



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A.C

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-43 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

ESCUELA DE PEDAGOGÍA.

*NIVELES DE ESTRÉS QUE PRESENTAN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA
PRIMARIA PARIKUTINI, DE ANGAHUAN, MICH.*

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADOS EN PEDAGOGÍA

PRESENTAN:

JUAN JOSÉ ESCAMILLA RODRÍGUEZ.

FELIPE RITA RIVERA.

ASESOR: LIC. HÉCTOR RAÚL ZALAPA RÍOS.

URUAPAN, MICHOACÁN, 27 DE ENERO DE 2011.



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.

ÍNDICE.

Introducción.	
1. Antecedentes.....	1
2. Planteamiento del problema.....	4
3. Objetivos.....	5
4. Justificación.....	6
5. Marco de referencia.....	8
Capítulo 1. Estrés.....	10
1.1 Definición de estrés.....	10
1.2. Tipos de estrés.....	12
1.3. Fases del estrés.....	18
1.4. Principales factores que generan estrés.....	21
1.4.1. Principales factores que provocan estrés en los docentes.....	25
1.4.1.1. Las condiciones físicas del lugar.....	26
1.4.1.2. Exceso de trabajo.....	28
1.4.1.3. Conflicto entre roles.....	29
1.4.1.4. Las relaciones con los colegas.....	30
1.4.1.5. Relación con los alumnos.....	31
1.4.1.6. Relación entre trabajo y familia.....	33
Capítulo 2. Docente.....	35
2.1. Definición de docente.....	35
2.2. Características del docente.....	38
2.3. Perfil del docente en educación primaria.....	40
2.4. Profesionalización del docente.....	42

2.5. Función del docente.....	44
2.5.1. Funciones disciplinarias de los profesores de primaria.....	44
2.6. Práctica docente.....	45
2.7. La docencia como práctica social.....	49
2.8. Formación del docente.....	51
2.9. Actualización de los docentes en educación primaria.....	52
2.9.1. Desarrollo profesional de los educadores.....	53
2.9.2. Retos del docente.....	54
Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.....	57
3.1. Enfoque de la investigación.....	57
3.1.1. Alcance de la investigación.....	59
3.1.2. Tipo de investigación.....	59
3.1.3. Diseño del estudio.....	60
3.1.4. Tipo de hipótesis o pregunta de investigación.....	61
3.1.5. Diseño de la muestra o población investigada.....	61
3.1.6. Técnicas e instrumentos de investigación.....	62
3.1.7. Descripción del test.....	64
3.1.8. Descripción del proceso de investigación.....	70
3.2. Análisis e interpretación de los resultados.....	72
Conclusiones.....	87
Bibliografía.	
Hemerografía.	
Otras fuentes.	
Anexos.	

Abstract.

El propósito del estudio fue analizar los niveles de estrés que presentan los docentes de la escuela primaria Parikutini, de Angahuan, Mich.

La metodología empleada consistió en un estudio de tipo no experimental, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. Diseñado como estudio transversal descriptivo.

Se investigó una población de quince docentes de la Escuela Primaria Parikutini.

Los principales resultados de los niveles de estrés que presentan los docentes de la Escuela Primaria Parikutini, indican una puntuación T de 49, el cual se encuentra por debajo de la media poblacional (50). Que aun cuando en la vida del sujeto existan sucesos importantes, estos no son asumidos como estresantes, por lo tanto no causan daños en el sujeto.

INTRODUCCIÓN.

Antecedentes.

En el presente estudio, el estrés se investigó en el nivel educativo básico, particularmente en los profesores, ya que ellos son los que tienen bajo su responsabilidad el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños, por lo tanto, pueden padecer estrés ya que están sometidos a presiones por parte de los directivos y los padres de familia para que tengan un buen desempeño laboral.

Se puede definir al estrés “como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda”. (Palmero; 2002: 424).

