relación con el estudio realizado en este trabajo es la presentada por Travers y Cooper (1997) con profesores de primaria y secundaria en Gran Bretaña, ellos aplicaron una entrevista de datos personales y varios cuestionarios diseñados bajo el modelo interactivo con los que se midió Conducta Tipo "A" en la Escala de Bortner, Escala para medir la salud mental y un Cuestionario elaborado por los autores que midió: Salud física, Conducta, Fuentes de presión laboral, Satisfacción laboral, Presiones en el trabajo, Estrategias de afrontamiento, Bienestar psicológico y Salud mental.

En la entrevista se detectó que los maestros consumen alcohol para mitigar el estrés, además del consumo de alguna droga prescrita y en particular del consumo de café y té.

En los resultados encontraron que muchos maestros comparten la personalidad tipo "A" que los caracteriza por ser extremadamente competitivos, agresivos y buscar el éxito sin cesar.

Los maestros experimentan problemas derivados de aspectos de la conducta del alumnado (agresiones verbales y físicas), además de la falta de respaldo parental (con respecto a la disciplina) y otras actitudes y comportamientos de los alumnos como el desinterés en la educación y la agresión, ya que según ellos las autoridades no siempre reconocen los problemas que tiene el profesor.

Los maestros de primaria evidenciaron mayores niveles de satisfacción que los de secundaria en todos los niveles, excepto en los aspectos intrínsecos al trabajo, por otro lado, mostraban mala salud mental en alto grado relacionada con la creciente presión derivada de la evaluación del profesorado y del uso de aficiones y pasatiempos, del tiempo que llevan en la enseñanza, del tamaño de las clases/saturación y la administración / estructura del centro. Los profesores de mayor edad son los que manifestaron un grado más bajo de bienestar mental.

Los maestros de secundaria que consumen alcohol y que manifiestan mayor grado de insatisfacción son aquellos que enseñan en grados superiores y a alumnos de mayor edad, que aceptan más clases de colegas ausentes y experimentan pocas presiones derivadas de la inseguridad laboral. En este caso las causas de la mala salud mental son debidas a las presiones generales por la ambigüedad de roles.

Un alto porcentaje de maestros tenían la intención de abandonar la profesión y entre ellos la mayoría eran jóvenes con la expectativa de mejorar en el trabajo, de encontrar un estatus más elevado, más oportunidades para ascender y mejor sueldo.

Las dolencias principales que padecen los maestros son las que se consideran muy relacionadas con el estrés como: problemas virales persistentes, disfunciones pectorales, de garganta e intestinales y las asociadas con la ansiedad y la depresión; además de otros que tienen que ver con la espalda y cervicales.

El grado de ausentismo no se encuentra muy elevado ya que la gran mayoría de la muestra del estudio son mujeres e intentan reservar los días para alguna ocasión que un hijo se ponga enfermo.

En las diferencias entre grupos se encuentra que los maestros tienen un nivel de salud mental más bajo que otros profesionales altamente estresados, presentan además un nivel elevado de ansiedad somática.

Las causas del estrés que son más destacadas tienen que ver con los cambios, ritmo y puesta en práctica de planes y programas de estudio (la consideran como una creciente falta de respeto hacia el docente, el mal sueldo y la burocracia derivada de estos cambios).

El volumen de la clase es otro de los problemas detectados, es decir el exceso de alumnos en cada aula y el consecuente sentimiento de culpa del maestro por no atender debidamente a los que más lo necesitan y la cantidad de tiempo que los maestros tienen que dedicar a aspectos sociales del trabajo .

Genera alto estrés la evaluación que los otros hacen del docente (alumnos, padres, asesores técnicos y psicopedagógicos), así como la falta de estatus y promoción que se encontraron cómo causa de estrés y a la vez cómo motivo para abandonar el trabajo, ya que los maestros creen que no están suficientemente reconocidos.

La carencia de personal tiene graves implicaciones para la autoestima personal, la disciplina y el control de clase.

En la escala Bortner se encuentra que los profesores pueden padecer estrés manifestado en forma de frustración, ansiedad e insatisfacción laboral.

La investigación desarrollada con profesores de psicología de la E.N.E.P. Iztacala por Silverio (1998) es también muy importante cómo fundamento para el presente trabajo, ya que de ella se tomó el cuestionario (modificado) para la evaluación. En su estudio Silverio evaluó los patrones de estrés presentados por los académicos en tres grupos: I. Profesores de Carrera, II. Profesores de Asignatura Definitivos, III. Profesores de Asignatura Interinos.

Encontró que en los grupos II y III hay mayor incidencia de estrés en el área laboral en tanto que en el grupo I en donde el estrés predomina es el área de salud. Al parecer las situaciones que generan mayor estrés en el área laboral de los tres grupos con ciertas diferencias en cuanto al orden y porcentajes son: el exceso de trabajo, ante la presión de tiempo y cuando tienen errores o equivocaciones. En el área de salud los tres grupos coinciden en que los congestionamientos de tránsito y emplear mucho tiempo en una actividad son situaciones altamente estresantes para ellos. En el área social los grupos de profesores de asignatura tienen alto nivel de estrés ante la falta de apoyo de los que le rodean y las aglomeraciones, en tanto que los de carrera las situaciones estresantes son que las reglas del grupo difieren de las personales, la falta de apoyo de los que me rodean y las aglomeraciones. En el área familiar nuevamente en los tres grupos las situaciones más estresantes son los disgustos entre los miembros de la familia y las escolares, presentándose además en los profesores interinos la situación de disgustos fuera de la familia. En el área económica los reactivos más sobresalientes en los tres grupos son cuando mis ingresos resultan insuficientes, cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente y cuando tengo gastos imprevistos. Algo que es importante mencionar es que esta área tuvo mayor incidencia que el área familiar en los profesores de carrera.

Respecto a los patrones de respuesta por modalidad se encuentra que los profesores de carrera manifiestan predominancia de estrés en la fisiológica seguida de la cognitiva, en los profesores definitivos el patrón de respuesta cognitiva sobresale seguido con amplia diferencia de la motora; y en los profesores interinos nuevamente es mayor el patrón de

respuesta cognitiva seguido de la fisiológica. Las respuestas motoras que más predominan en los profesores de carrera y definitivos son expresiones verbales agresivas y dedicarle mucho tiempo al trabajo, en tanto que en los profesores interinos las respuestas más estresantes son sustituir actividades, evitar la situación y aumento de actividades. Las respuestas cognitivas con un patrón en los profesores de carrera son ira, magnificar los eventos e inseguridad, en los profesores definitivos predomina ira y sentimientos de impotencia, y en los profesores interinos las respuestas de insatisfacción y desafío son las más elevadas. Respecto a patrones en las respuestas de tipo fisiológico en los profesores de carrera son tensión muscular, dolor de cabeza, sensación de cansancio y elevación de la tasa cardíaca los más importantes, en los profesores definitivos son tensión muscular, sudoración y dolor de espalda; y en los profesores interinos nuevamente son la tensión muscular, sensación de cansancio y dolor de cabeza.

Por otro lado, ya se ha mencionado que el estrés laboral en docentes es un área de interés en este trabajo y los estudios realizados permiten relacionar los factores que influyen en el estado de salud de los profesores y la forma en que determinan su conducta. Uno de los factores que pueden generar estrés en los profesores es la conducta violenta de sus alumnos dentro del salón de clases, en este sentido Ana Kornblit (1992) describe un programa de entrenamiento para profesores de secundaria que les permite enfrentar situaciones conflictivas dentro del salón de clases a partir de: 1) establecer señales de alarma en la relación maestro-alumno, 2) interrumpir secuencias de conducta que puedan iniciar o terminar en situaciones violentas, 3) incorporar mecanismos de afrontamiento que permitan al maestro preservar una buena relación con el alumno.

Respecto a algunos mecanismos de prevención y tratamiento de estrés en las escuelas, Koren (1994) presenta las contribuciones de un programa de terapia danza-movimiento y experiencia de movimiento (DMT) que ayuda a los profesores a establecer mejores relaciones maestro- alumno, mayor interacción subjetiva, interacción social y eliminar percepciones conflictivas. Enfatiza la importancia de la comunicación verbal y no verbal. Los resultados indican que este programa ayuda a los participantes a expresar sus sentimientos en forma no verbal y desarrolla todos los niveles de percepción de los individuos por lo cual puede ser altamente benéfico al profesor.

Las investigaciones coinciden con la teoría respecto a los factores que provocan el estrés de los profesores y las diferentes manifestaciones que ellos tienen frente a situaciones estresantes, es por esto, que el siguiente capítulo hablará de las condiciones reales de trabajo Vs. condiciones laborales (legales) de los profesores a los que se refiere la investigación.

CAPITULO TRES. CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS PROFESORES

La labor de un profesor regularmente se ha asociado a un sentido de apoyo y ayuda para los depositarios del servicio educativo, ya sea niños, adolescentes o adultos, al igual que el sentido de ayuda, se ha dado otro sentido a la educación, que es el sacrificio ante las demandas de los alumnos, padres de familia y autoridades. El profesor, así se convierte en el centro de estos tres frentes, aunado a lo anterior debe contemplar las demandas o requerimientos oficiales en cuanto al tipo de procesos que debe desarrollar en sus alumnos de acuerdo a la edad y niveles de estudio (planes y programas de educación), incluyendo los servicios administrativos relacionados a la evaluación o calificación de los productos de su trabajo.

Por todo esto, se pretende mencionar como parte de la información de este capítulo aspectos relacionados con los procesos desarrollados con la educación en niños de educación básica o elemental (primaria y secundaria), las condiciones de trabajo reales de los profesores y las condiciones laborales (legales) de los mismos.

1). Aspectos relativos a la educación.

La educación está formada por un trinomio (escuela, alumno y profesor) los cuales tienen funciones bien establecidas dentro del proceso, a la escuela por ejemplo corresponde desarrollar en el educando una serie de capacidades y habilidades como ser social armónico e integral que le permitan enfrentarse a la vida constructivamente, en tanto que los profesores tienen como función poner en la práctica las actividades que faciliten el desarrollo del alumno, y al estudiante le es encomendada la función de vivir constructivamente los procesos planteados por la institución y por el profesor para dirigir su propio desarrollo. La presentación de las funciones de cada uno de los protagonistas de la educación es lo que a continuación será tratado.

a). Procesos que desarrolla la educación en los alumnos de primaria y secundaria.

Los procesos de desarrollo intelectual en los niños son característicos desde el nacimiento hasta la edad adulta, Piaget ha sido uno de los investigadores más importantes en este sentido, cuyos estudios han servido como base para explicar este proceso en la infancia y además ha fundamentado los métodos pedagógicos de enseñanza utilizando sus propios conceptos y construyendo el conocimiento a partir de su realidad y de su experiencia.

Desde el nacimiento, en el niño se aprecian etapas de inteligencia primero sensoriomotriz, después preoperatoria, pero es de los cuatro a los siete años cuando se inicia el lenguaje y la facultad del niño de reconstituir el pasado, evocar los objetos en

su ausencia y anticipar las acciones futuras. En este período la inteligencia es operatoria concreta, es decir, pensamiento intuitivo, el niño no sabe todavía organizar los conceptos de forma coherente.

Hasta los once o doce años, el niño mantiene estas características de inteligencia operatoria concreta mediante la cual entiende el carácter reversible de las acciones tales como: clasificar, disociar y combinar, aunque solo con objetos concretos (manipulables). En esta etapa la inteligencia es una serie de acciones ejercidas sobre las cosas, bien coordinadas entre sí, y que pueden ser ejecutadas.

La capacidad de establecer hipótesis y de efectuar deducciones pertenece ya a la inteligencia operatoria formal que se inicia de los once o doce años y culmina a lo largo de la adolescencia, el pensamiento se hace adulto y es regulado por una lógica formal que no tiene necesidad de remitirse a la experiencia concreta para resolver una cuestión, las operaciones de la lógica son siempre una serie de cuestiones que implican un conjunto de relaciones de reciprocidad intelectual y de cooperación a la vez moral y racional. Pero sin duda es indispensable llegar a la abstracción, que no es otra cosa que una especie de engaño y de desviación del espíritu si no constituye la culminación de una serie ininterrumpida de acciones concretas anteriores (Piaget, 1982).

Pero el pleno desarrollo de la personalidad bajo sus aspectos más intelectuales es indisociable del conjunto de relaciones afectivas, sociales y morales que constituyen la vida de la escuela, en la que se involucran no sólo el educando, sino los padres, maestros y la

propia comunidad. Es por esto, que cualquier influencia externa influye enormemente en el desarrollo del alumno siendo un factor muy importante la relación que establece con el maestro a partir del contacto que tiene con él mismo y de la forma en que éste atiende a sus necesidades.

Así el carácter y comportamiento del profesor frente a sus alumnos tiene mucho que ver con las condiciones en que vive y desarrolla su trabajo, es por esto, que a continuación se hace la introducción a esas condiciones.

2) Condiciones de trabajo reales de los profesores.

La escuela primaria es el primer contacto realmente pedagógico con el educando, dirigido a desarrollar los procesos de lecto-escritura y es aquí en donde se comienza con el desarrollo de habilidades intelectuales de comprensión, análisis, síntesis y reflexión en torno a los conceptos fundamentales del conocimiento.

En relación a las matemáticas el contenido lógico se maneja en la forma en que es descrito por Piaget (op. cit.), mediante el desarrollo de acciones concretas y referentes concretos. Parte de los contenidos durante estos años son fundamentalmente las matemáticas y el español, aunque se complementan con la educación cívica, de ciencias naturales e historia general, así como, de educación artística y educación tecnológica.

Los grupos escolares en la mayoría de las escuelas primarias son numerosos (comprendidos entre 35 y hasta 50 o más niños) sobre todo en los primeros grados, aunque en años posteriores tiende a disminuir la población, esto se presenta en algunas escuelas que son más demandadas, por ejemplo en la zona metropolitana (Estado de México) y el Distrito Federal; también depende de la demanda del turno en que se labore ya que si es el matutino los grupos serán siempre más grandes que en el turno vespertino y en el nocturno en donde la educación básicamente es para adultos.

En este nivel de estudio un sólo maestro se encarga de impartir las materias académicas y ocasionalmente las tecnológicas y artísticas además de educación física, sin embargo, hay algunas escuelas que ya cuentan con profesores que imparten específicamente estas materias, incluida computación.

Los profesores de primaria son contratados por turnos de medio tiempo, lo cual equivale a 20 horas/ semana/ mes, cubiertas en el turno matutino o vespertino, o en ambos, ya que gran parte de los profesores se contratan en doble plaza, lo cual significa trabajar en dos escuelas, que por lo regular son ajenas una de la otra y en ocasiones separadas por grandes distancias entre si. El tiempo de trabajo se distribuye así a lo largo del día, con un tiempo mínimo para descansar o tomar alimentos.

En la escuela secundaria los grupos son todavía más numerosos ya que regularmente el primer grado se inicia con 50 o 55 alumnos, los cuales pueden disminuir en los años posteriores debido a la deserción y fracaso escolar (reprobación de materias).

Los profesores cubren horarios que van de 1 a 42 horas día/ semana/ mes, lo cual equivale a un turno o doble turno (matutino y vespertino) con un tiempo intermedio 20 minutos para descansar y/o la comida.

La educación secundaria, a diferencia de la primaria, tiene un plan de estudio por asignaturas las cuales son impartidas cada una por diferentes profesores y en horarios ya establecidos dentro de la currícula cómo son: matemáticas, español, física, química, biología, civismo, historia, geografía, tecnología (diversas áreas de acuerdo al tipo de escuela y zona en que se localice la escuela), educación física, educación artística, orientación educativa y educación ecológica, según sea el grado que se curse.

Los profesores pueden cubrir desde dos o tres horas hasta cuarenta y dos horas que comprende el tiempo completo, y esta jornada puede distribuirse dentro de un turno (matutino o vespertino) o en ambos turnos (mixto) lo cual puede significar la distribución de sus grupos a lo largo de todo el día, según las necesidades de la institución y/o los estilos administrativos de los directivos. Cuando los horarios son cubiertos en un sólo turno los cambios de grupo son continuos cada 50 o 60 minutos, sin descanso intermedio más que a la mitad del turno, en tanto que si el horario es distribuido en ambos turnos, los profesores por lo regular llegan a tener horas intermedias en las cuales deben permanecer en la

institución pero sin poder dar una ocupación real de trabajo y por lo tanto sin recibir remuneración.

La carga de trabajo de un profesor en la escuela secundaria es muy grande si se considera el tiempo de trabajo por el cual es contratado, por ejemplo un profesor de medio tiempo atiende un promedio de 200 alumnos durante su día de trabajo (clase) y si tiene tiempo completo atenderá a 400 alumnos aproximadamente.

En algunas ocasiones, debido al número de horas que los profesores tienen contratadas y la organización de la escuela, éstos imparten más de una materia llegando a impartir hasta tres, lo que significa, cambiar constantemente de canal y contenido, sin contar que también esas materias pueden ser de diferente grado lo cual entonces las convierte en cuatro o seis materias.

En ambos niveles educativos los profesores además de la carga de trabajo en cuanto al número de alumnos deben cumplir con otras actividades de las cuales se destacan: a) programa, b) actividades cívicas y sociales, c) administrativas, d) formación y actualización profesional (lo cual será tratado dentro del aspecto laboral).

a) Programas. La Secretaría de Educación Pública (SEP) ha reglamentado que los cursos escolares deben cubrir por lo menos 200 días de actividades reales, por lo cual los planes y programas de estudio emanados de tal institución están diseñados para cubrirse en ese tiempo, sin considerar otros aspectos que pueden demorarlas.

b). Parte de las **actividades** de los profesores que también se contemplan dentro de los calendarios escolares son: 1) las labores **cívicas**, que implican la preparación y elaboración de diversos homenajes semanales, que resaltan las principales efemérides y otros hechos históricos a los que se da atención especial por ser fechas importantes a conmemorar, por ejemplo: 15 y 16 de septiembre, 12 de octubre, 20 de noviembre, 5 y 24 de febrero y 21 de marzo, por mencionar algunas. 2). Existen otras actividades de **tipo social** que también deben cubrirse como: el día del niño y/o estudiante, de las madres, de los reyes, clausura de cursos, cumpleaños u otras fechas extraordinarias, 3). Técnicas, para programar reuniones con padres de familia, con personal, etc.

c) **Administrativas**. Las funciones educativas no podrían cubrirse sin este tipo de actividades, que se inician desde elaboración de los planes de trabajo que surgen a partir de los programas propuestos por la (SEP) y que suelen presentarse en forma anual y semanal y/o mensual (de acuerdo a la organización de cada escuela). Se incluye además la evaluación y calificación de los contenidos de aprendizaje que se dan durante todo el ciclo escolar desde el inicio con el llamado examen diagnóstico, posteriormente las evaluaciones mensuales o bimestrales y al término la evaluación final y consecuentemente la acreditación o reprobación (Información obtenida de las autoridades de la escuela en entrevista informal).

3. Condiciones laborales de los profesores, establecidas en su Contrato Colectivo.

Todos los profesores adscritos a la Secretaría de Educación Pública (SEP) de los niveles preescolar, primaria y secundaria, son sujetos de las mismas condiciones de trabajo reglamentadas por la institución y presentadas como OBLIGACIONES Y DERECHOS:

Obligaciones.

- Ser contratados por 20 o 40 horas en el nivel primaria, las cuales se trabajarán en dos turnos matutino y vespertino. En el nivel secundaria la contratación será desde dos o tres horas hasta 42 horas (tiempo completo) el cual es trabajado en un sólo turno matutino o vespertino, o mixto dos turnos matutino y vespertino según sean las necesidades de la institución o el estilo administrativo de los directivos.
- Asistir con puntualidad y cumplir la jornada de trabajo, teniendo un tiempo de tolerancia de 10 y hasta 20 minutos, los cuales al ser rebasados se descontarán del salario.
- *Desarrollar los planes y programas de estudio, como ya se mencionó el calendario escolar consta de 200 días efectivos de trabajo los cuales deberán ser contemplados dentro de los planes de trabajo a fin de cubrir los objetivos especificados tanto en los programas de la (SEP) como en los planes de trabajo semanal o mensual, esto implica una labor muy delicada de planear si consideramos todas las demás actividades que los*

profesores tienen que realizar a parte de sus funciones docentes y para las cuales deberá contemplar el tiempo de esos 200 días.

- Participar en actividades de actualización y/o mejoramiento del magisterio, este aspecto es muy importante ya que desde 1992 se ha implementado un programa denominado "CARRERA MAGISTERIAL" a partir del cual se pretende que los profesores tanto del nivel preescolar como primaria y secundaria participen en una serie de actividades de actualización que les permitan tener mayores ingresos económicos y mayor reconocimiento de su labor docente y al mismo tiempo elevar la calidad de la educación. Este programa consiste en la PROMOCION DEL DOCENTE, es decir, en la calificación a los profesores de una serie de aspectos como: la antigüedad, el grado académico, la preparación profesional, la acreditación de cursos de actualización, capacitación y superación del magisterio, así como el desempeño profesional. En el procedimiento de ingreso o promoción a la carrera magisterial el profesor tendrá que someterse a una serie de actividades y evaluaciones que le permitan calificar, los cuales inician con el llenado de una cédula de inscripción o promoción, demostrar la acreditación y grado de estudios mediante documentación, acreditar satisfactoriamente un examen de conocimientos sobre la materia o materias que imparte y acreditar el examen aplicado a los alumnos, además de acreditar la antigüedad y los cursos de actualización profesional promovidos por la (SEP) u otra autoridad (documento elaborado por SEP/SNTE; Carrera Magisterial, 1992).

- Desarrollar actividades que los superiores soliciten, las cuales pueden resumirse en cualquier comisión fuera de las actividades docentes, por ejemplo la participación en la cooperativa escolar, en la comisión de seguridad e higiene, etc.

Derechos.

- *Adquirir definitividad* . (Base) en el empleo, este aspecto es muy importante y al parecer tanto las autoridades como el sindicato de la educación se han preocupado por dar seguridad a los trabajadores, ya que en la actualidad existe un programa permanente de basificación otorgando la constancia respectiva cuando el personal es calificado para ello.
- *Recibir un salario*. Consistente en el pago en efectivo por el trabajo realizado de acuerdo al tipo de nombramiento y número de horas contratadas, el cual es aumentado anualmente de acuerdo a los incrementos que se otorgan al salario mínimo nacional o cuando el profesor ingresa al programa de “carrera magisterial” o es promovido en el mismo.
- *Disfrutar de vacaciones*. Los maestros al igual que otros trabajadores al servicio del Estado disfrutan de dos periodos vacacionales al año, los cuales han sufrido cambios en tanto se han modificado los calendarios de trabajo lectivo y se han establecido programas de actualización del magisterio casi obligatorios “sobre todo si se pertenece al programa de carrera magisterial”, ahora reducidas en el periodo de verano de 45 a 30

días aproximadamente, tiempo que se ha empleado para la asistencia a cursos de actualización y la propia ampliación del calendario escolar.

- *Ser ascendido de puesto mediante escalafón.* En este caso el escalafón en forma vertical ha funcionado muy poco, por tal motivo, se creó el ascenso por escalafón horizontal mediante el programa de “Carrera Magisterial” que tiene como objetivo elevar el salario de los profesores que acrediten el ingreso o la promoción a los diferentes niveles (cada tres años) previo cumplimiento de los requerimientos mencionados (acreditar una puntuación mínima establecida por la Institución y por el Sindicato con calificación sobre desempeño profesional, antigüedad, actualización, etc.). Así, pareciera que los profesores pueden acceder fácilmente a categorías más altas dentro de su misma actividad, sin embargo, los costos de tal ascenso significan no sólo mayor dedicación de tiempo y esfuerzo en el cumplimiento de actividades, sino que ha generado incluso una escalada de competencia entre los mismos maestros y una clasificación dentro del sector magisterial, colocándolos como maestros de (primera, de segunda o hasta de tercera categoría) sin contar los esfuerzos que muchos de los profesores tienen que hacer para integrarse al programa, para mantenerse y para promoverse en el mismo, cabe aclarar que en la medida en que se accede a categorías superiores la competencia es cada vez mayor y el ingreso más reducido en número de profesores dado que los requerimientos son superiores.
- *Prestaciones de ley.* Servicio médico, dispensa, créditos a corto, mediano y largo plazo (hipotecarios), becas de estudio personales y para hijos, jubilación, apoyo para la

vivienda, lentes, etc., algunas de estas son directas al salario en forma económica y otras hay que solicitarlas y en algunos casos competir por ellas, es el caso de vivienda, becas y los créditos.

- *Recibir reconocimiento por las labores realizadas que pueden ser: en económico y especie* (diplomas, reconocimientos, medallas, etc.), algunos de los reconocimientos de tipo económico son implementados por la institución previo cumplimiento de requerimientos de antigüedad y la titulación (en cualquier grado o nivel). Entre los reconocimientos en especie se considera a los otorgados por desempeño académico como diplomas, reconocimientos, medallas (antigüedad), etc.
- *Disfrutar de nueve días económicos al año.* Es decir nueve días de descanso que el trabajador puede disfrutar con goce de sueldo, los cuales serán solicitados de acuerdo a las necesidades del trabajador y otorgados por la autoridad sin condiciones para su disfrute

Los derechos y las obligaciones de los trabajadores de la educación son evaluados directamente por las autoridades de las escuelas y por las comisiones sindicales de los mismos trabajadores que han sido asignados como sus representantes. Es preciso considerar que en ambos casos los profesores son asesorados respecto al cumplimiento efectivo de las obligaciones y al goce de sus derechos.

Las condiciones de trabajo de los profesores como son muy características y están directamente relacionadas con factores que pueden generar estrés, se ha mencionado por ejemplo la sobrecarga de trabajo, altas demandas de parte de las autoridades, padres de familia y alumnos y la competencia entre otros. Por esta razón el interés de esta investigación es hacer una evaluación de los niveles de estrés en profesores de primaria y secundaria, pero antes de tratar esta información se quiere presentar el cuestionario que se empleó, por lo cual el siguiente apartado lo dedicamos para este fin

4). Evaluación del estrés en profesores de primaria y secundaria.

Conocer los niveles de estrés de profesores de primaria y secundaria en dos escuelas del Estado de México es el objetivo de la investigación que se presentará en el siguiente capítulo, por lo que es importante hacer la descripción del instrumento utilizado en la misma, el cual se elaboró con el fin de conocer los índices de estrés que los profesores de psicología emiten ante ciertas situaciones de estímulo, específicamente nos referimos al cuestionario hecho para MEDIR ESTRES EN PROFESORES DE PSICOLOGIA DE LA ENEP-Iztacala.

Respecto al cuestionario su presentación esta diseñada en **dos partes**, una que corresponde a las **situaciones** que generan estrés a los profesores en cinco áreas de su vida: **laboral** con 10 ítems y dos de ellos con tres opciones de respuesta, **salud** con 6 ítems (tres

de ellos con tres opciones de respuesta), **social** con ocho items, **familiar** con cinco items (uno de ellos con dos opciones de respuesta y uno con tres opciones), y **económica** con cinco items. En total son 48 las situaciones presentadas en la lista. Por último aparece una sección abierta de **Observaciones**.

La otra parte, corresponde a las tres **modalidades de respuesta**: 1) **motora** con 11 opciones, incluida *otras-especifique*, 2) **cognitivas- afectivas** (pensamientos o sentimientos) que incluye 17 opciones también se incluye *otras-especifique*; y 3) **fisiológicas** que contempla 19 opciones con *otras-especifique*. Para cada una de las opciones se presenta la lista de situaciones, de tal forma que prácticamente queda presentado en tres secciones de 48 situaciones (las mismas) con cada tipo de respuesta (motora, cognitiva y fisiológica).

El cuestionario fue diseñado con dos componentes: el primero corresponde a un cuadernillo de situaciones estresantes, planteadas en cinco áreas: laboral, salud, familiar, social, económica; el segundo componente, está formado por una hoja de respuestas que se presenta con diversas opciones en tres modalidades: motora, fisiológica y cognitiva (ver anexo No. 1).

Para la presente investigación se tomó el cuestionario original haciendo algunas modificaciones en cuanto a su presentación y ampliando algunos items en las áreas familiar, social y salud (ver anexo No. 2).

Las **modificaciones** en cuanto a su presentación fundamentalmente se refieren a integrar en **una matriz de dos entradas** el contenido del cuestionario: en **forma vertical** se hace el listado de las 48 **situaciones estresantes**, en las cinco áreas mencionadas: laboral, salud, social, familiar y económica; y en **forma horizontal** se anotan las **once respuestas motoras** (primer formato), en otro formato se repiten con la misma distribución las situaciones y se relacionan con las 16 respuestas cognitivas y en un tercer formato con la misma distribución de las situaciones se integran las 19 respuestas fisiológicas. De tal forma que el cuestionario queda finalmente conformado por tres secciones con el mismo listado de situaciones estresantes y diferente modalidad de respuesta, en la cual el profesor puede seleccionar todas las respuestas que manifieste ante la situación estresante.

Además del cuestionario se aplicó una entrevista de datos personales en la cual se plantean preguntas generales sobre el profesor, su antigüedad y el desempeño de sus actividades, etc.

Este cuestionario nos introduce en la evaluación del “estrés laboral” en profesores de primaria y secundaria que fue motivo de la investigación que se presenta a continuación.

CAPITULO CUATRO

METODOLOGÍA.

La labor docente es una actividad en la cual la relación interpersonal es la base para que se desarrolle un intercambio físico e intelectual constante entre los profesores, los alumnos, los padres de familia y las autoridades escolares.

La relación de trabajo de los profesores tiene efectos específicos tanto en sí mismo como en su entorno y la forma en que repercute es diferente en cada uno de los integrantes del proceso educativo. Al hacer referencia a las consecuencias del trabajo en los profesores se encuentra que éstas pueden manifestarse en una o más áreas de su vida por ejemplo: el trabajo, la salud, la familia, lo social e incluso en lo económico.

Los efectos del estrés en el trabajo son el motivo de investigación y como ya se ha mencionado, se desarrolló con dos grupos de profesores: uno labora en la Escuela Primaria Miguel Hidalgo, el otro en la Escuela Secundaria Técnica No. 136. A ambos grupos se les aplicó el cuestionario elaborado para medir Estrés en profesores de Psicología, con modificaciones en el formato del mismo (ver anexo 1, 2 y 3).

Se hicieron dos aplicaciones del cuestionario, con un intervalo de tres meses entre ellas, para ambas escuelas, previamente se estableció un cronograma para la primera aplicación y fue respetado también en la segunda.

a) Objetivos.

Como objetivos de la investigación se plantean los siguientes:

General.

- Analizar los niveles de “Estrés” de profesores de educación primaria y secundaria, de dos escuelas del Estado de México, mediante la aplicación del “cuestionario Estrés en profesores de Psicología”.

Particulares.

- Conocer los niveles de estrés de los profesores evaluados .
- Comparar los niveles de estrés de profesores de educación primaria y secundaria en dos escuelas del Estado de México.
- Analizar los niveles de estrés de cada profesor en dos aplicaciones.
- Evaluar el cuestionario para medir estrés.

Sujetos:

Se hicieron dos aplicaciones del cuestionario a los profesores de las escuelas Primaria Miguel Hidalgo y Costilla y Secundaria Técnica No. 136, cada una de las escuelas fue considerada como un grupo independiente: en la escuela primaria se formó el grupo 1, constituido por 10 profesores que corresponden al 83% de la población total ya que en esa institución laboran doce profesores de los cuales dos no aceptaron participar por motivos personales.

Los profesores de la Escuela Secundaria Técnica No. 136 conformaron el grupo 2, en esta también participó el 83% de la población total, la no participación de tres profesores es debido a que uno de ellos no quiso contestar el cuestionario y dos cambiaron de escuela en el transcurso de la investigación.

Criterios de selección.

Los profesores para ser aceptados en la investigación debían cubrir los siguientes requisitos:

- * Ser profesores con jornada de trabajo mayor de 15 horas hasta tiempo completo.
- * Antigüedad de 1 año de trabajo en esa u otra escuela.
- Que permanecieran en la institución durante el ciclo escolar 1996-1997.

Lugar.

Se hizo la selección de los profesores en la dirección de ambas escuelas de acuerdo a los criterios establecidos con anticipación.

Se designó un aula en la que se reunió a los profesores para hacer la invitación a participar en la investigación y dar la explicación sobre la misma.

Los cuestionarios se aplicaron en el aula de cada uno de los profesores tanto en la escuela primaria como en la secundaria.

Tipo de muestra.

La investigación se enmarca dentro del tipo de muestras no probabilísticas, que también son denominadas muestras dirigidas debido a que el procedimiento de selección es informal y un poco arbitrario, los sujetos son elegidos de acuerdo a la decisión o criterios del investigador o grupo de encuestadores ya que no se busca una representatividad de elementos de una población sino una cuidadosa elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema (Sampieri y cols., 1991).

Dentro de este tipo de muestras se utiliza la clase de **sujetos-tipo** que se caracteriza por buscar profundidad y calidad en la información más que cantidad de la misma, a menudo se utiliza en estudios exploratorios y motivacionales y en este caso una vez que se verificó que los sujetos cubrían con los requerimientos establecidos se hace una sesión introductoria "motivacional" con los grupos de profesores en la cual se explica

el porqué de la investigación, los objetivos de esta y se hace una invitación para que participen además de aclarar todas las dudas surgidas.

Tipo de estudio.

En esta investigación se utilizó un estudio descriptivo ya que se hicieron dos mediciones con el fin solamente de decir cómo se manifiesta el estrés y cuáles son las características que se presentan en cada grupo dentro de la población de profesores evaluada.

Materiales:

- Cuestionario elaborado para evaluar Estrés en profesores de Psicología (modificado, ver anexo 2), el cuestionario está estructurado por situaciones que provocan estrés, organizado en cinco áreas de la vida del sujeto: la laboral, de salud, familiar, social y económica; y por tres modalidades de respuesta: (motora, cognitiva y fisiológica). El profesor tiene la opción de contestar a cada una de las situaciones con once respuestas de tipo motor, dieciséis de tipo cognitivo y diecinueve de tipo fisiológico.
- Entrevista de datos personales (anexo 3) en la cual se hacen preguntas cerradas acerca de la actividad docente de los profesores, de actividades extra-clase y cuestiones familiares fundamentalmente.
- Lápices, cubículo, sillas y escritorio.

Diseño:

El diseño ipsativo-normativo fue propuesto por Lazarus y Folkman (op. cit.), consiste en la evaluación de un sujeto en diferentes momentos, atendiendo más a las diferencias que los sujetos presentan en las diferentes evaluaciones que a las diferencias entre grupos, hace un análisis y comparación de los resultados del sujeto consigo mismo (análisis intra-sujeto), en este caso se hicieron dos aplicaciones del instrumento a cada uno de los sujetos y se analizaron los resultados de acuerdo a cada cuestionario. La utilización de este modelo obedece a la congruencia que existe entre los antecedentes que enmarcan nuestra investigación: definición y marco teórico que los mismos autores plantean del estrés presentándolo como un fenómeno bidireccional e interactivo entre el individuo y su medio en el cual tal interacción se considera en un proceso transaccional y la transacción consiste en toda relación entre eventos individuo-ambiente.

Definición de variables.

Dependiente. Aplicación del cuestionario en dos ocasiones con un intervalo de tres meses entre ambas.

Independiente. Niveles de estrés presentado por los profesores de las escuelas Miguel Hidalgo y Costilla y Escuela Secundaria Técnica No. 136.

b) Procedimiento.

Etapa 1. De selección de la muestra.

Actividades:

* Presentación de la Investigadora en las escuelas primaria y secundaria ya referidas.

* Selección de los profesores candidatos a participar en el estudio, para determinar si cubrían Los requisitos (ser profesores contratados por lo menos en un turno en el caso de la primaria o medio tiempo en el caso de la secundaria, tener por lo menos un año de antigüedad en ambos niveles educativos, y permanecer por todo el ciclo escolar en la misma escuela), esto se hizo mediante:

- Entrevista con los directivos de la institución.
- Formación del grupo de los participantes.
- Invitación personal a los profesores para que participaran.

* Reunión del grupo para hacer la presentación del cuestionario y aclarar dudas respecto a los objetivos de la investigación.

* Se estableció el cronograma de aplicación.

Etapa 2. Evaluación del estrés.

Actividades:

Se hicieron dos aplicaciones del cuestionario de acuerdo al cronograma establecido para la primera aplicación, manteniendo el orden de los profesores y el tiempo de

aplicación (una hora) en cada una. Los dos periodos de aplicación se realizaron con un intervalo de tres meses.

Etapa 3. Análisis de resultados.

Actividades:

Análisis de los datos de acuerdo a :

- * Establecer niveles de estrés de los profesores evaluados.
- * Comparaciones entre grupos.
- * Comparaciones intrasujeto.
- * Evaluación del cuestionario para medir estrés.
- * Conclusiones.

CAPITULO CINCO

RESULTADOS.

Se presentan los resultados en cuatro apartados: 1). *Niveles de estrés de profesores de primaria y secundaria y comparación entre grupos*, 2). *Análisis intrasujeto (diseño Ipsativo -Normativo, y 3). Análisis y evaluación del cuestionario.* En Los puntos 1 y 2 se aplicó la prueba T de student para evaluar las significación de las diferencias tanto intra-sujeto como entre grupos.

La evaluación de los resultados se inicia con el análisis de los niveles de estrés obtenidos por los profesores tanto de la primaria como de la secundaria que a continuación se presentan.

1) Análisis y comparación de los niveles de estrés de los profesores y de los grupos.

El análisis de los niveles de estrés de los profesores se señala de acuerdo a los resultados obtenidos en las *respuestas de tipo motor, cognitiva y fisiológica*, y también de acuerdo a los *resultados por áreas*.

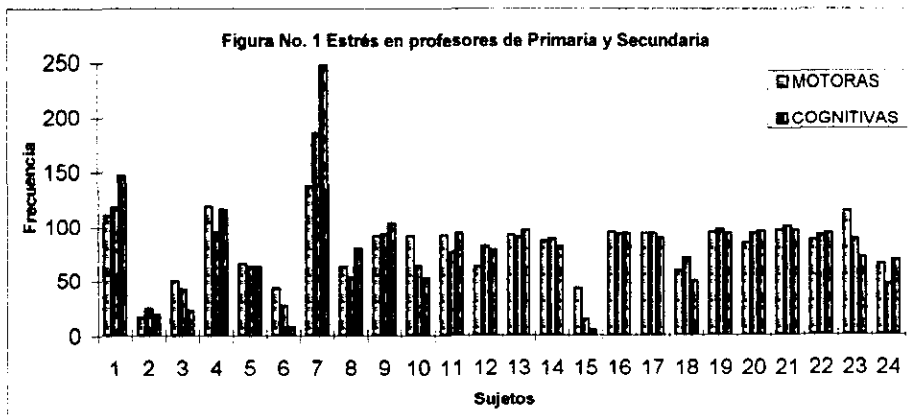
Podemos observar en la **figura No. 1** *los niveles de estrés* de cada uno de los sujetos en las tres modalidades de respuesta, en la cual se destaca cómo *el sujeto 7* es el que tiene *mayores índices de estrés* en los tres tipos de respuestas, mostrándose la más alta frecuencia en la respuesta fisiológica, seguida de la cognitiva y después la motora, habiendo diferencias notorias entre las tres. *El sujeto 1* también muestra mayor frecuencia en la respuesta fisiológica respecto a la motora y cognitiva que tienen frecuencias muy similares.

Puede observarse en la misma figura que los *sujetos 3, 6, 10, 15, y 23* tienen un *mismo patrón de respuesta*, en donde la mayor frecuencia es para la respuesta de tipo motor, seguido de la cognitiva y después la fisiológica, no obstante aunque es un mismo patrón debe señalarse que la frecuencia es muy diferente. Los sujetos 15 y 6 respectivamente son los que tienen las más bajas frecuencias, seguidos muy de cerca por el sujeto 3.

Otro patrón de respuesta que puede observarse en la figura No. 1 es el de los *sujetos 5, 13, 14, 16, 17, 19, 21 y 22* en donde las diferencias son mínimas casi imperceptibles entre los tres tipos de respuesta, en algunos son iguales y en otros ligeramente mayores entre ellas.

Los *sujetos 4, 8, 11, y 24* tienen también una *representación muy parecida entre ellos*, en donde se observa que las respuestas motoras y fisiológicas tienen

frecuencia ligeramente mayor que la cognitiva, el caso contrario, es el de los sujetos 2 y 18 en donde la respuesta cognitiva es ligeramente mayor que las motora y fisiológica aunque entre ambos también hay poca diferencia en su frecuencia siendo menor la del sujeto 2.



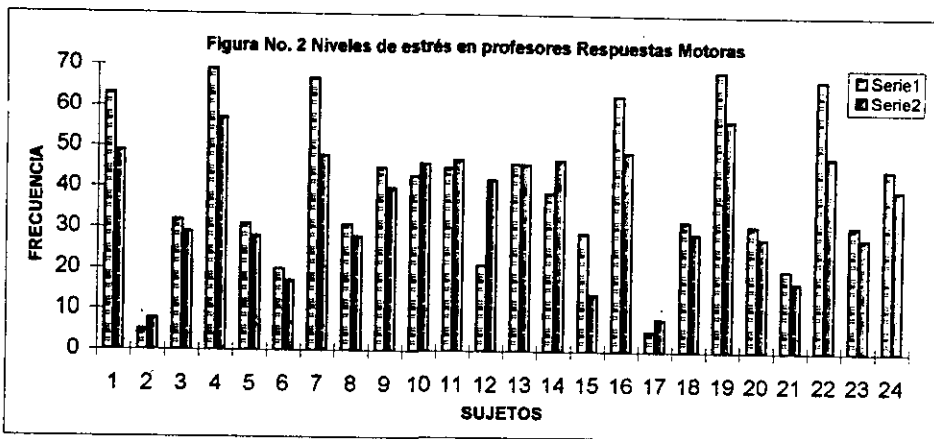
Esta figura muestra el estrés general de profesores en las tres modalidades de respuesta en dos cuestionarios.

En un análisis más específico respecto a las *respuestas de tipo motor*, en la **figura No. 2** se puede observar que en general los mayores índices de estrés se presentan en el primer cuestionario, encontrándose las mayores diferencias en los sujetos 1, 4, 7, 16, 19, y 22 en relación con el resto de los sujetos, los cuales además muestran un patrón más o menos constante en la frecuencia de respuesta, mientras que en los sujetos 3, 5, 6, 8, 9, 15, 18, 20, 21, 23 y 24 la diferencia es mínima excepto en el sujeto 15 que es más notoria. En el caso de los sujetos 2, 10, 11, 12, 14, y 17 la mayor frecuencia se presenta en el segundo cuestionario aunque esta es muy pequeña y sólo en el sujeto 12 es más observable. Los sujetos con menores índices de estrés son el 2 y el 17

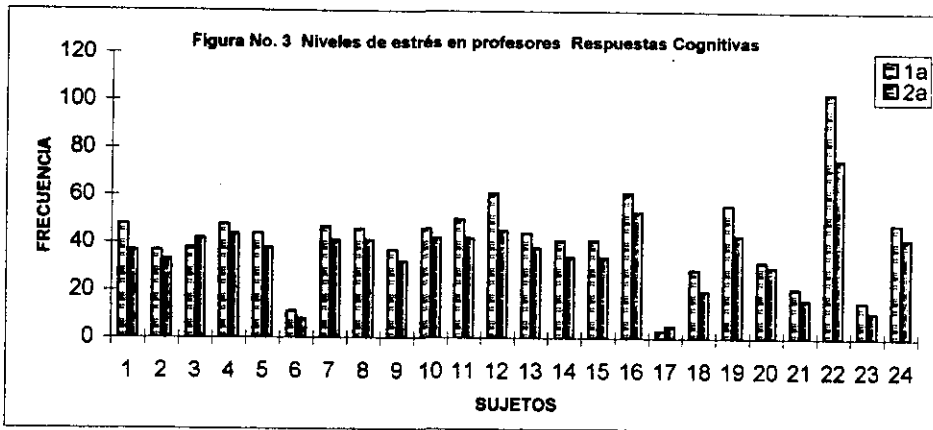
tanto en la primera como en la segunda aplicación del cuestionario aunque cabe destacar que en ambos el mayor estrés predominan en el segundo cuestionario.