También se entiende por estrés “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es al mismo tiempo

consecuencia de alguna acción, situación o evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”. (Sánchez; 2007: 18).

De acuerdo con Lazarus (2000), durante la Segunda Guerra Mundial surgió un interés por el estrés porque los soldados se desmoronaban emocionalmente en combate. A esto se le conocía como fatiga de combate o neurosis de guerra. Después de la Segunda Guerra Mundial, se observó que el estrés también se daba en la vida cotidiana como en el matrimonio, al asistir a la escuela, pasar un examen o en el trabajo.

Se han realizado investigaciones sobre el estrés en los docentes en países como Argentina, Cuba y los Estados Unidos. En México se carece de indagaciones sobre el estrés en los docentes y sus resultados. Solo se tienen algunos artículos escritos en revistas y libros sobre el estrés laboral.

En una investigación reportada en www.bvs.sld.cu/revistas (2003) efectuada por Oramas, se utilizó una muestra representativa de una población de 1746 maestros cubanos de las diversas enseñanzas, del Municipio Arroyo Naranjo. Se controlaron variables como la edad, el sexo y más de un año de experiencia como maestro.

Las conclusiones a la que se llegó en dicha investigación es que el 87% de los maestros evaluados están expuestos a estrés laboral como problemas de trabajo burocrático o administrativo, el exceso de trabajo, el déficit de recursos, las presiones de los superiores y el exceso de estudiantes por ausencia de maestros. Otras fuentes de estrés en los docentes son la presión de mantener la disciplina en clases, el mal comportamiento de los alumnos, la presión por parte de los padres, la mala definición de los programas y las actitudes de los colegas. El 76% de los maestros evaluados presenta estrés extra laboral, como son el déficit económico, los problemas de salud y los problemas de vivienda.

En otro trabajo expuesto en www.aset.org.ar/congresos (2004), se presentaron los resultados de una investigación que se hizo a los docentes de la secundaria pública de la ciudad Autónoma de Buenos Aires, quedó constituida por 97 profesores de diversas disciplinas, directivos y preceptores. El 86 % son mujeres y el 14 % son hombres y la edad es de 41 a 60 años, solo un 15 % son menores de 40 años. Cabría destacar que las consecuencias de que los maestros tuvieran estrés fueron los problemas de la voz, garganta y/o faringe (13%), los problemas cardiovasculares / hipertensión (9%) y los problemas en piernas, columna y/o cervicales (7%).

Planteamiento del problema.

En la actualidad, el estrés es un factor social que se presenta a cualquier edad y en cualquier ámbito laboral principalmente en los docentes de diferentes instituciones.

Sin embargo, se desconoce el nivel de estrés que presentan los docentes de la Escuela Primaria Parikutini, de Angahuan, Mich..

Entre las principales causas de estrés, que se presentan a la hora de impartir las clases, están el que no tengan una buena relación con los alumnos y padres de familia, los materiales que ofrece la escuela no son adecuados para el aprendizaje, o que tienen dos trabajos y no se acoplan a los horarios de las escuelas.

Una de las problemáticas que presenta la Escuela Primaria Parikutini de Angahuan, Mich, es el nivel de estrés que están teniendo los docentes. Esto se da porque los directivos presionan en exceso a los docentes en su labor, así como los padres de familia que han llegado a presionarlos porque sus hijos no aprenden o los reprueban, y todo lo anterior perjudica a los alumnos, ya que los docentes no pueden tener un desempeño adecuado dentro de la institución; por lo mismo, los

maestros no pueden llevar a cabo de la mejor manera sus actividades escolares, ya que no les alcanza el tiempo

Se observa que los docentes, de la institución antes mencionada no desempeñan su función adecuadamente, ya que no terminan sus clases a la hora que esta establecido, y esto repercute en el desempeño académico del alumno. De lo anterior se desprende la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de estrés que presentan los docentes de la Escuela Primaria Parhikutini de Angahuan, Michoacán?

Objetivos.

Objetivo general.

Analizar los niveles de estrés de los docentes de la escuela primaria Parhikutini de Angahuan, Michoacán.

Objetivos particulares.

1. Definir el concepto de estrés.
2. Determinar los factores que provocan el estrés.
3. Analizar los diferentes tipos de estrés.
4. Caracterizar al docente del nivel básico.

5. Medir los niveles de estrés de los docentes de la escuela primaria Parhikutini de Angahuan, Michoacán.

Justificación.

La presente investigación es de suma importancia, ya que el estrés se está presentando frecuentemente en la mayoría de las personas y esto se debe a la presión que tienen en su trabajo, escuela o familia, ya que cada vez se les exige una mayor colaboración, pero varios de ellos no pueden cumplir con esto en su totalidad puesto que tienen más ocupaciones o imparten clases en otras instituciones.

Por eso se ha decidido investigar cuál es el nivel de estrés en los docentes, y con que frecuencia se presenta en la escuela primaria Parhikutini.

Dicha investigación contribuirá a modificar las conductas y pautas de los profesores en las sesiones de clases, para mejorar su desempeño y relación con los alumnos y padres de familia dentro y fuera de la escuela.

Para la institución va tener una gran importancia ya que se va conocer cual es el nivel de estrés en los profesores, qué lo ocasiona, y así los directores tomarán las

medidas necesarias para dar atención a los profesores y bajar los niveles de estrés, para que ellos puedan aumentar el desempeño dentro de la institución, y se eleve la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje.

La comunidad de Angahuan, Michoacán, se verá beneficiada al conocer esta información ya que se sabrá sobre un factor que posiblemente propicie que el docente no desempeñe bien su función educativa.

Con esta investigación se beneficiarán pedagogos, psicólogos y normalistas ya que estos diseñarán programas e implementaran actividades, para que el docente imparta mejor sus clases.

Marco de referencia.

La Escuela Primaria Parhikutini fue fundada en el año de 1953, con una ideología laica. La misión que tiene es que el alumno desarrolle la habilidad intelectual. En la lecto-escritura el tema central es la conservación de los recursos naturales, el maestro promueve y propicia la escritura de textos sobre la ecología, los padres saben la importancia que tiene el cuidado del medio ambiente y ayudan en el aprendizaje y supervisión de sus hijos.

Otro de los aspectos que maneja son los valores tales como el respeto a la diversidad, debe ser un principio básico para llevar a cabo un trabajo colegiado, el servicio a la vocación debe ser fundamental en la docencia, la tolerancia debe ser siempre un valor que hay que tener en cuenta, la justicia debe incluirse desde la formación de los educandos y llevarla a la práctica dentro de la sociedad.

La escuela cuenta con una infraestructura de 10 salones construidos ex profeso, 2 salones improvisados y un aula de medios, sanitarios y una cancha. Se cuenta con una matrícula de 300 alumnos, el nivel socioeconómico es medio bajo, 55 % son hombres y un 45 % mujeres.

La institución se encuentra en el poblado de Angahuan. Es una comunidad que está ubicada en la parte alta de la meseta purepecha, con una población aproximada de diez mil habitantes donde la gente habla el idioma purépecha y el español. Los docentes cuentan con la licenciatura en educación indígena y son bilingües, y el promedio de antigüedad es de 5 años y se divide en un 70 % de maestros y un 30 % maestras.

La ocupación que tienen los padres de familia son: la carpintería, agricultura, ganadería, turismo, y la migración hacia los Estados Unidos; el nivel educativo que tienen es básico.

CAPÍTULO 1.

ESTRÉS.

En este primer capítulo se hablará de lo que es el estrés, sus tipos, fases, síntomas y principales causas. Es de suma importancia conocer estos elementos para poder entender este malestar que se está presentando constantemente en nuestra sociedad.