Las *respuestas cognitivas* de la **figura No. 3** indican un patrón muy uniforme en los primeros 16 sujetos y sólo se nota diferencia con respecto al sujeto 6 en donde su frecuencia es mucho menor. Los sujetos 7 al 16 presentan una distribución más o menos constante en donde el estrés predomina en el primer cuestionario. En relación a los maestros restantes se observa una distribución disparada sobre todo si se hace una comparación entre los sujetos 17 (con frecuencia muy baja) y 22(muy alta), seguido del sujeto 16 el cual tiene una frecuencia alta y sin embargo casi es duplicada por la del sujeto 22. También puede observarse en general que los niveles de estrés son mínimamente mayores en la primera evaluación del cuestionario excepto en los sujetos 3 y 17 en donde es mayor en la segunda evaluación, aunque tal diferencia es muy reducida sobre todo si se toma en cuenta que los niveles de estrés del sujeto 6 son muy bajos y más bajos aún los del sujeto 17.

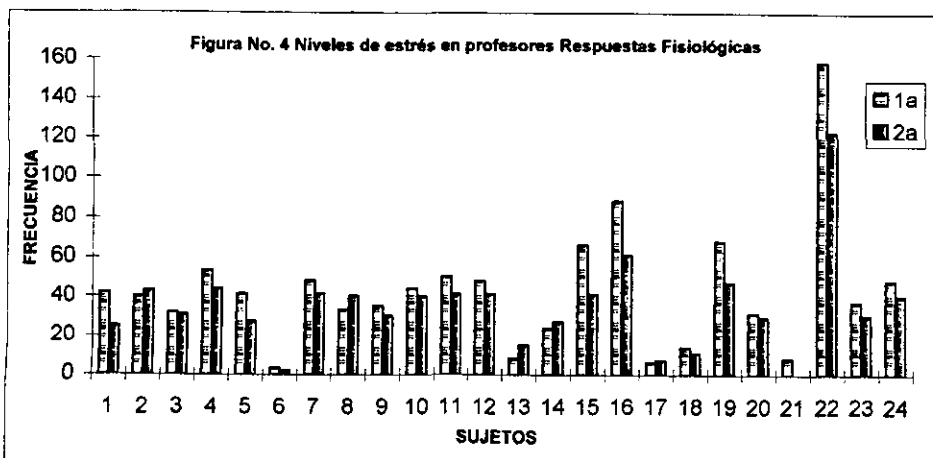
En la **figura No. 4** que muestra los resultados de las *respuestas fisiológicas* en donde se pueden observar niveles de estrés más bajos que en las dos modalidades de respuesta anteriores, pero nuevamente predomina mayor resultado en la primera evaluación en la mayoría de los sujetos, y sólo en los sujetos 2, 10, 11, 12, 14, y 17 la frecuencia es levemente mayor en la segunda.



Muestra niveles de estrés en profesores de primaria y secundaria en respuestas motoras de dos cuestionarios.



Muestra niveles de estrés de profesores de primaria y secundaria en respuesta cognitiva en dos cuestionarios.



Muestra niveles de estrés en profesores de primaria y secundaria en respuestas fisiológicas de dos cuestionarios.

Algo que es digno de destacar en esta figura son los resultados mínimos o inexistentes de estrés en el sujeto 21 durante la segunda evaluación y en el sujeto 6 en ambas evaluaciones, aunque en estos mismos sujetos el estrés fue mínimo también en la primera evaluación, seguidos por los sujetos 17, 13 y 18 respectivamente que también tienen frecuencias muy bajas. En sentido contrario se observan los resultados del sujeto 22 en donde su frecuencia es la mayor de todos los sujetos en las dos evaluaciones, en el resto de los sujetos la frecuencia es muy similar mostrando diferencias poco representativas.

En los sujetos 2 al 5 se observan resultados muy similares en promedio, mostrando frecuencias levemente mayores los sujetos 7 al 12 pero con el mismo patrón de respuestas, estos dos grupos de profesores se diferencian acentuadamente de los sujetos 6 y 13 cuyos niveles de estrés son mucho menores, y finalmente puede decirse que los resultados del resto de los sujetos son muy irregulares notándose en los sujetos 17 y 18 bajos niveles de estrés que son superados ampliamente por el sujeto 19 y nuevamente descienden los resultados en el sujeto 20 y 21 para volver a elevarse pronunciadamente en el sujeto 22 y bajar y mantenerse similares en los sujetos 23 y 24.

En la **tabla No. 1** se puede observar el concentrado de porcentajes de *respuestas motoras, cognitivas y fisiológicas*, en donde se encuentra que en el caso de las respuestas *motoras*, durante la *primera evaluación* el mayor nivel de estrés de los profesores de primaria es de 13.7% en la respuesta M5 (evitar la situación), seguida de la respuesta M10 (dedicarle mucho tiempo al trabajo) con 10.6%; la respuesta que tiene

menor porcentaje es: M7 (expresiones físicas agresivas) con 0.2%. En los profesores de secundaria se encuentra el porcentaje mayor de 15.2% en la respuesta M5 (evitar la situación), seguida de M2 (sustituir actividades) con 12.6%; en los menores porcentajes se encuentra al igual que en los profesores de primaria la respuesta M7 (expresiones físicas agresivas) con 2.0%

En la segunda evaluación de los profesores de primaria el mayor porcentaje es para la respuesta M2 con 8.0% (sustituir actividades), seguida de la M3 (aumento de actividades) con 7.4%; las respuestas con menores porcentajes son M6 (expresiones verbales agresivas) con 1.4% y M7 (expresiones físicas agresivas) con 0.1%. En los profesores de secundaria el porcentaje mayor fue de 9.0% en la respuesta M2, seguida de la M10 (dedicarle mucho tiempo al trabajo) con 8.1% y los menores porcentajes se encontraron en la respuesta M6 con 4.2% y M8 (movimientos corporales) con 4.4%.

Con respecto a las respuestas de tipo **cognitivo** se encuentra que X3 (desafío) es la más alta con 15.1% durante la primera aplicación en los profesores de primaria, seguida por X2 (impotencia) con porcentaje 11.1% y X16 (tendencia a minimizar eventos) con 10.2%; las respuestas con menos porcentaje durante esta *primera aplicación* en los profesores de primaria fueron X10 (desamparo) con 1.5% y X1 (incompetencia o ineficacia) con 0.8%. En los maestros de secundaria los mayores porcentajes son 15.3% en la respuesta X3 y con amplia diferencia es seguida por la X2

con 8.8%; y con menores porcentajes nuevamente se encuentran las respuestas X10 con 1.2% y X15 (atribuciones negativas a eventos) con 0.4%.

En la segunda evaluación los profesores de primaria obtuvieron 12.0% como mayor porcentaje en la respuesta X3 , seguida de la respuesta X2 (impotencia) con 11.1%, en la secundaria la respuesta X3 es la de mayor porcentaje con 20.1% seguida con gran diferencia de la X5 (tristeza) con 8.8%; los menores porcentajes fueron en la primaria para la respuesta X10 con 0.6% y para la X15 con 0.4%, y para la secundaria nuevamente la X10 con 1.3% y la X15 con 0.9%.

En la misma tabla en lo que respecta a las respuestas de tipo fisiológico se indica que los mayores niveles de estrés en profesores de primaria se destacan en la primera evaluación la respuesta F6 (dolor de cabeza) con 13.7% seguida de F11 (sensación de casancio) con 13.5%; las respuestas que tuvieron los más bajos porcentajes en esta primera evaluación fueron F15 (pérdida del deseo sexual) 0.4% y F10 (náusea) con 0.6%. En la secundaria también se presenta la F6 (dolor de cabeza) 11.6% con el mayor porcentaje, seguida F11 (sensación de casancio) 10.1%; y respecto a las respuestas que tuvieron los más bajos porcentajes en esta primera evaluación fueron F15 (pérdida del deseo sexual) 0.4% y F2 (respuesta galvánica de la piel) con 0.6%.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

En la segunda evaluación tanto en primaria como en secundaria se encuentran resultados muy similares al primero, siendo la respuesta F6 (dolor de cabeza) la que obtiene mayor porcentaje 15.3% seguido de F11 (sensación de cansancio) 10.2% en primaria, y en la secundaria F6 con 14.4% y F11 con 12.1%; con los porcentajes más bajos se encuentran las respuestas F14 (hambre en exceso) con 1.0% y F2 (respuesta galvánica de la piel) con 0.6%.

TABLA No.1 NIVELES DE ESTRÉS EN PROFESORES POR RESPUESTA														
MOTORA					COGNITIVA					FISIOLÓGICA				
	Prim.		Sec.			Prim.		Sec.			Prim.		Sec.	
	1º.%	2º.%	1a.%	2a.%		1º.%	2a%	1a%	2a%		1a%	2a%	1a%	2a%
M1	4.2	4.9	7.8	6.9	X1	0.8	2.2	3.0	1.5	F1	5.5	4.8	4.1	3.7
M2	6.0	8.0	12.6	9.0	X2	5.3	11.1	8.8	7.2	F2	3.1	1.3	0.6	0.6
M3	6.2	7.4	9.0	7.4	X3	15.1	12.0	15.3	20.1	F3	6.2	3.3	6.0	2.8
M4	4.0	6.0	6.3	6.6	X4	1.7	5.5	5.3	1.7	F4	3.5	0.6	5.6	2.5
M5	13.7	5.8	15.2	4.8	X5	6.6	6.4	6.1	8.8	F5	2.0	0.0	3.0	5.7
M6	2.4	1.4	3.6	4.2	X6	4.2	8.4	5.0	6.6	F6	13.7	15.3	11.6	14.4
M7	0.2	0.1	2.0	4.8	X7	5.7	4.4	5.0	3.0	F7	2.8	2.8	3.0	3.7
M8	3.5	2.1	6.4	4.4	X8	4.4	6.0	6.6	6.8	F8	1.5	0.0	2.2	1.4
M9	6.1	4.2	7.8	6.6	X9	8.8	2.4	2.0	4.1	F9	2.8	3.3	3.3	1.8
M10	10.6	4.5	9.8	8.1	X10	1.5	0.6	1.2	1.3	F10	0.6	1.1	2.6	2.4
M11	2.1	3.7	6.8	4.6	X11	2.4	6.4	5.0	1.4	F11	13.5	10.2	10.1	12.1
					X12	4.6	5.5	2.6	3.2	F12	8.0	3.7	7.2	6.4
					X13	2.2	2.2	3.6	2.8	F13	4.0	4.0	1.4	1.4
					X14	2.3	3.7	5.0	1.7	F14	5.7	5.3	5.2	1.0
					X15	2.4	0.4	0.4	0.9	F15	0.4	1.5	0.6	1.3
					X16	10.2	6.0	5.8	5.0	F16	7.7	5.3	6.6	5.3
										F17	8.4	7.1	2.5	2.6
										F18	2.4	0.0	1.4	1.0
										F19	3.3	6.8	4.4	2.0
NR	20.1	21.8	13.3	32.6		22.2	38.9	19.3	23.3		4.9	23.2	18.6	24.5
TOTAL	79.9	78.8	86.7	67.4		77.8	61.0	80.7	76.7		95.1	76.8	81.4	75.5

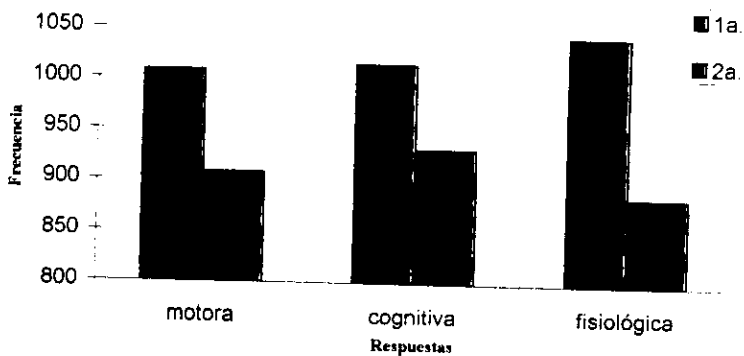
Muestra niveles de estrés de profesores en respuestas motora, cognitiva y fisiológica en dos aplicaciones del cuestionario.

En general como puede observarse en la **figura No. 5** se reafirma que los mayores niveles de estrés se encuentran en la primera evaluación en las tres modalidades de respuesta ya que sus frecuencias son mayores a mil; mientras que las frecuencias de la segunda evaluación indican que los resultados son menores a 950 habiendo diferencias notorias (lo cual también puede observarse en el tabla No.2). La mayor frecuencia corresponde a la respuesta de tipo fisiológico siguiendo con menor resultado la cognitiva y finalmente se encuentra la motora. En la segunda evaluación la mayor frecuencia corresponde a la respuesta cognitiva, seguida de la motora y finalmente la fisiológica, mostrandose amplia diferencia entre la primera y segunda evaluación.

Al considerar los niveles de estrés de los profesores de acuerdo a los resultados por **áreas de la figura No. 6** se encuentra que la **laboral** es la que tiene mayores niveles de estrés, decreciendo en frecuencia salud, social, familiar y económica que es la que presenta los menores resultados, encontrándose una leve diferencia casi constante entre ellas. Nuevamente es en la primera evaluación en donde se observa mayor frecuencia, cabe mencionar que en el caso del área familiar los resultados son muy similares en ambas evaluaciones.

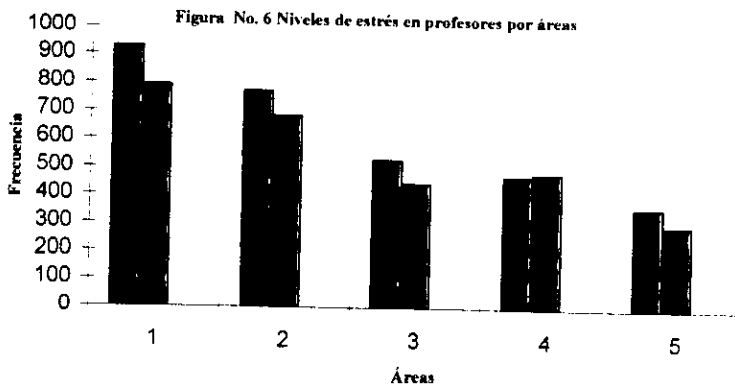
Si se hace un análisis más detallado de los resultados sobre los niveles de estrés de los profesores por **áreas** vemos en la **tabla No. 2** que la **laboral** es la que tiene mayores niveles de estrés y la **económica** la que presenta los menores resultados,

Figura No. 5 Niveles de estrés en profesores por tipo de respuesta



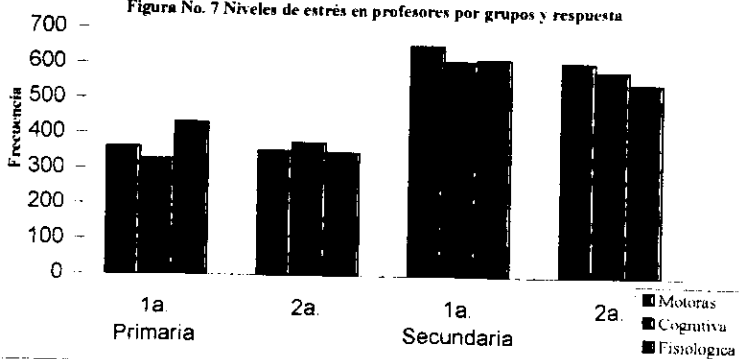
Muestra el estrés total de profesores en las tres modalidades de respuesta

Figura No. 6 Niveles de estrés en profesores por áreas



Muestra niveles generales de estrés en profesores por áreas: 1. Laboral, 2. Salud, 3. Social, 4. Familiar y 5. Económica, en dos aplicaciones del cuestionario

Figura No. 7 Niveles de estrés en profesores por grupos y respuesta



Muestra frecuencia de respuestas en las tres modalidades de respuesta en dos grupos

encontrándose una marcada diferencia entre ellas. Nuevamente es en la primera evaluación en donde se observa mayor frecuencia y en la respuesta fisiológica, seguida de la cognitiva y finalmente la motora.

En el **área de la salud** en la primera evaluación también la respuesta fisiológica es la que tiene mayor frecuencia 276, seguida de la cognitiva con 253 y después la motora con 243. En la segunda evaluación es la respuesta cognitiva la que tiene mayor estrés con 238, seguida de la fisiológica con 229 y por último la motora con 243.

El **área social** decrementa su frecuencia de respuesta respecto al área de la salud notándose que la primera evaluación tiene menores índices de estrés nuevamente siendo la respuesta motora la que tiene mayor frecuencia 181, después la fisiológica y al final la cognitiva. En la segunda evaluación se presenta un orden diferente en cuanto al predominio del estrés ya que es la respuesta motora la que tiene mayor frecuencia 161 y es seguida por la cognitiva y después la fisiológica.

En el **área familiar** se encuentra un leve cambio con respecto a los resultados anteriores ya que el mayor índice de estrés se puede observarse en la primera evaluación en la respuesta motora y fisiológica, no así en la cognitiva en donde es mayor el nivel en la segunda evaluación. Si se observa en la respuesta motora los resultados de ambas evaluaciones son muy similares pues la diferencia es mínima y en la fisiológica si hay una diferencia considerable.

En el **área económica** nuevamente se observa mayor nivel de estrés en la **primera evaluación** siendo la respuesta cognitiva la que tiene mayor frecuencia 132, seguido de la motora y finalmente la fisiológica, respecto la **segunda evaluación** es la respuesta motora la que obtiene mayor frecuencia 110, seguida de la cognitiva y después la fisiológica.

**TABLA No. 2 NIVELES DE ESTRÉS EN PROFESORES
POR ÁREA Y POR RESPUESTA**

Áreas	Áreas	Motora		Cognitiva		Fisiológica		Totales	
		1a	2a	1a	2a	1a	2a	1a.	2a.
1	Laboral	297	258	304	265	327	270	928	793
2	Salud	243	219	253	238	276	229	772	686
3	Social	181	161	173	150	177	135	531	446
4	Familiar	162	160	153	183	157	140	472	483
5	Económica	125	110	132	96	106	92	363	298
	Total	1008	908	1015	932	1043	866	3066	2706

Esta tabla muestra resultados niveles de estrés por áreas y tipo de respuesta, además totales en las dos aplicaciones del cuestionario.

Al hacer la comparación de los resultados de los dos grupos de profesores de la **figura No. 7** en la respuesta **motora** encontramos primeramente que en las dos evaluaciones los porcentajes son mayores en el grupo de secundaria aunque se nota leve diferencia entre ambas siendo todavía mayor en la primera evaluación; el grupo de primaria muestra una frecuencia muy similar en ambas evaluaciones, sin embargo la diferencia entre los dos grupos si es muy notoria. Este tipo de respuesta es la que tiene

mayor frecuencia en el grupo de secundaria seguido por la cognitiva y la fisiológica en la primera evaluación, en la segunda evaluación se presenta el mismo patrón de respuesta.

En el grupo de primaria la frecuencia en la segunda evaluación es muy similar en las tres modalidades de respuesta aunque puede observarse ligeramente mayor la respuesta cognitiva y las otras dos muy similares. En la primera evaluación es la respuesta fisiológica es la más alta, seguida de la motora y finalmente la cognitiva.

En la comparación de resultados por áreas si observamos nuevamente la **tabla No. 2** se encuentra que en la primera evaluación de estrés la mayor frecuencia es presentada por el *área laboral* 928 y va decreciendo según el orden salud, social, familiar y económica con la menor frecuencia de todas 298, se nota una diferencia de casi dos terceras partes entre las dos (mayor y menor); el área familiar tiene mayor frecuencia 483 en la segunda evaluación y 472 en la primera, aunque la diferencia es mínima entre ellas. El mismo patrón se muestra en los resultados de la segunda evaluación con amplia diferencia de la primera siendo decreciente la frecuencia del área laboral que es la que tiene la más alta frecuencia, seguida de la de salud, social, familiar y económica que tiene la menor frecuencia cabe decir que la diferencia entre ellas es menor ya que el área laboral tiene 793 de frecuencia y el área económica 483.

En esta misma tabla se puede observar que la frecuencia mayor en general se encuentra en la primera evaluación, y es la respuesta de tipo *fisiológica en el área*

laboral 327 la que esta en primer lugar, seguida por la la respuesta de tipo cognitivo con 304 y finalmente la motora con 297. En el *área de salud* otra vez la mayor frecuencia es para la respuesta *fisiológica* 276, enseguida la cognitiva con 253 y por último la motora con 243. En el *área social* la mayor frecuencia se encuentra en la respuesta *motora* 181, después la fisiológica 177 y finalmente la cognitiva 173. En el *área familiar* es la respuesta de tipo *cognitiva* la que tiene mayor frecuencia 183 en el segundo cuestionario, en donde la respuesta motora tiene 162 de frecuencia y después la fisiológica con 157. En el *área económica* nuevamente igual que en la familiar la mayor frecuencia se obtuvo en la *segunda evaluación*, en la respuesta de tipo *cognitivo* tuvo 132, en las respuestas motora 125 y fisiológica 106 respectivamente, resultados que corresponden a la primera evaluación.

En resumen se puede decir que de manera general la mayor frecuencia se observa en la primera evaluación en las respuestas fisiológica 1043 y motora 1008 en tanto que en la cognitiva tienen la misma frecuencia ambas evaluaciones 932.