1.1. Definición de estrés.

El estrés proviene del griego *stringere*, que significa provocar tensión. “Hans Selye (1956) lo entiende como una respuesta del individuo (cambios fisiológicos y conductuales, reacciones emocionales, etc.) ante un estímulo que le provoca ansiedad, intranquilidad, presión, etc.” (Valderrama; 2007: 13).

“Estrés es el estado de tensión en el cual nos encontramos inmersos todos los días. Situación que hace que algunas personas se desgasten, se enfermen e incluso mueran por estar sometidas a presiones que van más allá de sus fuerzas o de su resistencia a la frustración.” (Reza; 2005: 8).

Del mismo modo, hay otros autores que definen el estrés desde su propia perspectiva y se presentaran dichas definiciones.

También se entiende por estrés, “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es al mismo tiempo consecuencia de alguna acción, situación o evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”. (Sánchez; 2007: 18).

Desde la perspectiva de Palmero (2002), el primero en utilizar este término fue Hans Selye en 1936, quien publicó en un artículo en la Revista Natural sobre un fenómeno que llamó Síndrome General de Adaptación. Por estrés se entiende a la respuesta inespecífica ante cualquier exigencia y se refiere a las consecuencias de la demanda social.

Para Fontana (1992), el estrés tiene que ver con la opresión de algún tipo, en tanto que el distress es estar bajo presión. Por lo tanto el estrés es una exigencia de las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo, ante cualquier situación que enfrente el individuo.

Los autores anteriores coinciden en que el estrés es un factor que afecta el equilibrio y causa desgaste en el ser humano sometido por la tensión que recibe de su medio ambiente.

1.2. Tipos de estrés.

Existen dos tipos de estrés: el agudo o fisiológico y el crónico o psicológico. A continuación se dará una explicación de ellos.

El estrés agudo es breve, se conoce como de ataque o huida ante situaciones amenazantes, y la respuesta es a nivel del sistema nervioso autónomo. Por lo tanto, sus reacciones son limitadas en cuanto a tiempo. Este tipo de estrés es considerado como positivo, adaptativo y constructivista; es una condición ante la cual el sujeto y su organismo responden con precipitación, eficacia y naturalidad a situaciones externas que generan preocupación y alarma.

De acuerdo con Fontana (1992), el estrés fisiológico corresponde a las reacciones corporales de acuerdo a las exigencias del medio en donde se desarrolle la persona, y aquéllas disponen al cuerpo para responder a los desafíos en los que se encuentra la persona, haciendo que se mantenga firme en sus decisiones, por lo

tanto el organismo, da una respuesta y la produce sin que se tenga que ordenar que la haga.

Lo que caracteriza a este tipo de estrés positivo, o eustrés, es la situación de realidad, es decir, “el estímulo amenazante es real y no imaginario. Al reaccionar con prontitud, el individuo responde con espontaneidad”. (Sánchez; 2007: 25).

De acuerdo con Sánchez (2007), el estrés agudo es necesario para la salud y el bienestar, pues se requiere de esa energía espontánea para favorecer la creatividad en la vida cotidiana. Ya que se da una respuesta emocional y fisiológica rápidamente cuando existe peligro, la respuesta emocional impulsa a la fisiológica, lo que produce mayor glucosa y permite tener más energía de uso rápido y genera endorfinas para contrarrestar el dolor.

Los sistemas fisiológico, biológico y psicológico se activan para enfrentar el problema, pero la activación concluye una vez superada la situación, la cual puede tratarse de un suceso placentero, pero sorpresivo o esperado con ansia.

“Los estresores positivos pueden ser, por ejemplo, una gran alegría, un triunfo profesional, el éxito en un examen, una satisfacción sentimental, el placer de realizar

un trabajo agradable, una reunión con amigos, una cita amorosa, una buena noticia.”
(Sánchez; 2007: 27).

Este ejemplo de estrés es indispensable para el funcionamiento y desarrollo en la vida diaria.