En la comparación de resultados de los tres tipos de respuesta en la misma tabla, la respuesta fisiológica en el **área laboral** tiene mayor frecuencia en las dos evaluaciones, en el **área de salud** la respuesta fisiológica seguida de la cognitiva son las más altas en frecuencia, ambas en la primera evaluación; en el **área social** la mayor respuesta es la motora seguida de la fisiológica, las dos en la primera evaluación; en el **área familiar** es la respuesta motora en la primera evaluación y la cognitiva en la

segunda evaluación ; y finalmente el área **económica** tiene su mayor frecuencia en la respuesta cognitiva y motora respectivamente, ambas en la primera evaluación.

Como puede observarse en esta misma tabla los resultados en las tres modalidades de respuesta tienen un patrón que presenta mayor frecuencia de respuesta en la primera evaluación, sólo en los resultados generales el área familiar presenta mayor frecuencia en la segunda evaluación; la diferencia más notoria se observa en la respuesta fisiológica de acuerdo al total de respuestas.

Se aplicó el estadístico T de student para evaluar la significación de las diferencias entre los grupos de profesores de primaria y secundaria, no encontrándose diferencias significativas entre ambos grupos por este motivo se decidió unirlos y analizarlos como un sólo grupo para efectos de análisis intrasujeto, en donde los primeros nueve sujetos corresponden a los profesores de educación primaria y los 15 restantes a profesores de secundaria.

Al aplicar el mismo estadístico y comparar los niveles de estrés entre los profesores de primaria y secundaria evaluados, no se observan diferencias estadísticamente significativas, (ver anexo No. 4).

Al evaluar la significación de las diferencias entre los grupos mediante la T de student, tampoco se encuentran diferencias estadísticamente significativas, notándose en ambos grupos que la respuesta de tipo *fisiológica* es ligeramente menor que en los

otros dos tipos de respuesta (ver anexo No. 5). En el mismo anexo se muestra la comparación de los tipos de respuesta en donde la T de student tampoco muestra diferencias estadísticamente significativas en este aspecto, puede observarse sin embargo, que en ambos grupos la comparación de las respuestas *motora-cognitiva* es la que presentan mayor valor de .46239 en primaria y de .63660 en secundaria.

2) Análisis intrasujeto.

Este tipo de análisis se realizó con los resultados de cada uno de los sujetos <análisis intra-sujeto> según se puede ver en las tablas No.3 de respuestas motoras, No.4 de respuestas cognitivo-afectivas y No.5 de respuestas fisiológicas, o análisis de acuerdo al modelo ipsativo-normativo, es decir la comparación del sujeto consigo mismo durante las dos evaluaciones, para lo cual además se visualiza la información obtenida mediante la entrevista personal hecha a cada uno de los profesores Tabla No. 6.

Se comenzará el análisis de cada uno de los sujetos con la descripción de la Tabla No. 3 que muestra las respuestas de tipo motor y de la tabla No. 6 que contiene el concentrado de información recopilada en la entrevista.

Sujeto 1 .

Es de sexo femenino, de 37 años de edad, profesora de carrera con experiencia de dieciocho años y antigüedad en el empleo de 15, trabaja 25 horas a la semana, no tiene otro empleo, realiza trabajo extra-clase aproximadamente dos horas a la semana, atiende a 48 alumnos, tiene tres hijos, no tiene pareja. Este sujeto presenta el mayor nivel de estrés en el área laboral con una frecuencia de 22 y el menor nivel en la económica con frecuencia de 5, observando que de las cinco áreas el área de salud tuvo su mayor frecuencia en la

segunda evaluación en tanto que en las áreas restantes la mayor frecuencia fue en la primera.

Sujeto No. 2

Es de sexo femenino, tiene 31 años de edad, es profesora de carrera con once años de experiencia y los mismos de antigüedad, también labora 25 horas a la semana, no tiene otro empleo, atiende a 50 alumnos, lleva trabajo extra-clase a casa el cual realiza en dos horas a la semana, no dió datos sobre su pareja, no hijos. El estrés de este sujeto es mínimo, obtuvo frecuencia de 5 en la primera evaluación en el área laboral y la misma frecuencia en la segunda evaluación en el área económica, en las demás áreas su frecuencia es cero en ambas aplicaciones incluida la segunda del área laboral y la primera del área económica.

Sujeto No. 3

De sexo femenino, 36 años de edad, profesora de carrera con 17 años de experiencia y de antigüedad, trabaja 25 horas a la semana, no tiene otro empleo, atiende a 50 alumnos y el tiempo que realiza en labores extra-clase es de dos horas, no tiene pareja, no tiene hijos. Obtiene mayores frecuencias en la primera evaluación en todas las áreas, aunque en las áreas de salud, social y familiar la diferencia es observable entre ambas evaluaciones, en tanto que en la laboral y económica la diferencia es mínima. El área laboral es el que tiene mayor frecuencia de 9 y la económica tiene menor frecuencia,

ambas en la primera evaluación, la económica tiene cero frecuencia en la segunda evaluación.

Sujeto No. 4

También es de sexo femenino, tiene 38 años de edad, profesora de carrera con 18 años de experiencia y tres de antigüedad en esta escuela, labora 25 horas a la semana, no menciona cuantos alumnos atiende, sin embargo reporta llevar trabajo extra-clase el cual realiza en 2 horas, no tiene pareja, no tiene hijos. El estrés de éste profesor predomina en la primera evaluación en todas las áreas excepto en la de salud en donde es mayor en el segundo, las más altas diferencias entre ambas evaluaciones se encuentran en el área laboral en donde sus resultados son 21 para la primera y 13 para la segunda, y en el área económica en donde son de 15 para la primera y cero para la segunda. El mayor índice de estrés se manifiesta en el área laboral (primera evaluación) y el menor en el área económica (segunda evaluación).

Sujeto 5.

Es de sexo masculino, tiene 40 años de edad, profesor de carrera con 18 años de experiencia y similar antigüedad, trabaja 50 horas a la semana, reporta atender a 7 alumnos, no tiene otra actividad remunerada y mencionar realizar trabajo extra-clase por una y media horas, no contesto respecto a su pareja, pero mencionar tener tres hijos. Es uno de los sujetos que presenta una distribución muy regular en las tres modalidades de

respuestas, sin embargo en la respuesta **motora** los mayores índices de estrés se presentan en la segunda evaluación en las áreas laboral, familiar y económica, teniendo el mismo resultado en las dos evaluaciones del área de salud con frecuencia 6 y social con frecuencia 8. El área laboral es la que tiene mayor índice de estrés 10 y la económica el menor 5, ambos resultados corresponden a la segunda evaluación.

Sujeto No. 6

Es profesora de carrera, de 48 años de edad, con experiencia de 25 años y antigüedad de 24 años, trabaja 50 horas a la semana y realiza trabajo extra remunerado por 10 horas, atiende a 100 alumnos, realiza trabajo extra-clase en casa por una hora, no tiene pareja habitual, tiene 4 hijos. En este sujeto se observa mayor índice de estrés en la segunda evaluación de las áreas laboral y social, en el área de salud y familiar los resultados son igual a 3 en ambas evaluaciones y en el área económica también los dos cuestionarios tuvieron la misma frecuencia de 5; en este caso los índices de estrés son muy bajos y similares en tres áreas, siendo la laboral la que obtiene mayor frecuencia, seguida de la económica, después la social y finalmente la de salud y familiar con la misma frecuencia.

Sujeto 7.

Es de sexo femenino, tiene 33 años de edad, es profesora de profesión, tiene 11 años de experiencia y similar antigüedad, trabaja 25 horas a la semana, atiende a 53 alumnos, y realiza trabajo extra-clase en casa por una y media horas, tiene pareja habitual,

tiene 2 hijos. En general este sujeto es el que muestra mayor índice de estrés, como se puede observar las frecuencias son las más altas en todas las áreas y en las tres modalidades de respuesta; en este tipo de respuesta el mayor índice de estrés se observa en la primera evaluación en las áreas laboral, y económica, en tanto que en la de salud y familiar el estrés es mayor en la segunda evaluación, en el área social ambas evaluaciones tienen la misma frecuencia. El mayor índice de estrés se encuentra en el área de salud, seguido de la laboral y después la económica.

Sujeto 8.

Es de sexo femenino, profesora de carrera con 46 años edad, su experiencia es de 24 años y antigüedad en esta escuela de 8 años, trabaja 25 horas a la semana, tiene otro trabajo remunerado que desarrolla en 25 horas, atiende a 3 alumnos, lleva trabajo extra-clase a casa el cual realiza durante 3 horas, tiene pareja habitual, tiene 3 hijos. El mayor nivel de estrés lo presenta en la primera evaluación en el área social y en las áreas laboral y económica se observan mayores frecuencias en el segundo cuestionario las áreas salud y familiar tienen resultados iguales en las dos evaluaciones. El estrés más alto se observa en el área laboral y el más bajo en las áreas de salud y familiar.

Sujeto No.9

No dio información en la entrevista. Los resultados indican que la segunda evaluación es el que tiene mayor estrés en las áreas salud y económica aunque la diferencia

es mínima, en las otras tres áreas los resultados son iguales en ambas evaluaciones, por ejemplo en la laboral es la que obtiene mayor frecuencia 14, seguida de la social y familiar con frecuencia de 8 en ambas. El mayor índice de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica siendo muy acentuada la diferencia.

Sujeto No. 10

Es de sexo femenino, tiene 35 años de edad, su profesión es Licenciado en Ciencias Sociales, su experiencia y antigüedad en el empleo son de 5 años, trabaja 42 horas a la semana y no tiene otra actividad remunerada, atiende 480 alumnos, lleva trabajo extra-clase a casa el cual realiza durante 3 horas, respecto a su pareja e hijos no proporcionó información. En este sujeto las áreas que tienen mayor frecuencia en la primera evaluación son la laboral, la social y la económica, la de salud tiene mayor resultado en la segunda evaluación y en la familiar su frecuencia es igual en ambos cuestionarios. El área laboral es la que tiene el estrés mayor, seguida de la de salud y con el menor estrés la económica mostrando diferencias muy representativas.

Sujeto No. 11.

Es de sexo femenino, su edad son 43 años, de profesión es Licenciado en Derecho, tiene como experiencia y antigüedad 5 años, no menciona cuantas horas trabaja a la semana, no realiza otra actividad remunerada aparte de su labor docente, no proporciona el resto de datos, no tiene hijos. El mayor estrés se encuentra en la en las áreas social y

económica, en tanto que en la de salud el estrés es mayor en la segunda evaluación y en la laboral y familiar las dos evaluaciones tiene la misma frecuencia. El mayor estrés se observa en el área laboral y el menor en la económica.

Sujeto No. 12.

Es de sexo femenino, su edad son 25 años, su especialidad Licenciatura en Educación, tiene cuatro años de experiencia y antigüedad, labora 70 horas a la semana, tiene todo el tiempo ocupado en otro empleo, realiza trabajo en casa extra-clase por 4 horas, no tiene pareja, no tiene hijos. En este sujeto las áreas laboral y económica tiene mayor resultado en la primera evaluación, la de salud en el segundo y la social y familiar tienen frecuencia de 7 en ambas evaluaciones. El mayor nivel de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica.

Sujeto 13.

Este sujeto es de sexo femenino, tiene 23 años de edad, de profesión es Licenciado en Turismo, tiene tres años de experiencia y antigüedad, trabaja 60 horas a la semana, no tiene otro trabajo remunerado, atiende a 500 alumnos, emplea una y media horas para realizar el trabajo extra-clase, tiene pareja habitual, no tiene hijos. Las áreas de salud y social son las que tienen mayor índice de estrés en la primera evaluación, la económica lo presenta en la segunda y la laboral tiene la misma frecuencia en ambas. El mayor índice de estrés se encuentra en la laboral casi triplicando a la económica.

Sujeto No. 14.

También su sexo es femenino, su edad son 30 años, tiene uno y medio años de experiencia y antigüedad en el empleo, trabaja 22 horas a la semana, está empleada en otro trabajo por 14 horas, atiende a 400 alumnos, y lleva a casa trabajo extra-clase el cual realiza en 4 horas, tiene pareja habitual, no tiene hijos. Es uno de los sujetos con resultados distribuidos más uniformemente en las dos evaluaciones en todas las áreas, aunque con diferencias acentuadas entre ellas, sólo en el área social hay diferencia en los resultados de las dos evaluaciones siendo mayor en la primera. En el resto de las áreas es el mismo resultado en ambos cuestionarios. El mayor estrés se encuentra en el área laboral duplicando al del área económica que es el menor.

Sujeto No. 15.

Es de sexo masculino, su edad 27 años, químico de profesión, con cinco años de experiencia y antigüedad, trabaja 42 horas en las cuales atiende a 480 alumnos, tiene otra actividad remunerada, a veces realiza actividades extra-clase para lo cual emplea una hora, no tiene pareja, tiene un hijo. En este sujeto las áreas que obtienen mayor respuesta en la primera evaluación son la laboral, salud y familiar, en el caso de la económica es al contrario el mayor estrés se da en la segunda evaluación y la social tiene igual resultado en ambos. El mayor estrés se encuentra en el área laboral de la primera evaluación y seguido

muy de cerca el área económica segunda evaluación, el resto de las áreas muestran diferencias muy amplias respecto a las dos áreas anteriores.

Sujeto No. 16.

Es profesora de carrera, tiene experiencia de 6 años y antigüedad en el empleo de 4, trabaja 63 horas a la semana en las cuales atiende a 630 alumnos, no tiene otra actividad remunerada, realiza actividades extra-clase en casa sólo que no menciona el tiempo que emplea, tiene pareja habitual, tiene 2 hijos. Las áreas con mayor frecuencia en la primera evaluación son la laboral, familiar y económica, en tanto que la de salud y social tienen mayor frecuencia en la segunda evaluación. El mayor nivel de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica mostrando está nulo estrés en la segunda evaluación.

Sujeto No. 17.

Es profesora de carrera, tiene 35 años de edad, su experiencia es de 3 años y su antigüedad de 2, atiende a 40 alumnos, no tiene otra actividad remunerada, realiza trabajo extra-clase en caso por 8 horas, tiene pareja habitual, tiene tres hijos. Este es uno de los sujetos cuyo estrés es mayor en general en la segunda evaluación en todas las áreas excepto en la social en donde es igual en ambas evaluaciones. El mayor nivel de estrés se encuentra en las áreas laboral y salud con los mismos resultados en las dos evaluaciones seguido de la social, la familiar y por último la económica que muestra el doble en diferencia entre en mayor y menor nivel de estrés.

Sujeto No. 18.

Su sexo es masculino, tiene 37 años de edad, su profesión es Licenciatura en Lengua y Literatura, su experiencia es de 16 años y su antigüedad en esta escuela es de 3, trabaja 42 horas a la semana en las cuales atiende a 350 alumnos, no tiene otra labor remunerada, las actividades extra-clase las realiza en 2 horas, tienen pareja habitual, tiene 2 hijos. En las áreas salud y familiar los mayores resultados se observan en la primera evaluación, en la laboral y social por el contrario se encuentran mayores índices de estrés en la segunda evaluación, y en el área económica los resultados son iguales en ambas evaluaciones. El mayor estrés se presenta en el área laboral y el más bajo en la familiar.

Sujeto No. 19.

Su sexo es femenino, tiene 28 años de edad, su profesión es químico, tiene experiencia de 5 años y antigüedad de 3 en el empleo, trabaja 42 horas a la semana en las cuales atiende a 600 alumnos, no tiene otra actividad remunerada, hace actividades extra-clase por 3 horas, tiene pareja habitual, tiene 2 hijos. Los mayores niveles de estrés se encuentran en la primera evaluación en el área laboral y en la segunda evaluación del área económica, en las área de salud, social y familiar los resultados son iguales en ambas evaluaciones. En promedio el estrés es mayor en las áreas laboral y salud con frecuencia de 13, seguidas de las áreas social y familiar con frecuencia de 8 y finalmente la económica con 5 de frecuencia.

Sujeto No. 20

Este sujeto también es de sexo femenino, tiene 32 años de edad, su profesión es Ingeniería Agroindustrial, su experiencia y antigüedad son de 3 años, esta empleada por 42 horas a la semana atendiendo a 380 alumnos, no tiene otra actividad remunerada, realiza actividades extra-clase en una hora, tiene pareja habitual, tiene un hijo. Las áreas laboral y social tienen mayores frecuencias en la segunda evaluación en tanto que la económica tiene la mayor en la primera, la de salud tiene 13 y social tiene 8 en ambos. El mayor nivel de estrés se encuentra en el área de salud, seguido de la laboral y finalmente la económica.

Sujeto No. 21.

No proporcionó datos en la entrevista. Los resultados indican que las áreas laboral, salud, social y familiar son las que tienen mayores resultados en la primera evaluación, el área económica tiene la misma frecuencia en las dos evaluaciones. La mayor frecuencia es para el área de salud, seguida de la laboral y por último la económica con una diferencia de la primera de más de la mitad.

Sujeto No. 22.

Su sexo es masculino, tiene 39 años de edad, su profesión es Licenciatura, tiene experiencia y antigüedad en el empleo de 2 años, el tiempo por el que esta empleado es de

42 horas en las cuales atiende a 700 alumnos, no tiene otro empleo remunerado, la actividad extra-clase la realiza durante 3 horas, tiene pareja habitual, tiene un hijo. Las áreas de salud, familiar y económica tienen el mayor estrés en la segunda evaluación, en tanto que la de salud y la social tiene resultados iguales en las dos evaluaciones. En este caso el mayor índice de estrés es para el área familiar en la segunda evaluación seguido del área salud, laboral y social.

Sujeto No. 23.

Su sexo es femenino, tiene 28 años de edad, es profesor de física como profesión, tiene 19 años de experiencia y 5 de antigüedad en esta escuela, esta empleado por 42 horas en las cuales atiende entre 300 y 400 alumnos, no tiene otro empleo, no realiza actividades extra-clase, tiene pareja habitual, tiene 3 hijos. Este sujeto tiene los mayores niveles de estrés en la primera evaluación en las cinco áreas. Se destaca con mayor índice el área laboral seguida muy de cerca por la de salud, y finalmente la económica con muy alta diferencia.

Sujeto No. 24.

También es de sexo femenino, tiene 37 años de edad. es secretaria de profesión, tiene 10 años de experiencia y 4 de antigüedad en esta escuela, esta empleada por 24 horas en las cuales atiende a 150 alumnos, no tiene otra actividad remunerada, realiza actividades extra-clase por cuatro horas, no tiene pareja habitual, no tiene hijos. Presenta

los mayores resultados en la primera evaluación en todas las áreas, mostrando el mayor índice de estrés en el área laboral seguido de la de salud y finalmente la económica con nivel cero en la segunda evaluación.

TABLA No. 3 NIVELES DE ESTRÉS EN PROFESORES
RESPUESTAS MOTORAS

Sujetos	A R E A S									
	laboral		salud		social		familiar		económica	
	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.
1	22	14	12	13	10	8	12	8	7	5
2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
3	9	8	8	0	8	1	6	1	1	0
4	21	13	11	15	10	8	12	9	15	0
5	8	10	6	6	8	8	5	6	4	5
6	6	7	3	3	3	5	3	3	5	5
7	19	15	18	20	12	12	10	17	17	6
8	8	10	5	5	8	6	5	5	5	7
9	14	14	11	12	8	8	8	8	4	6
10	14	10	11	12	9	7	7	7	6	5
11	14	14	13	9	6	8	8	8	4	5
12	14	10	11	12	7	7	7	7	6	5
13	14	14	13	9	5	3	8	8	4	5
14	12	12	10	10	8	6	5	5	5	5
15	17	8	5	0	8	8	2	0	1	15
16	14	10	9	11	5	7	8	7	5	0
17	12	13	12	13	8	8	6	8	4	5
18	5	11	7	5	5	7	4	0	5	5
19	14	12	13	13	8	8	8	8	4	5
20	10	14	13	13	7	8	8	8	4	3
21	12	10	13	12	10	8	8	5	5	5
22	10	14	12	12	8	8	8	24	3	5
23	19	13	17	12	10	8	8	4	6	5
24	14	2	10	1	8	4	6	4	5	0
total	307	258	243	218	179	161	162	160	125	112

Esta tabla muestra resultados de las respuestas motoras en cinco áreas.

laboral, salud, social, familiar y económica

En seguida se muestran los resultados de la respuesta cognitiva por áreas los cuales se pueden observar en la **tabla No. 4**.

Sujeto 1 .

Se encuentra el mismo patrón de respuesta en los resultados de las dos evaluaciones ya que el área de la salud tiene mayor frecuencia en la segunda evaluación y en las demás áreas los mayores resultados son en la primera evaluación, es de hacer notar que en todas las áreas la diferencia es mínima. En este sujeto la mayor frecuencia es para el área laboral cuya frecuencia es 15 en la primera evaluación y la menor para la económica que es 5 en la segunda evaluación.

Sujeto No. 2

Tiene resultados muy similares al anterior ya que sólo el área laboral tiene frecuencia en la primera evaluación, encontrándose ausencia de estrés en el resto de las áreas y en las dos aplicaciones incluida la segunda del área laboral.

Sujeto No. 3

Presenta mayores índices de estrés en la primera evaluación en las áreas laboral, salud y económica en tanto que en la social y familiar los mayores índices son en la segunda evaluación, es de hacer notar que en todas las áreas la diferencia es mínima entre

ambas evaluaciones y sólo se hace más notoria en el área económica en donde la primera evaluación tiene 4 de frecuencia y en la segunda su frecuencia es cero.

Sujeto No. 4

En las respuestas la primera evaluación presenta mayor índice de estrés en las áreas laboral, salud, y social, en el área familiar es mayor el estrés en la segunda evaluación y en el área económica sus resultados son cero para ambas aplicaciones. El mayor estrés está en el área laboral , seguido de salud, social y familiar. Es el área que en promedio tiene menor índice de estrés en este sujeto.