Desde la perspectiva de Reza (2005), el estrés positivo o eustrés, ayuda a mantener alerta a la persona para enfrentar nuevos desafíos constantemente y no generará ningún daño en el organismo.

Por otra parte el estrés crónico, de acuerdo a Lopategui (citado por Sánchez; 2007), es el estrés no asimilable, provoca un desequilibrio fisiológico y psicológico, el cual desencadena a su vez enfermedades psicosomáticas y lleva a un envejecimiento acelerado.

De acuerdo con otro autor, el estrés crónico es conocido como “el estrés malo, negativo o distrés, cuya intensidad y perdurabilidad origina un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas “. (Reza; 2005: 9).

Desde la perspectiva de Fontana (1992), el estrés psicológico agota la energía, daña el desempeño y deja un sentimiento de inutilidad y con escasos propósitos y objetivo inalcanzables para el sujeto.

En el estrés psicológico se pueden distinguir tres tipos de acuerdo con Lazarus (2000): el daño, la amenaza y el desafío.

El daño se refiere a un suceso que ya ha ocurrido y que ha resultado en un perjuicio. Por ejemplo: una entrevista laboral, una actuación pública, un examen escolar, donde no existió una preparación adecuada para estas actividades.

La amenaza surge cuando la persona se ve expuesta a algo que todavía no ocurre, pero que es probable que ocurra en un futuro cercano. "Nos preocupamos por lo que va suceder e intentamos imaginarnos cómo será, cuándo ocurrirá y qué podríamos hacer al respecto". (Lazarus; 2000: 285).

Los desafíos son sucesos que se ven como oportunidades en lugar de probabilidades de daño, moviliza a la persona a luchar contra los obstáculos por lo cual resulta estresante.

El daño, la amenaza y el desafío difieren de tres maneras: “en primer lugar, en la valoración que los genera; en segundo lugar, en la manera como nos sentimos; y en tercer lugar, en la manera en que funcionamos”. (Lazarus; 2000: 286).

Desde la perspectiva de Sánchez (2007), depende de una condición psicológica de alarma, la cual permite la activación del organismo, independientemente de que los eventos estresantes permanezcan.

“El estrés crónico se debe a que el sujeto sigue produciendo por sí mismo los estímulos estresantes sin una motivación externa real. Puede deberse a que el individuo otorga a dichos estímulos reales una peligrosidad mayor de la que en realidad poseen, o bien a que no logra enfrentar eficazmente las situaciones estresantes reales debido a que no ha dejado reaccionar frente a las pasadas”. (Sánchez; 2007: 28).

De acuerdo con la autora ya mencionada, el sujeto actúa de una manera muy apresurada ante situaciones o problemas muy pequeños, tomando decisiones rápidamente, como si estuviera en situaciones de alto riesgo que le pudieran provocar algún inconveniente muy delicado.

Normalmente las defensas que utiliza el individuo constituyen mecanismos inconscientes para enfrentar estos conflictos intrapsíquicos que son repetitivos y constantes y pueden deformar su visión de la realidad, pero la señal de alarma es recibida por el cerebro como algo real, y el organismo responde activando los mecanismos de alerta.

Dentro de este tipo de estrés, la reacción no se desactiva por completo y esto provoca que el sujeto no tenga un funcionamiento normal en los ciclos de la alerta y el reposo.

Como dice Rispoli (citado por Sánchez; 2007), el sujeto se encuentra en un estado de alarma constante frente al peligro, y aun cuando el estímulo externo no esté presente, los sistemas internos actúan como si lo estuvieran, produciendo ellos mismos un estímulo estresante imaginario.

Desde la perspectiva de Mainieri (citado por Sánchez; 2007), cuando el ritmo biológico se encuentra realizando una misma actividad continuamente, o es poco solicitado, o permanece en un estado de reposo excesivo, surge este tipo de estrés.

“La inercia, la inactividad, así como la realización de actividades monótonas provocas estrés crónico”. (Sánchez; 2007: 29).

De acuerdo con Sánchez (2007), existe una diferencia entre ambos tipos de estrés: el agudo crea una reacción de alarma y de alerta en todo el organismo frente a una situación real de emergencia limitada en el tiempo, a la cual se responde de forma espontánea; mientras que el crónico implica la acumulación continua de tensión, y permanece en alarma constante, independientemente de las situaciones externas, sometiendo al organismo a un estado de ansiedad imprecisa, con el permanente desgaste de energía que altera el equilibrio de sus funciones.

1.3. Fases del estrés.

Existen tres fases o reacciones de estrés, de acuerdo con varios autores. Se presentan en el siguiente orden: fase de alarma, de resistencia y de agotamiento.

La reacción de alarma se da “ante una demanda o estímulo del ambiente que amenaza la homeostasis (estado de calma y equilibrio en el organismo), los sistemas nervioso y endocrino se activan enviando a la pituitaria y ésta a su vez a las suprarrenales, la señal de alarma”. (Vega; 2005: 34).

Desde la perspectiva de Sánchez (2007), en la fase de alarma el cuerpo se prepara para enfrentar un nuevo problema que es de imprevisto y de emergencia y requiere de toda su energía y recursos para enfrentar una nueva situación.

“El organismo se prepara para responder al peligro; así, cuando se presenta una situación de alarma o riesgo, el cerebro estimula al hipotálamo o glándula diencefálica, la cual libera sustancias llamadas mensajeros”. (Sánchez; 2007: 17)

De acuerdo con Palmero (2002), es una forma de responder que tiene el cuerpo cuando se ve expuesto a condiciones nuevas para adaptarse y se presenta un choque, que es una reacción inmediata y corresponde al ataque o huida y se da el contra-choque, que es un rechazo y un reajuste homeostático.

El estado de resistencia, “se alcanza cuando las condiciones estresantes se mantienen en el tiempo, y el organismo se encuentra ante la imposibilidad de mantener de forma continuada la activación que implica una reacción de alarma ante un estresor. (Palmero; 2002: 441)

Todo esto se desarrolla cuando los estímulos que provocan el estrés se mantienen en forma persistente, provocando una excesiva activación fisiológica y psicológica y esto provoca que el organismo se esfuerce demasiado para poder adaptarse, y se puede aparentar un equilibrio entre el medio interno y el ambiente externo, todo esto de acuerdo con Sánchez (2007)

Desde la perspectiva de Vega (2005), cuando el cuerpo inicia un equilibrio, busca reparar lo daños causados por el estado de alarma, ya que el organismo

realiza su máximo esfuerzo y agota todos sus recursos, en ese momento es cuando el organismo responde al sistema de lucha-huida, el estrés va desapareciendo y el organismo recupera su homeostasis.

En la fase de agotamiento, “La persona ya no puede afrontar las demandas del ambiente exterior y el organismo sufre los daños ocasionados por el agotamiento de los recursos necesarios para realizar otras funciones corporales”. (Sánchez; 2007: 18)

Según Palmero (2002), el supuesto equilibrio que se obtiene en la fase de resistencia se pierde, el cual provoca el agotamiento del cuerpo por perder reservas de energía para mantener los niveles de activación y esto produce que exista una debilidad en las funciones del cuerpo, que se vuelvan más lentas; la mente se cansa, se reduce su alerta y la resistencia de la persona, lo cual trae como consecuencia el estado de coma y la muerte para el individuo.

Al mismo tiempo estas fases van acompañadas de respuestas emocionales, tanto positivas como negativas.

1.4. Principales factores que generan estrés.

Existen varias causas que pueden generar situaciones estresantes, ya sea en acontecimientos vitales, problemas cotidianos, en el trabajo y la familia. A continuación se dará a conocer un orden de las causas principales que generan estrés.