Sujeto 5

Tiene mayores resultados en la primera evaluación en las áreas de salud, social y económica, y en las áreas laboral y social el mayor resultado es en la segunda evaluación. Aquí tanto el mayor como el menor índice de estrés se presentan en el segundo cuestionario, siendo el mayor el área laboral y el menor el área económica.

Sujeto No. 6

Los mayores niveles de estrés se encuentran en la primera evaluación en las áreas de salud, social, familiar y económica, en la laboral su frecuencia es la misma en ambas

aplicaciones. En este caso el mayor índice de estrés se encuentra en el área económica siendo muy representativa la diferencia entre las dos evaluaciones, es seguida del área laboral, en las otras áreas no existe estrés.

Sujeto 7.

Las áreas laboral, salud, familiar económica tienen mayor estrés en la primera evaluación y sólo la de salud en el segundo. Los mayores niveles se encuentran en el área económica, seguida por la laboral, y después la de salud.

Sujeto 8.

Tiene los mismos resultados que el anterior ya que las áreas laboral, salud, familiar y económica tienen mayor estrés en la primera evaluación y sólo la de salud en la segunda. Los mayores niveles se encuentran en el área económica, seguida por la laboral, y después la de salud.

Sujeto No.9.

Las áreas social y familiar tienen su frecuencia mayor en la primera evaluación, en tanto que el área de salud lo tuvo en la segunda y en la laboral su frecuencia fue igual para ambas aplicaciones. El mayor índice de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica notándose bastante diferencia entre ambas.

Sujeto No. 10

Solamente el área social y económica tienen más estrés en la primera evaluación y en la laboral, salud y familiar el estrés es mayor en la segunda evaluación. En este sujeto el mayor nivel de estrés se encuentra en el área de salud, seguido de la laboral y social con iguales resultados y finalmente la familiar y la económica.

Sujeto No. 11

El área laboral se encuentra en la primera evaluación y en las de salud y social en la segunda, en la familiar la frecuencia es la misma en los dos cuestionarios. El mayor índice de estrés está en el área laboral, seguido del área de salud, después social, familiar y finalmente económica con diferencia muy notoria entre la mayor y la menor frecuencia.

Sujeto No. 12

Presenta mayor índice de estrés en la segunda evaluación en las áreas laboral, salud, social y familiar en tanto que en la económica no tiene estrés. El mayor índice en general se observa en el área de salud, seguida de la laboral, social y familiar.

Sujeto 13.

En las áreas de salud y social el mayor estrés se observa en la segunda evaluación, en la laboral el mayor estrés lo tiene en la primera evaluación y en la familiar tiene frecuencia de 7 y en la económica presenta 5 en ambos cuestionarios. El mayor estrés se manifiesta en el área laboral, después salud y nuevamente la económica tiene niveles muy bajos.

Sujeto No. 14

A excepción de área económica en donde se presenta el mayor estrés en la segunda evaluación en las demás áreas el estrés es igual en ambos: en la laboral tiene frecuencia 12, salud 11, social y familiar 8.

Sujeto No. 15.

Es uno de los sujetos que tiene menor nivel de estrés en general en las tres modalidades de respuesta, se observa mayor estrés en la primera evaluación en las áreas laboral, salud y social, en la económica es mayor en la segunda evaluación aunque su estrés tiene frecuencia 1. El mayor estrés se da en el área social en donde su frecuencia es 5 y laboral que su frecuencia es 4.

Sujeto No. 16.

En este sujeto las áreas en donde se puede notar diferencia entre las dos evaluaciones es la familiar con predominio en la segunda evaluación y la económica con mayor resultado en la primera, las tres áreas restantes tienen igual resultados en sus dos evaluaciones, laboral 14 además es la que tiene mayor estrés, salud 12 y social 8.

Sujeto No. 17.

Las áreas laboral, y salud tienen mayores resultados en la segunda evaluación, en tanto que la económica los tiene en la primera, las dos restantes tienen frecuencia de 8 en

los dos cuestionarios. El mayor estrés está en el área laboral, seguido de salud y finalmente económica.

Sujeto No. 18.

El área de salud y familiar tienen mayor frecuencia en la primera evaluación y el área social tiene más estrés en la segunda evaluación, las áreas laboral y económica tienen igual estrés en las dos evaluaciones, también son las áreas con más estrés la laboral con frecuencia de 10 y la económica con frecuencia de 5.

Sujeto No. 19.

El mayor estrés en este caso se encuentra en la segunda evaluación en las áreas laboral y salud, el resto de las áreas tiene el mismo resultado en ambas evaluaciones: social y familiar tienen 8 de frecuencia, económica tiene 3. En el mismo orden va decreciendo su frecuencia con muy amplia diferencia entre la laboral con mayor y la económica con menor.

Sujeto No. 20

En la primera evaluación es en donde se observa mayor estrés en las áreas laboral, salud, social y familiar, en la económica tiene igual en las dos evaluaciones el mayor estrés se presenta en la laboral seguido de la de salud y el más bajo es la económica.

Sujeto No. 21.

En las áreas laboral, salud, social y económica se presenta mayor frecuencia en la primera evaluación y en la familiar es en la segunda evaluación en donde hay más estrés. Es importante hacer notar que el mayor índice de estrés lo presenta en el área familiar, es el segundo sujeto que lo presenta en esta área después del sujeto 22 en la respuesta motora, el menor estrés se observa en el área económica.

Sujeto No. 22.

El mayor estrés se manifiesta en la primera evaluación en el área de salud, y en la segunda evaluación en las áreas laboral y familiar, en el área social y económica las dos evaluaciones tiene la misma frecuencia, el mayor estrés se encuentra en el área familiar igual que el sujeto anterior seguido del área de salud después la laboral y último término la económica.

Sujeto No. 23.

Las únicas áreas en donde se presenta diferencia en el estrés de las dos evaluaciones es en la familiar y económica en donde predomina en la segunda evaluación, en la laboral, salud y social ambas evaluaciones tienen la misma frecuencia en cada área. El mayor estrés se da en el área laboral, después salud y finalmente la económica en donde no existe estrés en la primera evaluación.

Sujeto No. 24.

En todas las áreas el estrés es mayor en la primera evaluación siendo el área laboral en donde se presenta mayor estrés y la familiar en donde el estrés es menor junto con la de salud.

TABLA No. 4 NIVELES DE ESTRÉS EN PROFESORES											
RESPUESTAS COGNITIVAS											
A R E A S											
Sujetos	laboral		salud		social		familiar		económica		
	1ª.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	
1	15	13	12	14	10	7	13	9	11	5	
2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	12	9	8	4	2	4	3	4	4	0	
4	21	14	19	13	10	5	6	8	0	0	
5	9	10	6	5	8	0	5	6	5	3	
6	7	7	7	0	3	0	4	0	21	0	
7	34	20	24	20	16	17	18	15	29	10	
8	9	10	6	9	0	7	0	7	0	6	
9	15	15	12	13	8	5	8	6	5	5	
10	8	10	10	12	12	8	7	8	5	0	
11	13	12	10	12	7	8	7	7	5	5	
12	8	10	10	12	4	8	0	8	0	0	
13	13	12	10	12	7	8	7	7	5	5	
14	12	12	11	11	8	8	8	8	5	21	
15	4	1	2	1	5	0	0	0	0	1	
16	14	14	12	12	8	8	8	9	5	4	
17	13	14	12	13	8	8	8	8	5	4	
18	10	10	9	6	7	8	6	0	5	5	
19	14	15	12	14	8	8	8	8	3	3	
20	15	13	13	12	8	7	9	8	5	5	
21	18	13	18	16	10	8	9	24	6	5	
22	11	14	15	13	8	8	5	24	5	5	
23	14	14	13	13	8	8	6	8	0	4	
24	13	3	2	1	8	2	3	0	3	1	
total	305	265	253	238	173	150	148	182	132	97	

Esta tabla muestra resultados de respuestas cognitivas en cinco áreas laboral, salud, social, familiar y económica

Las respuestas fisiológicas de cada uno de los sujetos son mostradas en la **tabla No. 5** que se describe enseguida.

Sujeto No. 1

Se encuentra que la primera evaluación es el que obtiene mayor resultado en todas las áreas con diferencias muy notables en las primeras cuatro áreas en tanto que en el área económica sus resultados tienen diferencia de 1. Se observa que el área laboral es la que tiene mayor nivel de estrés con frecuencia de 22 decreciendo proporcionalmente en cada área hasta llegar a la económica que tiene frecuencia de 5.

Sujeto No. 2

El índice de estrés también es nulo en todas las áreas y en las dos evaluaciones excepto en el área laboral de la primera evaluación que tiene una frecuencia de 4. Debe mencionarse que éste es el sujeto que presenta menores índices de estrés en general.

Sujeto No. 3

Se observa todavía menores índices de estrés que en las respuestas anteriores y debe resaltarse que en este sujeto los mayores resultados se encuentran en la segunda evaluación en las áreas laboral, social y familiar, en tanto que la de salud tiene mayor frecuencia en la primera y la económica tiene iguales resultados en ambos. Al igual que los sujetos anteriores el área con mayor estrés es la laboral con frecuencia de 6 y el área con menor estrés es la económica con frecuencia de 1 ambas en la primera.

Sujeto No. 4

La primera evaluación tiene la mayor frecuencia en todas las áreas excepto en la económica en la que el resultado es 5 para ambas aplicaciones. El estrés es mayor en el área laboral y va descendiendo en el orden de las áreas salud, social, familiar y económica en ambas evaluaciones.

Sujeto No. 5

Se observan mayores índices de estrés en la primera evaluación en las áreas salud, familiar y económica, el área laboral tiene la mayor frecuencia en la segunda evaluación y la social tiene igual resultado en ambas. Los niveles extremos de estrés se encuentran en la segunda evaluación ya que el mayor es el área laboral con 10 y el menor es el área económica con cero.

Sujeto No. 6

Los niveles de estrés son casi nulos mostrando mayores índices en las áreas laboral y salud durante la primera evaluación, en las demás áreas la frecuencia es cero en ambas evaluaciones incluida la segunda de las áreas laboral y salud.

Sujeto 7.

Es el que muestra mayores niveles de estrés además de ser también mayor que los otros dos tipos de respuestas, y es la primera evaluación en donde se observan las

mayores frecuencias con diferencias muy representativas de acuerdo a la segunda evaluación. Este caso es el que tiene más altos niveles de estrés que todos los sujetos y las áreas con mayor resultado son las la laboral y salud, seguidas de la económica y social.

Sujeto 8.

Los mayores resultados se encuentran diversificados en las dos evaluaciones ya que en las áreas salud, social, familiar y económica la segunda evaluación es el que predomina y en el área laboral es la primera. El mayor índice de estrés es en el área laboral y el menor en la económica aunque en ambos la diferencia es mínima entre ambas aplicaciones notándose más entre las áreas.

Sujeto No.9

La primera evaluación obtiene mayor estrés en las áreas labooral y social, en tanto que la de salud tiene más altos resultados en la segunda evaluación, las otras áreas tienen igual resultado en ambas aplicaciones cero la familiar y 5 la económica. Nuevamente la laboral es la que tiene mayor niveles de estrés y la económica el menor con gran diferencia entre las dos.

Sujeto No. 10

En la primera evaluación es en la se que obtiene mayor frecuencia en todas la áreas. El mayor índice es para el área laboral, seguido de la de salud, la social y la familiar, en este caso la económica no presenta estrés en ninguna de las evaluaciones. Cabe destacar que la social y familiar tampoco tienen estrés en la segunda evaluación.

Sujeto No. 11

Sólo el área de salud tiene mayor resultado en la primera evaluación y la laboral y familiar en la segunda, en la social y económica los resultados son iguales en las dos aplicaciones. El mayor nivel de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica.

Sujeto No. 12

Presenta mayores frecuencias en la primera evaluación en las áreas laboral, salud, social y familiar, es en la de salud, social y familiar en donde las diferencias son más acentuadas. El mayor índice de estrés se presenta en el área laboral seguida de la de salud; en las áreas social y familiar la segunda evaluación no tiene estrés al igual que la económica en ambas evaluaciones.

Sujeto 13.

Los niveles de estrés mayores en la segunda evaluación se presentan en las áreas laboral y familiar, las demás áreas tienen iguales resultados en las dos evaluaciones, así la de salud tiene frecuencia de 13, la social 8 y la económica 5, nuevamente es el área laboral la que tiene mayor índice de estrés y la económica menor con amplia diferencia entre ellas.

Sujeto No. 14

Es el área económica en la cual obtiene el mayor nivel de estrés en la segunda evaluación, en las demás áreas los resultados son iguales en ambas evaluaciones, siendo la más alta la laboral con frecuencia de 13, seguida muy de cerca por la de salud con 12 y con amplia diferencia le sigue la social con 6 y la familiar con 5.

Sujeto No. 15.

Es otro de los sujetos que tiene los niveles más bajos de estrés y es solamente el área laboral en la que tiene frecuencia en ambas evaluaciones, siendo el primero el mayor con mínima diferencia, el resto de las áreas no tiene estrés en ninguna de las aplicaciones.

Sujeto No. 16.

En las áreas en donde el estrés es mayor en la primera evaluación son la laboral y la de salud con mínima diferencia entre ambos, las tres áreas restantes tienen iguales resultados en las dos evaluaciones: la social y familiar tienen frecuencia de 8 y la económica tiene 5.

Sujeto No. 17.

Las áreas salud, social y familiar tienen niveles de estrés más altos en la primera evaluación, la laboral y la económica lo tienen mayor en la segunda evaluación, el mayor

índice de estrés se encuentra en el área laboral y el menor en la económica en donde en la primera evaluación no tiene estrés.

Sujeto No. 18.

La primera evaluación es el que tiene mayores resultados en las áreas laboral, social, familiar y económica en tanto que en la de salud la primera evaluación es el que presenta mayor frecuencia. En este sujeto los niveles son muy parejos en todas las áreas en la primera evaluación en donde se observan diferencias mínimas, no así en la segunda evaluación en donde la mayor frecuencia es 8 para el área salud y cero para las áreas social, familiar y económica.

Sujeto No. 19.

Este sujeto al contrario de los anteriores tiene sus mayores resultados en la segunda evaluación en las áreas salud, familiar y económica, mostrándo en la laboral frecuencia de 13 y en la social de 7 en las dos evaluaciones. El mayor estrés se da en el área de salud y el menor en la económica siendo muy acentuada la diferencia.

Sujeto No. 20

Las áreas laboral, salud y económica presentan mayor frecuencia en la primera evaluación área social tiene mayor en la segunda y la familiar tiene igual en ambos. En

todas las áreas las diferencias son mínimas entre las dos. El mayor estrés en general lo tiene el área laboral y el menor la económica.

Sujeto No. 21.

En las áreas de salud y económica tiene mayor estrés la segunda evaluación, tiene igual en las dos evaluaciones la laboral con frecuencia de 14 y la familiar con 7 y sólo la social presenta mayor nivel en la primera evaluación, aunque la diferencia es mínima entre ambas. El estrés mayor se presenta en el área laboral y salud y va decreciendo en la social, familiar y económica respectivamente.

Sujeto No. 22.

Este sujeto presenta mayor estrés en la segunda evaluación en todas las áreas, observándose nulos niveles de estrés en la social, familiar y económica durante la primera evaluación. El mayor índice es para el área familiar, seguida de la de laboral y salud, encontrándose nulos niveles de estrés en la social, familiar y económica durante la primera evaluación.

Sujeto No. 23.

Nuevamente este sujeto tiene mayores niveles de estrés en la segunda evaluación en todas las áreas, siendo el mayor nivel el área de salud, seguida de la laboral y el menor la económica en la cual se encuentra cero estrés en la primera evaluación.

Sujeto No. 24.

Este sujeto por el contrario tiene mayores niveles de estrés en todas las áreas durante la primera evaluación, teniendo en la primera niveles muy bajos en el áreas laboral y nulo en las demás. El nivel más alto de estrés se encuentra en el área salud, seguido de la laboral, familiar , social y finalmente la económica.

TABLA No. 5 NIVELES DE ESTRES EN PROFESORES											
RESPUESTAS FISIOLÓGICAS											
A R E A S											
Sujetos	Laboral		salud		Social		Familiar		Económica		
	1ª.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	1a.	2a.	
1	29	13	22	17	14	9	17	8	6	5	
2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	6	7	4	1	2	3	1	2	1	1	
4	28	14	16	13	10	8	9	8	5	5	
5	7	10	7	5	8	8	5	4	4	0	
6	7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
7	47	30	47	19	31	18	20	13	34	10	
8	12	11	8	12	7	12	5	7	5	6	
9	15	12	12	13	8	7	8	8	5	5	
10	13	11	11	6	7	0	5	0	0	0	
11	12	15	13	3	8	8	7	8	5	5	
12	13	11	11	6	7	0	5	0	0	0	
13	12	15	13	13	8	8	7	8	5	5	
14	13	13	12	12	6	6	5	5	5	15	
15	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	14	13	13	12	8	8	8	8	5	5	
17	12	15	12	11	6	0	8	7	0	5	
18	8	7	7	8	8	0	7	0	5	0	
19	13	13	13	16	7	7	7	8	5	5	
20	16	13	13	12	8	9	8	8	5	4	
21	14	14	13	14	9	8	7	7	5	6	
22	6	14	2	13	0	8	0	23	0	5	
23	7	14	9	13	5	8	3	8	0	5	
24	16	3	17	0	10	0	15	0	8	0	
total	327	270	276	219	177	135	157	140	106	22	

Esta tabla muestra resultados de respuestas fisiológicas en cinco áreas laboral, salud, social, familiar y económica.

TABLA No. 6 NIVELES DE ESTRES EN PROFESORES ANALISIS IPSATIVO-NORMATIVO

SUJETOS	SEXO	EDAD	PROFESION	EXPER	ANTIG	H TRAB	T EXT.	P' Q' A'	T CASA	No.H.	PAREJ	HIJOS
1	F	37	PROFRA.	18	15	25	NO	48	SI	2	3	3
2	F	31	PROFRA.	11	11	25	NO	50	SI	2		0
3	F	36	PROFRA.	17	17	25	NO	50	SI	2	3	0
4	F	38	PROFRA.	18	3	25	NO		SI	2	3	0
5	M	40	PROFRA.	18	18	50		7	SI	1.5		3
6	F	48	PROFRA.	25	24	50	10	100	SI	1	2	4
7	F	33	PROFRA.	11	11	25		53	SI	1.5	1	2
8	F	46	PROFRA.	24	8	25	25	3	SI	3	1	3
9												
10	F	35	LIC. EN C.S.	5	5	42	NO	480	SI	3-ene		
11	F	43	LIC. DERECHO	5	5		NO			0		0
12	F	25	LIC. EDUC.	4	4	70	TODAS		SI	4	3	0
13	F	23	LIC. TURISMO	3	3	60	NO	500	SI	1.5	1	0
14	F	30	LIC. PSIC.	1.5	1.5	22	14	400	SI	4	1	0
15	M	27	QUIMICO	5	5	42	NO	480	AVECES	1	3	1
16	F	33	PROFESOR	6	4	63	NO	630	SI		1	2
17	F	35	PROFESOR	3	2	40	NO	4	SI	8	1	3
18	M	37	LIC. LENGUA	16	3	42	NO	350	SI	2	1	2
19	F	28	QUIMICO	5	3	42	NO	600	SI	3	1	2
20	F	32	II. AGROINDST	3	3	42	NO	380	SI	1	1	1
21												
22	M	39	LIC.	2	2	42	NO	700	SI	3	1	1
23	F	28	PROF.DE.FIS.	19	5	42	NO	350-400	NO	0	1	3
24	F	37	SECRETARIA	10	4	24	ESTUDIO	150	SI	4	2	0

La tabla muestra resultados de la aplicación de la entrevista a profesores de primaria y secundaria.

3). Análisis respecto al cuestionario.

Es necesario reconocer que la aplicación de un cuestionario que evalúe determinados aspectos o problemas tiene en lo fundamental ciertas limitaciones si no ha sido revisado y analizado detenidamente o estandarizado.

En el caso del cuestionario que se aplicó en su contenido está estructurado por situaciones que generan estrés y por tres modalidades de respuesta (motora, cognitiva y fisiológica). Como se mencionó el cuestionario aplicado es una adaptación del cuestionario elaborado para evaluar Estrés en Profesores de Psicología cuyo formato es modificado (Ver anexo No. 2).

Las modificaciones en cuanto a su presentación fundamentalmente se refieren a integrar en una matriz de dos entradas el contenido del cuestionario: en forma vertical se hace el listado de las 45 situaciones estresantes, en las cinco áreas mencionadas: laboral, salud, social, familiar y económica; y en forma horizontal se anotan las once respuestas motoras (primer formato), en otro formato se repiten con la misma distribución situaciones y se relacionan con las 16 respuestas cognitivas y en un tercer formato con la misma distribución de las situaciones se integran las 19 respuestas fisiológicas. De tal forma que el cuestionario queda finalmente conformado por tres secciones con el mismo listado de situaciones estresantes y diferente modalidad de respuesta, en la cual el profesor puede seleccionar todas las respuestas que manifieste ante la situación estresante.

La primera limitación o desventaja observada al hacer el análisis de los datos es la inconsistencia de los mismos respecto a la entrevista, ya que no da suficiente información para hacer las comparaciones intrasujeto en distintos momentos de aplicación por haber sido aplicada solamente una vez.

En cuanto a su estructura también se encuentra limitada ya que las respuestas en su mayoría son cerradas y sobre información personal general, lo cual implica falta de información en cuanto a recursos y estrategias cognitivas utilizadas por los sujetos ante situaciones estresantes y tampoco aporta datos de las experiencias de la vida de cada uno de los sujetos durante las aplicaciones del cuestionario, y por lo tanto, impide hacer realmente las comparaciones entre sucesos que pueden ser estresantes o simplemente determinar el paso del tiempo como que factor puede modificar las condiciones de vida de los individuos y generar estrés. Esta desventaja se encuentra relacionada directamente al considerar los datos para realizar el análisis *ipsativo normativo*, con la falta de información sobre estrategias de evaluación cognitiva y afrontamiento que utilizan los profesores ante las situaciones estresantes, por lo cual, se reconoce que hacen falta otras aplicaciones del cuestionario, aplicar una entrevista más profunda y sobre todo que el cuestionario vaya acompañado de la entrevista en cada aplicación y de ser posible de otro tipo de mediciones ya que esto nos permitirá conocer los cambios presentados efectivamente en cada uno de los momentos en que se hace una aplicación y desde luego con la mayor cantidad de información poder explicar a que se deben esos cambios.

En el caso del cuestionario la primera observación que se haría, es el estar cerrado a situaciones y respuestas predeterminadas que aunque evalúan diferentes áreas de la vida del sujeto, suelen ser percibidas y manifestadas en forma diferente en cada caso.

Al hacer referencia a las tres modalidades de respuestas (motoras, cognitivas y fisiológicas), nos damos cuenta que hay diferencias entre la cantidad de opciones presentadas en cada una de las modalidades, siendo mayores las opciones en la modalidad fisiológica 19, menor en proporción en la cognitiva 17 y con marcada diferencia en la motora 11. Lo cual de inicio establece una diferencia en cuanto a los resultados.

En relación a la lista de situaciones estresantes, también existe diferencia entre los ítems de cada una de las áreas, como ya se mencionó al hablar de la estructura del cuestionario la mayor cantidad de preguntas está inclinada al área laboral y tienen menor carga respecto a las preguntas de otras áreas como la social y familiar, notándose una marcada diferencia con el área económica.

En relación al contenido se puede indicar que en general los profesores tanto de primaria como de secundaria opinan que el cuestionario es amplio y con cierta dificultad para contestarlo, dicen que muchas de las respuestas ahí presentadas no las experimentan en su vida diaria, y que con frecuencia no perciben como manifiestan su estrés y solamente buscan estrategias para controlarlo; esto puede ser la causa de que en las dos aplicaciones del cuestionario la frecuencia de respuestas fuera muy baja para la mayoría de las opciones presentadas, a excepción de algunas que obtuvieron alta frecuencia en la primera aplicación del cuestionario de los profesores de primaria, como: M5 (evitar la situación), M10 (dedicarle mucho tiempo al trabajo) en el tipo de respuestas motoras, X3 (desafío) y X16 (tendencia a minimizar los eventos), en las de tipo cognitivo; y F6 (dolor de cabeza) y F11 (sensación de cansancio) en el tipo fisiológico. En la segunda aplicación

no se encuentra ninguna de las respuestas motoras; en las cognitivas la X2 (impotencia) y nuevamente la X3 (desafío); y en las respuestas fisiológicas otra vez la F6 y la F11.

Varias de las opciones que se presentan en el cuestionario obtuvieron frecuencia de 5 o menor, en las dos aplicaciones, al hacer el análisis de la primera aplicación de los profesores de primaria, se encuentra: en la modalidad motora (tabla No. 3), M1 (realizar varias actividades a la vez), M4 (abandonar la situación), M6 (expresiones verbales agresivas), M7 (expresiones físicas agresivas), M8 (movimientos corporales), M11 (otras). En la modalidad cognitiva (Tabla No. 4): X1 (incompetencia o ineficacia), X5 (tristeza), X6 (ira), X9 (autocompación), X10 (desamparo), X11 (inseguridad), X12 (aburrimiento), X13 (pensamientos absolutistas y atribuciones negativas respecto a un evento); en las respuestas fisiológicas (Tabla No.5): F2 (respuesta galvánica de la piel), F4 (temblor), F5 (frío), F7 (dolor de cuello), F8 (dolor de pecho), F9 (dolor de espalda), F10 (náusea), F11 (sensación de cansancio), F15 (pérdida del deseo sexual), F18 (frigidez) y F19 (otras). Durante la segunda aplicación del cuestionario las respuestas con frecuencia de 5 o menores son muy similares a la primera aplicación, en la respuesta motora se encuentra: M1, M6, M7, M8, M9, M10, y M11; en la respuesta cognitiva: X1, X7, X9, X10, X13, X14 y X15; en la respuesta fisiológica: F1, F2, F3, F4, F5, F7, F8, F9, F10, F12, F13, F15 y F18.

En relación a los resultados de los profesores de la escuela secundaria, se encuentran también frecuencias muy similares en ambos cuestionarios y además con muy bajos niveles de estrés, así, las respuestas que tienen frecuencia de 5 o menos durante la primera aplicación del cuestionario son: motoras (tabla No. 3): M6 y M7; en las

cognitivas (Tabla No. 4): X1, X6, X7, X9, X10, X11, X12, X13, X14 y X15; y en las fisiológicas (Tabla No. 5): F1, F2, F5, F7, F8, F9, F10, F13, F15, F17, F18 y F19. En la segunda aplicación del cuestionario nuevamente los resultados son similares, así, en la respuesta motora se encuentra: M5, M6, M7, M8 y M11; en la respuesta cognitiva: X1, X4, X7, X9, X10, X11, X12, X13, X14, X15, X16 y X17; y en la respuesta fisiológica: F1, F2, F3, F4, F7, F8, F9, F10, F13, F14, F15, F17, F18 y F19.

Es importante mencionar que las respuestas de tipo cognitivo son las que les presentan mayor dificultad a algunos de los profesores, ya que en su opinión son muy parecidas y les cuesta trabajo diferenciarlas e incluso consideran que pueden haber unas en otras. En las tres modalidades hay opciones de las cuales no conocen su significado y por lo tanto no las contestan.

En general se considera que debe hacerse una revisión detenida del cuestionario para incorporar información que sea representativa y uniforme en todas las situaciones o áreas que generan estrés a los profesores de primaria y secundaria, así como de las formas de clasificar y evaluar esas situaciones. Y también incorporar información uniforme en las tres modalidades de respuesta.

Los resultados obtenidos en la investigación dejan varias preguntas abiertas, sobre todo en relación al cuestionario ya que su sola aplicación no da toda la información sobre su contenido, su estructura y sus limitaciones, es necesario entonces, profundizar más al respecto para dar validez y fiabilidad al mismo.

CAPITULO SEIS

ANALISIS DE RESULTADOS

En general puede decirse que en ambos grupos de profesores los mayores índices de estrés se encuentran en la primera evaluación, lo cual está relacionado con el tipo de actividades que realizaban los profesores en cada momento de la aplicación, se debe recordar que los momentos de evaluación suelen ser de los más estresantes en los profesores y el período en que se aplicó la primera evaluación coincidió con esta actividad, además realizaban la preparación de diferentes eventos sociales tanto en la primaria como en la secundaria y esto los mantenía bajo presión.

El grupo de secundaria tiene los niveles de estrés más elevados, en estos profesores predomina la respuesta de tipo motor, seguida de la cognitiva y finalmente la fisiológica (figura No. 7), aunque en general la muestra total de los profesores muestra un patron contrario en donde el mayor indice de estrés se encuentra en la respuesta fisiológica, seguida de la cognitiva y finalmente la motora (tabla No. 2).

Varios autores indican que tanto la cantidad de trabajo como el tipo de estudiantes son factores que pueden generar estrés, en la escuela secundaria los profesores están sujetos a condiciones que son altamente estresantes entre las que se encuentran: grandes cantidades de alumnos por clase, clases continuas con ausencia de

tiempos de descanso y alumnos más demandantes, esto justifica los resultados encontrados en nuestra muestra, en donde además existen otros factores productores de estrés que son: la dificultad en el acceso a la escuela, ausencia de espacios adecuados a las necesidades de la población escolar (aulas y materiales didácticos), y para los profesores (falta de cubículos para estudio, descanso y reunión).

El grupo de primaria presenta niveles más bajos de estrés que el de secundaria, se debe considerar que los profesores de este nivel educativo presentan características de mayor experiencia y edad lo cual a diferencia de los profesores de secundaria les da la seguridad y dominio de sus actividades así como la implementación de estrategias que les ayuden a controlar al grupo (disciplina) y a organizar mejor las actividades (planeación y utilización de los tiempos en relación con los objetivos).

De acuerdo al tipo de respuesta como se observa en la tabla No. 1 en ambos grupos las que predominan con mayor estrés son las cognitivas tanto en la primera como en la segunda evaluación, lo cual significa que los profesores tienen manifestaciones más de pensamientos o sentimientos respecto a su actividad y los depositarios de su servicio, las respuestas de este tipo que más se destacan son: X3 (desafío) con el más alto porcentaje lo cual implica que su actitud va dirigida hacia la superación, sin dejar de tener otros sentimientos o pensamientos como la respuesta X2 (impotencia) que es la que le sigue en porcentaje. En sentido contrario, las respuestas con niveles de estrés casi nulos son X15 (atribuciones negativas respecto a un evento) y la X10 (sentimiento de desamparo).

La manifestación más cercana de estrés en los profesores también de ambos grupos es la fisiológica, está se refleja a través de malestares percibidos en donde la respuesta F6 (dolor de cabeza) obtiene la mayor frecuencia seguida de F 11(sensación de cansancio). En este caso las reacciones del individuo tienden a presentarse a partir de síntomas en los cuales se percata de la forma en que el trabajo esta influyendo en su vida y en su desempeño, como lo indica Pines, el agotamiento físico es una de las características que muestran los efectos nocivos del trabajo (burnout) en el profesor, además de los sentimientos de incompetencia e ineficacia, lo cual se observa claramente en los resultados de la muestra investigada.

Puede notarse además en la respuesta fisiológica que los primeros nueve profesores que corresponden a la primaria tienen una distribución de respuestas irregular en la cual las frecuencias también son irregulares y en los profesores de secundaria (los 15 restantes) tanto sus frecuencias como la distribución de respuestas muestra un patrón que es más constante y regular. En este tipo de respuesta los profesores de primaria son los que obtienen mayor nivel de estrés en la segunda evaluación y en los profesores de secundaria es mayor en la primera evaluación.

En general la respuesta F18 y la F2 tienen los menores porcentajes. También es digno de resaltar, que los profesores de primaria tuvieron porcentaje nulos de estrés en las respuestas F5 (frío), F8 (dolor de pecho), y F18 (frígidez) Tabla No.5.

Las respuestas motoras son las que obtienen porcentajes menores en relación a las dos anteriores, sin embargo es de destacarse que tales diferencias son mínimas y es la respuesta M5 (evitar la situación), así como M2 (sustituir actividades) y M10 (dedicarle mucho tiempo al trabajo) las que predominan con mayores porcentajes. Al parecer los profesores tienden a poner en práctica acciones que les permitan salir de la situación estresante que van desde la evitación de las actividades hasta la aplicación de estrategias que les faciliten o resuelvan las situaciones conflictivas, además de dedicar más tiempo del deseable a sus actividades, esto repercute en su ocupación excesiva en el trabajo y el descuido de otras áreas de su vida que pueden ser la familia, la recreación o la vida personal y que también es contraproducente para su salud.

Se notan efectos muy específicos en cada uno de los sujetos como puede observarse las mayores diferencias se encuentran entre los sujetos 7 y 22 con alto índice de estrés seguido muy de cerca por el *sujeto 4* y el *sujeto 1* que también tuvieron alta frecuencia en dos de las tres modalidades de respuesta. Por el contrario los *sujetos con menor frecuencia* son: el 2, 6 y 15.

Respecto a los niveles de estrés de los profesores, encontramos que *el sujeto 7*, es el que tiene el mayor índice en las tres modalidades de respuesta (motora, cognitiva y fisiológica) durante la aplicación de las dos evaluaciones, seguido del *sujeto 4*, que presenta altos índices en las tres modalidades de respuesta sólo en la primera evaluación y por el *sujeto 1*, que sus mayores índices los presenta en la respuesta motora

y fisiológica. Esto se explica al considerar a los sujetos como entes individuales y refleja la forma en que el profesor percibe su actividad, cómo se relaciona con ella y con los individuos que le rodean, no hay que olvidar que algunos factores determinantes de estrés son características como la edad, experiencia, acontecimientos y fases de su vida, además de su propia capacidad y personalidad, actitudes, valores y necesidades; y en particular la forma en que perciba su trabajo y las satisfacciones y apoyos que de él y en relación a él reciba.

El análisis por áreas en la tabla No. 3 se observa que la mayor frecuencia se presenta en el *área laboral* en las tres modalidades de respuesta en forma decreciente la fisiológica la cognitiva y la motora, en las dos evaluaciones, aunque en los tres tipos es ligeramente mayor la frecuencia en la primera evaluación que en la segunda.

En el área de la **salud** los niveles de estrés son muy similares en la mayoría de los sujetos y solo se destaca el sujeto 7 con mayores niveles de estrés.

En el área **social**, los niveles de estrés en general son menores que en las dos áreas anteriores, sólo en el sujeto 7 predomina el estrés con frecuencias mayores en la respuesta cognitiva y motora en las dos evaluaciones. En relación a los bajos niveles de estrés en la misma área, las frecuencias son mínimas o inexistentes en el sujeto 2, 3, 6, 15 y 24 y en los sujetos 10, 12, 17, 18, y 22 el estrés es inexistente en la respuesta fisiológica.

En el área **familiar**, en general se observan nuevamente resultados muy bajos de estrés, y solamente los sujetos 7 y 22 sobresalen con mayores niveles. El estrés es inexistente en los sujetos 2, 3, 6 y 15, 18 es muy bajo en alguna de las tres modalidades de respuesta. En Los sujetos 8, 12, 23 y 24 es inexistente.

Para finalizar este apartado se analiza los niveles de estrés del área **económica**, en donde se observan de forma general los porcentajes más bajos que en las áreas anteriores y se encuentra con niveles mayores de estrés a los sujetos 6, 7 y 14. Los sujetos con porcentajes inexistentes o muy bajos son el 2, 3, 5, 10, 12, 15, 19, 24.

Con relación a los resultados de la **entrevista** hecha a los profesores, la **tabla No. 6** indica datos concentrados de cada profesor como sexo, edad, profesión, experiencia y antigüedad en el empleo, horario de trabajo, tiempo extraordinario que dedica a las funciones de docente, el número de personas que atiende diariamente, si realiza actividades de trabajo en tiempo libre y el número de horas empleadas en éste, así como el contexto de su familia: si tiene hijos y el número de ellos y si tiene pareja habitual o no.

Se encuentra que la población dedicada a la docencia es del sexo femenino principalmente ya que de 24 sujetos que componen la muestra sólo cuatro corresponden al sexo masculino. Las edades para ambos grupos oscilan entre los 23 y los 49 años, 11

profesores tienen una pareja habitual, 5 no tienen pareja, 2 sin pareja habitual y 6 no contestaron.

Respecto a su formación, se encuentra que la totalidad de los profesores de primaria son normalistas, es decir, son profesores de carrera, a diferencia de los profesores de secundaria que en su mayoría son profesionales de otras disciplinas distintas al magisterio entre las cuales figuran ingenieros químicos, agroindustriales, licenciados en derecho, turismo, educación, psicología y literatura, entre otras.

También la experiencia en el trabajo es diferente, en la primaria la experiencia mínima es de 11 años y la máxima de 25, mientras en la secundaria la mínima es de 1.5 años y la máxima de 19, predominando 5 años como promedio. Existe una relación directa entre la experiencia y la antigüedad en el empleo en la mayoría de los profesores, las cuales son proporcionales a excepción de cinco sujetos: sujeto 4 con 18 años de experiencia y 3 de antigüedad, sujeto 8 cuya experiencia es de 24 años y antigüedad de 8, del sujeto 18 en donde su experiencia es de 16 años y su antigüedad en el empleo es de tres años, del sujeto 23 en donde su experiencia es de 19 años y su antigüedad es de 5 años, del sujeto 24 cuya experiencia es de 10 años y antigüedad de 4. Cabe mencionar que los profesores de primaria indican que esta diferencia entre experiencia y antigüedad es debida fundamentalmente a que han hecho cambio de centro de trabajo y la antigüedad indicada es la de su centro de trabajo actual.

Podría decirse entonces, que existe una relación directa entre experiencia y antigüedad en el trabajo tanto en los profesores de primaria como de secundaria.

Otra diferencia fundamental entre los grupos y al mismo tiempo individual, es el tiempo de trabajo, ya que en la primaria la mayoría de los profesores son empleados por 25 horas, excepto los sujetos 20 y 21 que laboran 50 horas a la semana; en tanto que los profesores de secundaria en su mayoría trabajan 42 horas, excepto los profesores 3 y 4 quienes trabajan hasta 70 horas y el sujeto 5 que trabaja sólo 22 horas. Desde luego que los tiempos de trabajo también están íntimamente relacionados con los depositarios del servicio, mientras que los maestros de primaria atienden a 50 personas y en ciertos casos a 100 personas, los maestros de secundaria atienden desde 380 hasta 630 personas diariamente en promedio.

En ambos casos los profesores consideran que el horario de trabajo es insuficiente para realizar todas las actividades encomendadas, por lo cual es necesario realizar algunas en casa, indican que por lo regular desarrollan tareas administrativas como evaluar, revisar tareas y trabajos, los planes de trabajo y semanarios, así como la preparación de sus clases entre otras. Para estos trabajos emplean desde una hasta ocho horas a la semana cuando las labores son muy intensas.

Como puede observarse los profesores de secundaria tienden a ser más jóvenes que los de la primaria ya que el sujeto 14 tiene 23 años de edad seguido del sujeto 13 que tiene 25 años, del 16 que tiene 27 y del 20 y 24 que tienen 28 años; el resto de los

profesores de secundaria giran al rededor de los 30 años y sólo el sujeto 12 es mayor de 40. En los profesores de primaria la menor edad es de 31 años en el caso del sujeto 2 y el 1, 3, 4 y 7 están alrededor de los 40, en tanto que los sujetos 5, 6 y 8 pasan los cuarentas, casi llegando a los 50s como es el caso de sujeto 6 que tiene 48 años.

Lo anterior hace suponer que las condiciones de trabajo y experiencia de los profesores de los dos niveles está relacionado con el índice de estrés que manifiestan en la práctica de su trabajo ya que si bien los profesores de primaria han adquirido experiencia, confianza y hábitos al realizarlo, los de secundaria en su búsqueda y adaptación a las condiciones de trabajo probablemente han encontrado formas de afrontarlo (pero que no son motivo de nuestra investigación en este momento y que es conveniente evaluar en corto plazo para verificarlo si existe el interés para hacerlo).

Según la **tabla No. 6** la mayoría de los profesores no realiza trabajo extraordinario, es decir, no tienen ninguna otra actividad remunerada, excepto el sujeto 12 que indica realizar todas las actividades extraordinarias y el sujeto 24 que se dedica a estudiar. Sin embargo la mayoría de los profesores tanto de primaria como de secundaria atienden no solamente al trabajo, sino además, a su pareja y a sus hijos ya que 13 de los 24 profesores tienen por lo menos un hijo y hasta cuatro como es el caso del sujeto 6, aunque también hay una alta proporción 8 de los profesores que no tienen hijos y dos que no contestaron.

Respecto a la pareja encontramos 11 profesores que cuentan con pareja habitual, 2 profesores sin pareja habitual y 5 profesores sin pareja. En este sentido tal vez cabría investigar las razones por las cuales no tienen pareja habitualmente (aunque no es motivo de nuestra investigación).

Para finalizar este apartado, en relación al trabajo docente extraordinario que realizan en casa se encuentra que la mayoría reportó llevarlo a cabo, menos el sujeto 15 quien sólo lo hace aveces y el sujeto 23 que no realiza ninguna actividad extra en casa, cabe mencionar que este trabajo lo realizan en una y hasta ocho horas (caso del sujeto 17) de su tiempo libre.

CAPITULO SIETE

CONCLUSIONES

El estrés como tema de interés en este trabajo y la investigación realizada al respecto abre una panorámica general de lo que sucede a los profesores en relación a su trabajo y los productos del mismo, permite además hacer conclusiones acerca de una pequeña muestra estudiada, teniendo en cuenta que la labor docente es una pieza fundamental no sólo para la formación de estudiantes y futuros ciudadanos, sino además en el desarrollo de un país. La importancia de la educación y las repercusiones derivadas de las actividades de los maestros motivaron un análisis cuidadoso de la forma en que éstos perciben su trabajo y como se relacionan con él para conocer los niveles de estrés manifestados a partir de tal relación y llegar a las siguientes:

a) Conclusiones.

A partir de la investigación y análisis desarrollados se concluye que el estrés en los profesores tanto de primaria como de secundaria presenta niveles mínimos en cada una de las evaluaciones y esto ésta en relación con los sucesos o eventos que vive durante las aplicaciones, lo cual de acuerdo con las investigaciones hechas por Lazarus

y Folkam (1984) refuerza la idea de que el sujeto al ser medido consigo mismo muestra patrones muy particulares de comportamiento y que estos patrones están relacionados a las características individuales, con el paso del tiempo y las experiencias adquiridas, así como la adopción de estrategias para enfrentar las situaciones estresantes que se les presenta.

Indudablemente la sobrecarga de trabajo, es uno de los factores más importantes en la generación del estrés lo cual se ratifica en esta investigación como se ha mencionado en los momentos en que se aplicaron las evaluaciones, las actividades en los profesores eran: 1) la primera aplicación, se dió en época de evaluación en el caso de ambos grupos, además de preparación de eventos de día del niño y día de las madres en profesores de primaria; 2) la segunda aplicación coincidió en ambos grupos con el fin de ciclo escolar en donde los profesores se encontraban más despejados en cuanto a actividad o realizando labores administrativas, puesto que los periodos de evaluación final habían pasado, estos resultados son similares a los presentados en su investigación por Hemblig y Gilliland quienes demostraron que los periodos de evaluación son los más estresantes para los profesores.