Los acontecimientos vitales, de acuerdo con Lazarus (2000), se dan cuando surgen cambios principalmente en la vida del sujeto, que son estresantes porque interrumpen los patrones habituales, implican pérdidas personales y requieren reajustes importantes.

Desde la perspectiva de Reza (2005), los principales acontecimientos que generan estrés en las personas en su vida diaria son:

- Fallecimiento del cónyuge.
- Divorcio.
- Encarcelamiento.
- Fallecimiento de un familiar.
- Enfermedad de un familiar.

- Muerte de un amigo.

La muerte del cónyuge genera demasiado estrés, sobre todo cuando han pasado mucho tiempo juntos; asimismo, el divorcio provoca muchos sentimientos encontrados, como soledad, decepción, frustración, abandono y rechazo.

Desde el enfoque de Lazarus (2000), otro de los factores tiene que ver con la manera en que muere la persona: si fue por un accidente esto resulta muy traumático, pero cuando es por una larga y dolorosa enfermedad, la muerte podría ser aceptada por las personas.

Existen dos razones principales por las cuales las personas responden de diferentes maneras a los acontecimientos vitales. La primera es la manera como valoran el hecho. “El mismo evento puede ser catastrófico para un individuo, mientras que para otro es moderadamente perjudicial”. (Lazarus; 2000: 290)

La segunda razón es cómo se enfrenta el hecho. De acuerdo con Lazarus (2000), ciertas personas responden mejor que otras para adaptarse a la pérdida, o a las amenazas que ésta supone, porque sus tácticas para enfrentar estos acontecimientos son más adecuadas.

En cuanto a los problemas cotidianos, desde la perspectiva de Lazarus (2000), este tipo de conflictos son aquellos que se viven diariamente:

- Extraviar cosas.
- Los vecinos fastidiosos.
- Las obligaciones sociales.
- Las preocupaciones económicas.
- Las preocupaciones de salud.
- Las dificultades con los compañeros de trabajo.
- El aspecto físico.

Algunas personas clasifican los problemas como graves y otras, como menores. El tener un gran número de problemas graves durante un extenso período de tiempo, puede indicar que los individuos no consiguen manejar su estrés en términos cotidianos.

“Las personas con gran cantidad de problemas diarios en su vida muestran más angustia emocional y otros síntomas psicológicos que aquellos cuyo nivel de problemas es relativamente bajo”. (Lazarus; 2000: 291).

Según Lazarus (2000), para algunos individuos todas las exigencias se consideran problemas, mientras que otros las aceptan y disfrutan de ellas porque forman parte de la vida.

“Existe una íntima conexión entre los acontecimientos vitales estresantes y los problemas cotidianos. Los acontecimientos vitales estresantes nos afectan, en parte, por los problemas cotidianos que generan”. (Lazarus; 2000: 292).

Desde la perspectiva de Reza (2000), uno de los misterios sobre los problemas cotidianos es si resultan tolerables y menos nocivos cuando existe un equilibrio con experiencias positivas que hacen sentir bien a la persona, éstas pueden ser que les agraden sus compañeros de trabajo y que sean correspondidos, realizar una actividad agradable o tener tiempo libre.

La misma persona puede experimentar muchos problemas, pero a la vez muchas experiencias positivas y ejemplares que hacen que el individuo pueda olvidar un poco sus penas.

1.4.1. Principales factores que provocan estrés en los docentes.

En la actualidad el docente está expuesto a muchas tensiones que le provocan estrés, ya que este trabajo es de mucha dedicación porque se trabaja con niños, adolescentes, jóvenes y adultos y no nada más hay que relacionarse con ellos, sino también con los padres de ellos, incluso con los mismos compañeros de trabajo, y no con todos es posible llevarse bien y por lo tanto no siempre va existir una armonía en su trabajo, por lo cual esto podría provocar que los profesores no rindan en su labor como docente.