A partir de la investigación, se refuerza la idea de que los profesores presentan altos índices de estrés debido a la carga de trabajo ya que se encuentra mayor estrés en los profesores de secundaria los cuales están sometidos a la atención de gran número de alumnos, alumnos más demandantes y problemas más acentuados de

disciplina, agresión e incluso violencia. Como mencionan los resultados de la investigación hecha por Travers y Cooper (1997) estos son problemas que hacen que los profesores desarrollen elevados niveles de estrés e incluso que un alto porcentaje de maestros intente abandonar la profesión, sobre todo si es personal joven con expectativas diferentes a la labor docente, lo cual también se refuerza en la investigación ya que de 27 profesores que eran el total de la muestra investigada 2 de ellos cambiarón de trabajo durante el ciclo escolar, siendo ambos del nivel secundaria.

Respecto a los resultados en las diferentes áreas de vida de los individuos se puede concluir que la laboral es una de las más estresantes en está investigación lo cual es explicable si se toma en cuenta las cargas altas de trabajo de los profesores sobre todo de secundaria, seguida del área de salud, social y familiar y en último lugar el área económica < la menos estresante > lo cual también es explicable si se recuerda que los profesores de ambos grados tienen estabilidad y ciertas condiciones favorables en el trabajo lo que les permite tener la seguridad de satisfacer mínimamente sus necesidades básicas. Resultados muy similares respecto a las áreas que presentan mayor índice de estrés son los obtenidos por Silverio, 1998 (en impresión) con profesores de psicología en donde se encuentra que éstas son las áreas de mayores niveles de estrés también para esa población.

En el caso de los profesores investigados se puede concluir que los patrones de conducta tienen pocas diferencias en los dos grupos respecto al tipo de respuesta que

presentan con mayor frecuencia, aunque las respuestas específicas son similares en ambos grupos, así:

1) Los profesores de educación primaria muestran el estrés primordialmente con respuestas de tipo fisiológico que son dolores de cabeza y sensación de cansancio, en menor medida con respuestas de tipo cognitivo-afectivo como sentimientos de impotencia y actitudes de desafío; y por último con respuestas de tipo motor de aumento o decremento de actividades, evitar la situación o dedicarle mucho tiempo al trabajo.

2) En la población de profesores de secundaria tienden a manifestar su estrés con respuestas de tipo motor como aumentar o sustituir actividades, evitar la situación o dedicarle mucho tiempo al trabajo, en menor medida la respuesta de tipo cognitivo-afectivo en donde principalmente asumen actitudes de desafío así como sentimientos de impotencia e insatisfacción; y finalmente las de tipo fisiológico con malestares como dolor de cabeza, sensación de cansancio e insomnio.

3). Ambos grupos de profesores se presentan en diferente orden las respuestas de los tres tipos y la frecuencia y orden también se modifican en cada uno de ellos, siendo determinantes para el grupo de primaria las de tipo fisiológico y para el de secundaria el de tipo motor.

En relación con lo anterior, podría decirse que a pesar de las respuestas presentadas por los profesores su actitud es de afrontamiento a las situaciones mediante el uso de estrategias que les lleven a la satisfacción en el trabajo, a evitar malestares o sentimiento de incapacidad y a combatir estados de depresión u otros.

Sin embargo, debemos insistir que la satisfacción y seguridad en el trabajo es un factor muy importante que contribuye a disminuir los riesgos y efectos del estrés y como se mencionó los profesores investigados gozan de seguridad y funciones bien establecidas y asumidas por ellos a través de su permanencia en el trabajo (1.5 años mínimo en la secundaria y 11 años en la primaria), además de contar con definitividad en el puesto. Esto demuestra nuevamente como los seres humanos tienen la capacidad para asumir las experiencias vividas diariamente y en el caso de los profesores evidentemente que los años de experiencia les han dado la facilidad de dominar su materia, de habituarse a formas de control de los grupos, pero sobre todo a organizar sus actividades sin detrimento del uso excesivo de tiempo y esfuerzo tanto en su horario de clase como fuera de este.

Los profesores disminuyen los efectos de las condiciones de trabajo y por lo tanto el estrés, en tanto que como Warr (1987) menciona, comparten varios de los factores del modelo de salud psicológica como: oportunidad de control personal y de otros, oportunidad para el uso de sus habilidades, variedad en las tareas, claridad en la

información relevante, disponibilidad de dinero, seguridad física, oportunidad para las relaciones interpersonales y posición socialmente valorada entre otras, lo cual le permite cierta autonomía, competencia y cumplir algunas de sus aspiraciones además de facilitarles las condiciones para elevar su condición de vida y crecimiento personal mediante su propio trabajo o a través del acceso a servicios dado su poder adquisitivo, que si bien es devaluado al igual que el resto de la población, también disfrutan de ciertas prestaciones que le permiten la recreación.

De acuerdo con estos resultados insistimos en que los profesores tanto de primaria como de secundaria manifiestan sentimientos y conductas relacionadas con el estrés laboral o burnout que se presenta en profesionales de servicio que tienen relación con atención al público, que ha sido descrito por Pines (1981), como un estado de decremento físico, emocional y mental caracterizado por susceptibilidad a la enfermedad, dolores de espalda, de cabeza, combinación de cansancio y trastornos del sueño, entre otros síntomas.

Si se hace una comparación con los resultados obtenidos en las tres modalidades se observa de que las respuestas específicas que presentan los profesores están reproduciendo a largo plazo el decremento tanto físico como emocional, lo cual repercute directamente en su carácter (se vuelven ásperos, duros y a veces casi mecánicos), por otro lado, además de los períodos vacacionales de que disfrutan son

frecuentes las ausencias que tiene en relación a problemas con su salud (algunos profesores) y que se relacionan con las respuestas fisiológicas manifestadas.

En relación a la competencia no se puede concluir ya que las condiciones no estuvieron presentes durante la aplicación del instrumento por lo cual no se pudo evaluar este aspecto.

Una de las cuestiones quizá más importantes es la imposibilidad para reconocer si los bajos niveles de estrés obtenidos en los resultados son atribuibles a las personas investigadas, considerando las características individuales de cada una así como sus necesidades y expectativas o a la propia sensibilidad del cuestionario ya que no se contó con parámetros para determinar esto y tampoco con investigaciones que puedan servirnos de apoyo y aclarar esta duda surgida en el trabajo, lo que si se puede decir es que la combinación de otros instrumentos de evaluación permitiría fundamentar mejor los resultados y desde luego llegar a conclusiones más consistentes.

Si bien es cierto que junto con el cuestionario se aplicó una entrevista personal, se considera que no es suficiente para dar respuesta a las interrogantes generadas a partir de los hallazgos, de acuerdo al modelo ipsativo-normativo es necesario hacer más contacto con los sujetos para reconocer de qué manera influyen las condiciones ambientales y cómo las afronta el individuo en cada una de las situaciones a el fin de

poder determinar los niveles de estrés que le generan y que relación tienen con el desarrollo personal de los individuos.

En toda investigación existen variables extrañas que con frecuencia no pueden ser controladas desde afuera y en esta ocasión pudieron detectarse varias, entre las que se pueden destacar: la poca disposición de varios de los profesores para resolver el cuestionario, en el caso de los maestros de primaria se observó que se sentían obligados por las autoridades de su escuela (el director) y no se atrevieron abiertamente a negarse; y en el caso de la secundaria, lo que probablemente influyó es la relación de trabajo de los profesores con la investigadora, que si bien es armoniosa, hizo que la participación se percibiera como un compromiso.

Otra de las variables que en particular el tema propicia es el temor a que personas ajenas conozcan lo que pasa en nosotros y principalmente si la información se relaciona con el trabajo o con la vida personal del individuo, también si se considera que puede traer consecuencias para el mismo, o debido a la creencia de que va a cambiar la imagen del profesional al concebirlo como "enfermo" o "débil", en este sentido, se percibe inseguridad al proporcionar información en la entrevista ya que a pesar de asegurar la total discreción y confidencialidad en varios casos se negaron a participar y en otros se negaron a conceder la entrevista por sentir que la información requerida era demasiado personal y que al ofrecerla estaban descubiertos en su intimidad. Otros casos también solicitaron atención personal fuera de la institución.

La disponibilidad de tiempo y el lugar apropiado para contestar el cuestionario también se consideran factores importantes que afectaron los resultados y sobre todo la veracidad de la información ya que en ambos grupos de profesores a pesar de tener la facilidad para participar en la investigación por parte de las autoridades, no hubo la suficiente tranquilidad y concentración para contestar detenidamente el cuestionario, pues al mismo tiempo que contestaban estaban atendiendo a los grupos, lo cual hizo que se mostrarán tensos y contestarán apresurada y ligeramente respuestas poco razonadas.

b). Reflexiones y prospectiva de la investigación.

Evidentemente la investigación es una actividad científica en la cual no sólo hacen falta interés y buenas intenciones para realizarse, a través de la práctica se percibe que hacer ensayos de investigación es un buen camino para llegar a ser investigadores, sin embargo la primera aproximación que se tuvo no sólo no responde a nuestros cuestionamientos y dudas, sino que en la medida que se ha realizado la recuperación de la información primero y posteriormente la codificación y análisis de datos se han ido abriendo cada vez más lagunas a las cuales no se ha podido dar respuesta, de ahí que sea necesario hacer una reflexión amplia respecto a los hallazgos encontrados en la misma y recapitular lo que será una investigación más profunda y que cubra los objetivos más

elementales en cuanto a la definición y planteamiento del problema en relación al estrés, tema por demás interesante y sobre todo a la evaluación y caracterización del mismo.

Con base en la experiencia obtenida a partir de esta aproximación a la investigación se considera conveniente hacer la **reflexión referida** y proponer las siguientes sugerencias y prospectivas:

- La evaluación es muy importante por lo cual es necesario explicar perfectamente las condiciones en que se manifiesta el estrés en los individuos, sin embargo, es necesario hacer investigaciones respecto a las formas en que el individuo afronta situaciones estresantes ya que esto permitirá tener claro porqué se estresa y en qué medida le afecta esto y al mismo tiempo, reconocer los recursos con que cuenta y como los utiliza en situaciones estresantes.
- Los individuos regularmente niegan información mediante la cual valoran una situación problema, de ahí la importancia de hacer una mayor sensibilización a los participantes y buscar que la información sea más fluida y directa, es decir, que antes de contestar el cuestionario haya mayor acercamiento y confianza entre el investigador e investigado, esto se puede lograr si los encuentros se hacen fuera del escenario en que se desarrollan (salones de clase), para evitar su renuencia y ocultamiento de información o simplemente permitir mayor concentración en lo que

se pregunta, se deben buscar lugares que cumplan con condiciones mínimas de comodidad en las que puedan permanecer tranquilos, concentrados y atentos al contenido de la información.

- Como se mencionó, la reciente investigación es respecto a la evaluación pero también se debe considerar al tratamiento y en ese sentido trabajarlos por separado implicaría tratar parcialmente el tema, así, es necesario no sólo evaluar sino también intervenir en el estrés ya que ambas acciones se retroalimentan y permitirán avanzar para la prevención y control del mismo, por tanto, una prospectiva que surge de aquí, sería derivar tratamientos a partir de las evaluaciones o en su defecto crear metodologías que puedan prevenir el estrés a nivel general y a profesores en particular.
- Los resultados de la investigación son fuente fundamental en la que se puede obtener la información para justificar y documentar recientes investigaciones, es por ello que la publicación de resultados debe ser pieza clave en cada uno de los estudios, independientemente de los datos que se hayan obtenido, hay que recordar que no siempre se obtiene lo que se desea y en este caso aunque los resultados no son del todo los que se esperaban son una muestra de lo que se ha hecho en evaluación de estrés.

- En una investigación es necesario realizar varias actividades por lo cual un equipo de trabajo e interdisciplinario cuyos objetivos sean comunes se hace necesario a fin de explicar al estrés y atenderlo. En general la investigación es dura y pesada, por lo cual es una limitante el que el personal se interviene sea reducido.
- El costo de las investigaciones también es un factor determinante en la consecución de éstas, por lo cual es indispensable contar con los recursos indispensables para ponerla en marcha y continuarla ya que de lo contrario fracasaría el intento, es deseable que se convierta en un proyecto de investigación institucional amplio en donde ésta sea el principal objetivo, de lo contrario se corre el riesgo de no poder cumplir las metas o desviarlas.
- Sería recomendable también hacer una revisión bibliográfica más extensa para establecer diferencias y similitudes conceptuales respecto a los diferentes tipos de estrés sea laboral, profesional, burnout, etc., con el objeto de dar mayor claridad conceptual al tema.
- Un instrumento de evaluación de estrés debe considerar no sólo situaciones y respuestas, debe ir acompañado también de observaciones, entrevistas abiertas y de ser posible mediciones, ya que muchos de los aspectos que determinan los niveles de estrés son manifestados por el organismo. Es pertinente por tanto, no solo hacer una revisión exhaustiva del cuestionario en cuanto a su formato e instrucciones, sino

además a su contenido, quizá dejar respuestas más abiertas en las que los cuestionados puedan vertir sus propias experiencias y vivencias del estrés y utilizar otros recursos para la evaluación (mediciones con aparatos, otras entrevistas, otros inventarios, etc.).

- Para finalizar, como se ha repetido, el estrés en la actualidad no sólo es un concepto de moda, ya que las repercusiones de éste en el individuo son serias, poder detectarlo y controlarlo a tiempo es una de las cualidades de la evaluación temprana, de ahí, que hacer esa detección se requiere de instrumentos confiables que permitan tener datos válidos, sería muy deseable no sólo hacer una revisión y complementación de este cuestionario, sino además poder validarlo y confiabilizarlo a fin de aplicarlo a poblaciones diferentes para las que fue creado, reconociendo características y necesidades de una población (mexicana) y con miras a que le sirva. Es de todos sabido que existe innumerable cantidad de cuestionarios para evaluar el estrés sin embargo lo rescatable de éste es surgir de la sociedad mexicana a diferencia de otros que han sido adaptados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- AYALA, PINES; y ARONSON E. (1989). Career Burnout Causes & Cures. Collier Macmillan. New York. Cap. 1,2,10.
- BALBUENA, A. GONZÁLEZ PINTO, A. SEGURA, I. GONZÁLEZ DE RIVERA, J. BALLESTEROS, J. ZURIPIA, X. E ITURRIAGA, I. (1994). Reactividad al Estrés en Hombres y Mujeres. Psiquis. Vol. 15. No. 4. pp.29-33.
- BAUM, A. ; COHEN, L.; Y HALL, M. (1993). Control and Intrusive Memories as Possible Determinants of Chronic Stress. En Psychosomatic Medicine. No. 55. pp. 274-286.
- BOUCHARD, A. (1981). Principios y Aplicaciones de la Terapia de Conducta. Ed. Debate. Madrid. Cap.
- BUELA-CASALS, G. Y CABALLO, V. (1991). Manual de Psicología Clínica. Ed. Siglo XXI. Cap. 27.
- CLEGHORN, J. y LOUDEE, B. (1991). Enfermedades Mentales. Manual Moderno. México. PP. 1-21.
- COX, T. (1978). Stress. The Macmillan. Press Ltd. British. Pp-147-173.
- DEL PINO, A.; GAOS, M.; DIAZ DEL PINO, S.; DIAZ CRUZ, F.; Y SUÁREZ, D. (1992). Propiedades Psicométricas de la escala de Bortner para la medida del Patrón de Conducta Tipo "A". Psiquis. (13). No. 1. pp.11.25.
- ECKENRODE, J. Y GORE, S. (EDITORES). (1990). Stress between Work and Family. The Plenum Series on Stress and Coping Series. Meichenbaum, D. Plenum Press, New York. Cap. 1 y 10.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R.; Y CARROBLES, J. (1986). Evaluación Conductual. Ed. Pirámide, Madrid.
- FIERRO, A. (1988). Psicología Clínica. Cuestiones Actuales. Ed. Pirámide. Cap. 3.

GARCIA, S. Y VANELLA, L. (1992). Normas y valores en el salón de clases. Siglo XXI. México. Pp. 55-91.

GRACIELA, O.A. (1995). Stress y Coping. Las Estrategias de Coping y sus Interrelaciones con los Niveles Biológico y Psicológico. Colección de Psicología Integrativa, Perspectivista Interdisciplinaria. Argentina. PP.17-55.

HAMPTON, D.R., SUMMER, C.H.E. Y WEBBER, R.A. (1982), Manual de Desarrollo de Recursos Humanos. Ed. Trillas. Cap. 6.

HERNANDEZ, R. Y COLS. (1991). Metodología de la Investigación. McGraw Hill. México, pp. 57- 73 y 207-237.

IVANCEVICH, J.; Y MICHAEL, M. (1992). Estrés y Trabajo. Ed. Trillas. México. Cap. 1,2,3.

KEITH, D.P.H. (1981). El Comportamiento Humano en el Trabajo. Ed. Mc. Graw- Hills. Arizona State University. Cap. 5, 14 y 21.

KEVIN, L.; HAMBERG Y JEFFREY, M.L. (S/F). Stress and Stress Management. Springer Publishing Company. New York . Cap. 1, 2.

KOREN, BAT-SHEVA. (1994). A Concept of "body knowledge" and an evolving model of "movement experience" implications and application for curriculum and teacher education. Toronto. American Journal of Dance Therapy. Sprt-Sum. Vol. 16(1). Pp.21-48.

KORNBLIT, A. (1992). Estrés docente y violencia estudiantil. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina. Mar. Vol. 38(1) pp. 63-68

LA DOU, J. (1993). Medicina Laboral. Ed. Manual Moderno. México. Cap. 35

LAZARUS, R.S. Y FOLKMAN, S. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Ed. Martínez Roca. Cap. 1,2,5,6,10.

LEVI, L. F.M. Y GARDELL, B. Work stress related to social structures and processes. En G.R.ELLIOT and EISDORFER, C. eds. (1982). Stress and human health. Analysis and implications of research. A National Academy of Sciences/ Institute of Medicine Report. Published by Springer Publishing Company,. New York. Pp. 119-146-

LLORET, S. y GONZALEZ-ROMA, V.(1994). La medición del bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental. Ed. Naullibres. Valencia. Cap. 1 y 4.

MACIA, A. Y MENDEZ, C. (1988). Aplicaciones Clínicas de la Evaluación y Modificación de Conducta. Ed. Pirámide. Cap. 15.

MARTINEZ, F. (1980). Medicina y Trabajo. Serie Puntos Básicos 3, Medicina y Trabajo. Pp. 7-21.

MATRAJT, M. (1994). Estudios en salud mental ocupacional. Ed. Taller abierto. México. Cap. 7,8,9,10,11.

MEICHEMBAUM,D. Y JAREMKO, M.E. (1982). Prevención y Reducción del Estrés. Ed. Descle de Brouwer. Bilbao. Cap. 1 y 2.

MEICHENBAUM, D. (1988). Manual de inoculación de estrés. Ediciones Roca, México. Capítulo 1.

MORGANSTERN, K.P. (1993 Traducción al Español). Entrevista Conductual. En Bellac, A.S. y Hersen, M. op. cit.

NAVA, C. (1994) La Búsqueda de un Modelo de Redes de Interacción Social en la Familia Mexicana. Estudios de Validez . Proyecto de Doctorado. Facultad de Psicología UNAM.

PIAGET, J. (1987). Seis Estudios de Psicología. Obras Maestras del Pensamiento Contemporáneo. Ed. Origen Planeta. México 1987. 225 p.

PIAGET, J. (1990). A donde va la educación. Teide, México. Pp. 41-68.

PIAGET,P. (1982). La formación del símbolo en el niño. Fondo de Cultura Económica. México 1982. Capítulos 8,9 y 10.

PUENTE, G. (1993). Estrés ¿Solo un Concepto de Moda? En Psicología y Sociedad. Año 6. No. 17-18. Universidad Autónoma de Querétaro. México.

RICE, P.E. (1992). Stress & Health, 2ª. Ed. Brooks/ Cole. Publishing Company. Cap. 1.

ROBBINS, S. (1987). Comportamiento organizacional. Conceptos, controversias y aplicaciones. Prentice- Hall Hispanoamericana. Capitulo 12.

RODRIGUEZ, M. PELLICER, G. Y DOMINGUEZ, M. (1988). La autoestima, clave del éxito personal. Manual Moderno. 82 p.

RUSSEL, A. (1976). Psicología del trabajo. De. Morata. Madrid. Capítulos 5 y 6.

SADIN, B. CHOROT, P. NAVAS, J. Y SANTED, M.A. (1992). Estrés y Enfermedad: Inventario de Reacciones Interpersonales de Grossart-Maticek y Eysenck. En Rev. de Psicología General y Aplicada. Vol. 45. No. 4. pp. 435-441.

S.E.P. (1977). Ley Federal de Educación. Coordinación de publicaciones, promoción Editorial y Bibliotecas. México. 14 pp.

S.E.P./ S.N.T.E., (1992). Carrera Magisterial (Documento). México.

S.E.P./ S.N.T.E. (1992). Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación. México 1992.

S.E.P./ S.N.T.E. (1949). Condiciones Generales del trabajo de Personal al Servicio de la Educación. México.

SCHERER, R. DRUMEHELLER, P. OWEN, C. (1994). Evaluating Differences in Cognitive Appraisal and Coping Over Stages of a Transaction. The Journal of Psychology. Vol. 127 (4). pp.435-441.

SELIGSON, I. (1986). Una Aproximación Interdisciplinaria para Problemas de Salud desde la Perspectiva de la Medicina Conductual. ENEP-Iztacala, 24 p.

SILVERIO, A. (1998). Patrones de estrés en académicos. Tesis de Maestría. U.N.A.M. E.N.E.P. Iztacala. Tlalnepantla. (en impresión).

SIMONS, R. LORENZ, F. WU, CH. Y CONGER, R. (1993). Social network and Marital support as Lediators of the Impact of Stress and Depression on Parental Behavior. *Developmental Psychology*. Vol. 29. No. 2. pp. 368-381.

TRAVERS, CH. Y COOPER, C. (1997). El estrés de Los profesores. La presión en la actividad docente. Paidós. España. 269 pp.

TURCOTTE, P. (1986). La calidad de vida en el trabajo. Antiestrés y creatividad. De. Trillas México. Capítulo 3 y 4.

UNESCO (1976). La educación en Marcha. Teide. Barcelona. Pp. 279-303.

ZURRIAGA, R. BRAVO, M. GONZÁLEZ, F. RODRIGUEZ, I. (1994). Un Modelo de Estrés de Rol en Profesionales de la Salud en Organizaciones Públicas y Privadas. En *Psiquis*. Vol. 15. No. 4. pp. 29.33.

V. AREA ECONOMICA.

	(M)	(X)	(F)
1. Cuando mis ingresos resultan insuficientes	_____	_____	_____
2. Cuando me enfrento a deudas	_____	_____	_____
3. Cuando tengo gastos imprevistos	_____	_____	_____
4. Cuando no tengo control exacto de mis gastos	_____	_____	_____
5. Cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente	_____	_____	_____

COMENTARIOS PERSONALES:

GRACIAS POR TU COLABORACION

PROFESORES DE PSICOLOGIA:

Estamos realizando un estudio sobre Estés en Docentes de Psicología, para lo cual solicitamos tu colaboración amplia y verídica para contestar el presente cuestionario, agradeciendo de antemano tu participación y asegurando la confidencialidad del mismo.

El presente instrumento consta de dos secciones; la primera en donde se incluye una Lista de Situaciones, que evaluará los estímulos que provocan estés, y la segunda una Lista de Respuestas, que servirá de guía para las respuestas presentadas ante esos estímulos.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente la Lista de Situaciones y señala de los eventos mencionados, cuál de éstos te producen estés, anotando sobre la línea, ya sea M (Moderado), X (Cognitivo) o F (Fisiológico) el tipo (s) de Respuesta (s) generada en cada evento particular (las cuales se encuentran en la lista de respuestas anexas). Si un evento no te produce Estés deberás escribir NR (No Respuesta).

Lista de Situaciones:

I. AREA LABORAL.

1. Ante el exceso de trabajo	_____	_____	_____
2. Cuando tengo errores o equivocaciones	_____	_____	_____
3. Ante la presión del tiempo	_____	_____	_____
4. Ante actividades internas a la UNAM	_____	_____	_____
a) Docentes	_____	_____	_____
b) Formación Profesional	_____	_____	_____
c) Administrativas	_____	_____	_____

(M) (X) (F)

A N E X O I

5. Ante actividades externas a la UNAM

	(M)	(X)	(F)
a) Hogar	_____	_____	_____
b) Otro trabajo	_____	_____	_____
c) Formación Profesional	_____	_____	_____
6. Ante la posible pérdida o cambio de empleo	_____	_____	_____
7. Ante actividades que impliquen competencia (trabajos, informes, concursos)	_____	_____	_____
8. Ante situaciones nuevas	_____	_____	_____
9. Cuando mi rendimiento es deficiente	_____	_____	_____
10. Cuando alguien me critica	_____	_____	_____

II. AREA DE LA SALUD.

1. Ante la posibilidad personal de:	_____	_____	_____
a) Accidente	_____	_____	_____
b) Enfermedad leve	_____	_____	_____
c) Enfermedad grave	_____	_____	_____

2. Ante la posibilidad de que la familia sufra:

a) Accidente	_____	_____	_____
b) Enfermedad leve	_____	_____	_____
c) Enfermedad grave	_____	_____	_____
3. Ante los eventos de contaminación	_____	_____	_____

a) Aire	_____	_____	_____
b) Ruido	_____	_____	_____
c) Basura	_____	_____	_____
d) Otro (s), específica	_____	_____	_____

4. Ante los congestionamientos de tránsito
5. Al recorrer largas distancias
6. Cuando empleo mucho tiempo en una actividad (p. e. espera en el Banco)

III. AREA SOCIAL.

1. Aglomeraciones	_____	_____	_____
2. Ante las reglas impuestas por mi grupo	_____	_____	_____
3. Ante las reglas impuestas por mi mismo	_____	_____	_____
4. Cuando las reglas de mi grupo y las propias difieren	_____	_____	_____
5. Ante la falta de apoyo de lo que me rodea (familiares, amigos y/o compañeros)	_____	_____	_____

IV. AREA FAMILIAR.

1. Cuando en la casa viven otras personas ajenas a la familia nuclear	_____	_____	_____
2. Ante disgustos:	_____	_____	_____
a) Entre los miembros de la familia	_____	_____	_____
b) Con otras personas fuera de la familia	_____	_____	_____
3. Vivir en espacios reducidos	_____	_____	_____
4. Ante las actividades cotidianas	_____	_____	_____
a) Tareas ordinarias en la casa (lavar, bañar, etc.)	_____	_____	_____
b) Tareas extraordinarias de la casa (jardinería, reparaciones, etc.)	_____	_____	_____
c) De servicio (ir al Banco, de compras, etc)	_____	_____	_____
5. Ante actividades escolares	_____	_____	_____

Lista de Respuestas

(M)	MOTORAS		
M1.	Realizar varias actividades a la vez.	X5.	Tristeza.
M2.	Sustituir actividades.	X6.	Ira.
M3.	Aumento de actividades.	X7.	Insatisfacción.
M4.	Abandonar la situación.	X8.	Daño.
M5.	Evitar la situación.	X9.	Autocompasión.
M6.	Expresiones verbales agresivas.	X10.	Desánimo.
M7.	Expresiones físicas agresivas.	X11.	Inseguridad.
M8.	Movimientos corporales.	X12.	Aburrimiento.
M9.	Decremento de actividades.	X13.	Pensamientos absolutistas.
M10.	Dedicarle mucho tiempo a una actividad.	X14.	Tendencia a magnificar los eventos.
M11.	Otras.Específica.	X15.	Tendencia a minimizar los eventos.
		X16.	Atribuciones negativas respecto a un evento.
		X17.	Atribuciones positivas respecto a un evento.
		X18.	Expectativas negativas con respecto a un evento.
		X19.	Distorsión del pensamiento.
		X20.	Otras.Específica.
(X)	COGNITIVAS-AFECTIVAS PENSAMIENTOS O SENTIMIENTOS DE:		
X1.	Incompetencia o ineficacia.	F5.	Frío.
X2.	Impotencia.	F6.	Dolor de cabeza.
X3.	Desafío.	F7.	Dolor de cuello.
X4.	Desvalorización o inferioridad.	F8.	Dolor de pecho.
		F9.	Dolor de espalda.
		F10.	Nausea.
		F11.	Sensación de cansancio.
		F12.	Insomnio.
		F13.	Elevación de la frecuencia respiratoria.
		F14.	Hambre en exceso.
		F15.	Pérdida del deseo sexual.
		F16.	Tensión muscular.
		F17.	Impotencia.
		F18.	Frigidez.
		F19.	Otras. Específica.

ANEXO No. 2

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA**

CUESTIONARIO DE ESTRÉS PARA PROFESORES

DE ANTEMANO SE AGRADECE TU PARTICIPACIÓN AL CONTESTAR :

El cuestionario de estrés en profesores.

entrevista de datos personales.

INSTRUCCIONES:

De la lista de situaciones que se presentan a continuación , marca con una X en el cuadro que corresponda, todas las respuestas motoras, cognitivas y fisiológicas que manifiestes ante estas situaciones.

(M) MOTORAS

- M1. Realizar varias actividades a la vez
- M2. Sustituir actividades
- M3. Aumento de actividades
- M4. Abandonar la situación
- M5. Evitar la situación
- M6. Expresiones verbales agresivas
- M7. Movimientos físicos agresivos
- M8. Movimientos corporales
- M9. Dedicarle mucho tiempo al problema
- M10. Otras Específicas

III. AREA SOCIAL

1. Aglomeraciones
2. Ante las reglas impuestas por mi grupo
3. Ante las reglas impuestas por las autoridades
4. Cuando las reglas de mi grupo y las mías difieren
5. Ante la falta de apoyo de los que me rodean (familiares, amigos, compañeros)
6. Ante la demanda excesiva de los alumnos
7. Ante la demanda excesiva de los padres
8. Ante la demanda excesiva de mis superiores

IV. AREA FAMILIAR

1. Cuando en la familia nuclear viven otras personas ajenas
2. Ante los disgustos:
 - a) Entre los miembros de la familia
 - b) Con otras personas fuera de la familia
3. Vivir en espacios reducidos
4. Ante las actividades cotidianas:
 - a) tareas ordinarias en la casa (lavar, limpiar, etc.)
 - b) Tareas extraordinarias de la casa (jardinera, reparaciones, etc.)
 - c) De servicio (ir al banco, compras, etc.)
5. Ante actividades escolares.

V. AREA ECONOMICA

1. Cuando mis ingresos resultan insuficientes
2. Cuando me enfrento a deudas
3. Cuando tengo gastos imprevistos
4. Cuando no tengo control exacto de mis gastos
5. Cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente

OBSERVACIONES

CUESTIONARIO DE ESTRÉS EN PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11
	Realizar tantas actividades a la vez	Sustituir actividades	Aumento de actividades	Abandonar la situación	Evitar la situación	Expresiones verbales agresivas	Movimientos físicos agresivos	Discreetamiento corporal	Dedicarle mucho tiempo al trabajo	Otros Especifica	

Lista de situaciones:

I. AREA LABORAL

1. Ante el exceso de trabajo											
2. Cuando tengo errores o equivocaciones											
3. Ante la presión del tiempo											
4. Ante actividades de trabajo en la escuela:											
a) Docentes											
b) Preparación de clase o material											
c) Administrativas											
5. Ante actividades externas a la escuela											
a) Hogar											
b) Otro trabajo											
c) Formación profesional											
6. Ante la posible pérdida o cambio de empleo											
7. Ante actividades que impliquen competencia (trabajos, informes, concursos)											
8. Ante situaciones nuevas											
9. Cuando mi rendimiento es deficiente											
10. Cuando alguien me critica											

II. AREA DE SALUD

1. Ante la posibilidad personal de:											
a) Accidente											
b) Enfermedad leve											
c) Enfermedad grave											
2. Ante la posibilidad de que la familia sufra:											
a) Accidente											
b) Enfermedad leve											
c) Enfermedad grave											
3. Ante los eventos de contaminación:											
a) Aire											
b) Ruido											
c) Basura											
d) Otros específica											
4. Ante los congestionamientos de tránsito											
5. Al recorrer largas distancias											
6. Cuando empleo mucho tiempo en una actividad (por ej. espera en el banco)											

(X) COGNITIVAS-AFECTIVAS.
PENSAMIENTOS O SENTIMIENTOS

Lista de situaciones:

- X1. Incompetencia o ineptitud.
- X2. Impoliteza.
- X3. Desafío.
- X4. Desvalorización o inferioridad.
- X5. Inveja.
- X6. Ira.
- X7. Dolor.
- X8. Desmotivación.
- X9. Autoconciencia.
- X10. Desvalorización.
- X11. Insatisfacción.
- X12. Acertamiento.
- X13. Pensamientos abrumadores.
- X14. Evidencia a nivel de los hechos.
- X15. Atrocesidad de un suceso.
- X16. Injusticia e impiedad de un suceso.

I. AREA LABORAL.

1. Ante el exceso de trabajo _____
2. Cuando tengo errores o equivocaciones _____
3. Ante la presión del tiempo _____
4. Ante actividades de trabajo en la escuela:
 - a) Docentes _____
 - b) Preparación de clase o material _____
 - c) Administrativas _____
5. Ante actividades externas a la escuela
 - a) Hogar _____
 - b) Otro trabajo _____
 - c) Formación profesional _____
6. Ante la posible pérdida o cambio de empleo _____
7. Ante actividades que impliquen competencia (trabajos, informes, concursos). _____
8. Ante situaciones nuevas _____
9. Cuando mi rendimiento es deficiente _____
10. Cuando alguien me critica _____

II. AREA DE SALUD

1. Ante la posibilidad personal de.
 - a) Accidente _____
 - b) Enfermedad leve _____
 - c) Enfermedad grave _____
2. Ante la posibilidad de que la familia sufra:
 - a) Accidente _____
 - b) Enfermedad leve _____
 - c) Enfermedad grave _____
3. Ante los eventos de contaminación:
 - a) Aire _____
 - b) Ruido _____
 - c) Basura _____
 - d) Otros específica _____
4. Ante los congestionamientos de tránsito _____
5. Al recorrer largas distancias _____
6. Cuando empleo mucho tiempo en una actividad (por ej. espera en el banco) _____

**(X) COGNITIVAS-AFECTIVAS.
PENSAMIENTOS O SENTIMIENTOS**

III. AREA SOCIAL

1. Aglomeraciones
2. Ante las reglas impuestas por mi grupo
3. Ante las reglas impuestas por las autoridades
4. Cuando las reglas de mi grupo y las mías difieren
5. Ante la falta de apoyo de los que me rodean (familiares, amigos, compañeros)
6. Ante la demanda excesiva de los alumnos
7. Ante la demanda excesiva de los padres
8. Ante la demanda excesiva de mis superiores

IV. AREA FAMILIAR

1. Cuando en la familia nuclear viven otras personas ajenas
2. Ante los disgustos:
 - a) Entre los miembros de la familia
 - b) Con otras personas fuera de la familia
3. Vivir en espacios reducidos
4. Ante las actividades cotidianas:
 - a) tareas ordinarias en la casa (lavar, limpiar, etc.)
 - b) Tareas esp. o raras de la casa (jardinería, reparaciones, etc.)
 - c) De servicio (ir al banco, compras, etc.)
5. Ante actividades sociales

V. AREA ECONOMICA

1. Cuando mis ingresos resultan insuficientes
2. Cuando me enfrento a deudas
3. Cuando tengo gastos imprevistos
4. Cuando no tengo control exacto de mis gastos
5. Cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente

	X1. Incompetencia o inseguridad	X2. Impotencia	X3. Desaire	X4. Desvalorización o inferioridad	X5. Inseg.	X6. Ira	X7. Dolor	X8. Insatisfacción	X9. Autoconciencia	X10. Desamparo	X11. Inseguridad	X12. Abandono	X13. Pensamiento	X14. Tendencia a magnificar los sucesos	X15. Tendencia a minimizar los sucesos	X16. Tendencia a minimizar los sucesos	X17. Tendencia a magnificar los sucesos
1. Aglomeraciones																	
2. Ante las reglas impuestas por mi grupo																	
3. Ante las reglas impuestas por las autoridades																	
4. Cuando las reglas de mi grupo y las mías difieren																	
5. Ante la falta de apoyo de los que me rodean (familiares, amigos, compañeros)																	
6. Ante la demanda excesiva de los alumnos																	
7. Ante la demanda excesiva de los padres																	
8. Ante la demanda excesiva de mis superiores																	
IV. AREA FAMILIAR																	
1. Cuando en la familia nuclear viven otras personas ajenas																	
2. Ante los disgustos:																	
a) Entre los miembros de la familia																	
b) Con otras personas fuera de la familia																	
3. Vivir en espacios reducidos																	
4. Ante las actividades cotidianas:																	
a) tareas ordinarias en la casa (lavar, limpiar, etc.)																	
b) Tareas esp. o raras de la casa (jardinería, reparaciones, etc.)																	
c) De servicio (ir al banco, compras, etc.)																	
5. Ante actividades sociales																	
V. AREA ECONOMICA																	
1. Cuando mis ingresos resultan insuficientes																	
2. Cuando me enfrento a deudas																	
3. Cuando tengo gastos imprevistos																	
4. Cuando no tengo control exacto de mis gastos																	
5. Cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente																	

OBSERVACIONES

(F) FISIOLÓGICAS.

F1 Elevación de la tasa cardíaca
F2 Respuesta galvánica de la piel
F3 Sudoración
F4 Fiebre
F5 Fato
F6 Dolor de cabeza
F7 Dolor de cuello
F8 Dolor de pecho
F9 Náusea
F10 Sensación de cansancio
F11 Insomnio
F12 Elevación de la frecuencia respiratoria
F13 Hambre en exceso
F14 Parálisis del dedo señal
F15 Injurias
F16 Fiebre
F17 Otros Específica

Lista de situaciones:

I. AREA LABORAL

1. Ante el exceso de trabajo
2. Cuando tengo errores o equivocaciones
3. Ante la presión del tiempo
4. Ante actividades de trabajo en la escuela:
 - a) Docentes
 - b) Preparación de clase o material
 - c) Administrativas
5. Ante actividades externas a la escuela:
 - a) Hogar
 - b) Otro trabajo
 - c) Formación profesional
6. Ante la posible pérdida o cambio de empleo
7. Ante actividades que impliquen competencia (trabajos, informes, concursos).
8. Ante situaciones nuevas
9. Cuando mi rendimiento es deficiente
10. Cuando alguien me critica

II. AREA DE SALUD

1. Ante la posibilidad personal de:
 - a) Accidente
 - b) Enfermedad leve
 - c) Enfermedad grave
2. Ante la posibilidad de que la familia sufra:
 - a) Accidente
 - b) Enfermedad leve
 - c) Enfermedad grave
3. Ante los eventos de contaminación:
 - a) Aire
 - b) Ruido
 - c) Basura
 - d) Otros específica
4. Ante los congestionamientos de tránsito
5. Al recorrer largas distancias
6. Cuando empleo mucho tiempo en una actividad (por ej. espera en el banco)

(F) FISIOLÓGICAS.

- F1. Elevación de la tasa cardíaca
- F2. Respuesta aguda de la tasa cardíaca
- F3. Sudoración
- F4. Temblor
- F5. Frío
- F6. Dolor de cabeza
- F7. Dolor de cabeza
- F8. Dolor de cuello
- F9. Dolor de pecho
- F10. Dolor de espalda
- F11. Náusea
- F12. Sensación de cansancio
- F13. Insomnio
- F14. Elevación de la frecuencia respiratoria
- F15. Hambre en exceso
- F16. Pérdida del deseo sexual
- F17. Tensión muscular
- F18. Irritabilidad
- F19. Otra fisiológica

III. AREA SOCIAL

- 1. Aglomeraciones
- 2. Ante las reglas impuestas por mi grupo
- 3. Ante las reglas impuestas por las autoridades
- 4. Cuando las reglas de mi grupo y las mías difieren
- 5. Ante la falta de apoyo de los que me rodean (familiares, amigos, compañeros)
- 6. Ante la demanda excesiva de los alumnos
- 7. Ante la demanda excesiva de los padres
- 8. Ante la demanda excesiva de mis superiores

IV. AREA FAMILIAR

- 1. Cuando en la familia nuclear viven otras personas ajenas
- 2. Ante los disgustos:
 - a) Entre los miembros de la familia
 - b) Con otras personas fuera de la familia
- 3. Vivir en espacios reducidos
- 4. Ante las actividades cotidianas:
 - a) tareas ordinarias en la casa (lavar, limpiar, etc.)
 - b) Tareas extraordinarias de la casa (jardinería, reparaciones, etc.)
 - c) De servicio (ir al banco, compras, etc.)
- 5. Ante actividades escolares.

V. AREA ECONOMICA

- 1. Cuando mis ingresos resultan insuficientes
- 2. Cuando me enfrento a deudas
- 3. Cuando tengo gastos imprevistos
- 4. Cuando no tengo control exacto de mis gastos
- 5. Cuando mis ingresos disminuyen parcial o totalmente

OBSERVACIONES

ENTREVISTA PERSONAL

FAVOR DE CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

Datos personales:

Edad _____

Sexo _____

Relaciones de pareja: 1) Con pareja habitual, 2) Sin pareja habitual, 3) Sin pareja

Número de hijos: _____

Profesión: _____

Ocupación: _____

Tiempo de experiencia en la profesión: _____

Tiempo que lleva en el centro de trabajo actual: _____

Horario habitual de trabajo: _____

Realiza actividades de trabajo extraordinarias, especifique: _____

Número de horas que trabaja a la semana: _____

Promedio de personas que atiende diariamente: _____

Tiene que llevar trabajo a su casa: si no porque _____

Cuántas horas de trabajo le dedica al trabajo en su casa diariamente: _____

ANEXO No. 4

T de STUDENT			
PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA			
SUJETOS	MOTORAS	RESPUESTAS	
		COGNITIVAS	FISIOLÓGICAS
1	0.37649	0.3222	0.04879
2	0.39805	0.1281	0.38058
3	0.09804	0.05617	0.36775
4	0.5	0.30311	0.24090
5	0.20426	0.08664	0.5
6	0.14926	0.18093	0.16528
7	0.47471	0.43133	0.45586
8	0.42406	0.41834	0.43153
9	0.5	0.44532	0.05992
10	0.46942	0.37525	0.36274
11	0.20729	0.386043	0.3334
12	0.292924	0.080439	0.48189
13	0.43113	0.113437	0.030526
14	0.11137	0.31698	0.17716
15	0.48189	0.01333	0.01127
16	0.17156	0.114976	0.06673
17	0.21616	0.01521	0.17985
18	0.06332	0.01041	0.02808
19	0.12607	0.22662	0.18255
20	0.36980	0.46605	0.46906
21	0.37942	0.10361	0.46906
22	0.08753	0.07505	0.01386
23	0.46983	0.41358	0.33516
24	0.42892	0.15134	0.45088

Esta tabla muestra la T de student en respuestas motoras, cognitivas y fisiológicas en dos cuestionarios.

ANEXO No. 5

T DE STUDENT POR GRUPOS Y POR RESPUESTA

GRUPOS		VALOR DE T.
	MOTORA	0.20664
PRIMARIA	COGNITIVA	0.17692
	FISIOLOGICA	0.09101
	MOTORA	0.20409
SECUNDARIA	COGNITIVA	0.28441
	FISIOLOGICA	0.19534
RESPUESTAS		
	MOTORA-COGNITIVA	0.46239
PRIMARIA	MOTORA-FISIOLOGICA	0.20697
	COGNITIVA-FISIOLOGICA	0.11168
	MOTORA-COGNITIVA	0.63660
SECUNDARIA	COGNITIVA-FISIOLOGICA	0.20697
	MOTORA- FISIOLOGICA	0.10210

Muestra la comparación de grupos y modalidades de respuesta.