Además, el docente está expuesto a otras causas que le provocan estrés, como la carga de trabajo, tener demasiadas horas o incluso trabajar en varias escuelas, además de las ocupaciones que tengan fuera del trabajo. Algunos profesores son padres de familia y por lo tanto tienen otros problemas que les pueden provocar estrés y esto trae eventualmente como consecuencia que no tengan un buen desempeño como educadores.

De acuerdo con Travers (1996), existen varias causas adicionales que pueden provocar estrés en los docentes, como las condiciones físicas del lugar de trabajo, la sobrecarga, las relaciones con los colegas, alumnos y otras causas que se verán a continuación.

1.4.1.1. Las condiciones físicas del lugar del trabajo.

Desde la perspectiva del autor ya mencionado, en la actualidad hay numerosos maestros que desempeñan mal su trabajo, en particular por las malas condiciones físicas del lugar donde desempeñan su trabajo: porque el salón de clases está en pésimas condiciones, inadecuadas para que el alumno tome sus clases, y la otra razón es la falta de recursos materiales como gises, libros, etc. por lo cual el docente no se desempeña bien.

De acuerdo con Esteve (citado por Travers; 1996), estos factores los describe como factores primarios, por que afectan principalmente la enseñanza y crean restricciones o producen tensiones en la práctica cotidiana del maestro.

Algunos aspectos de las condiciones del trabajo y que han recibido atención en el pasado son el número de alumno por aula, los edificios en malas condiciones, el nivel de ruidos y los recursos inadecuados, todo estos factores dependen de las circunstancias de cada institución, algunos centros reciben ayuda de los padres de familia y de algunas empresas para mejorar las condiciones de la escuela, todo esto de acuerdo con Travers, (1996).

Se presentará una lista de las causas viables que provocan malas condiciones laborales de acuerdo al autor ya mencionado:

- a) Las escuelas no pueden realizar cambios debido a la reorganización presupuestaria.
- b) Los niños disponen de numerosos aparatos tecnológicos en casa, y en las escuelas no hay los necesarios para cada alumno.
- c) Las escuelas están diseñadas para distintos tipos de población escolar, por tanto, el exceso alumnos en los grupos puede causar problemas.
- d) Puede haber un exceso de calor o de alumnos en un aula compartida.
- e) El espacio destinado a almacén es limitado.
- f) No hay aulas suficientes.
- g) Inadecuadas instalaciones para el profesorado, como por ejemplo, una sala donde tomar café o un lugar tranquilo donde descansar.
- h) Los problemas para desplazarse hasta el trabajo o desde él.

Como se puede observar, son varias las causas para que el docente no pueda llevar bien su labor como la falta de materiales y la infraestructura. Si una escuela no esta equipada con los recursos necesarios, la calidad de la educación se afectará,

por lo cual no va existir un buen proceso de enseñanza- aprendizaje y todo esto va provocar que el docente presente estrés.

1.4.1.2. Exceso de trabajo.

De acuerdo con Travers (1996), las características particulares del trabajo, en particular la carga excesiva o el desempleo, están relacionadas con la experiencia del trabajador.

Esto consiste que en algunas instituciones quieren que el docente se presente en la tarde para actividades extraescolares; en las cuales tiene que coordinar actividades para reuniones con padres de familia o maestros.

También se considera sobrecarga de trabajo las presiones del tiempo, no sólo el período que está en la escuela, sino también la cantidad de trabajo que se lleva a su casa: calificar trabajos, exámenes, realizar las planeaciones, y esto también le puede provocar estrés al docente, desde la perspectiva de Travers (1996).

1.4.1.3. Conflicto entre roles.

Este conflicto se da “cuando un individuo se encuentra dividido entre exigencias contradictorias que le plantean otras personas dentro de la organización o cuando existe un conflicto entre su trabajo y sus creencias personales”. (Travers; 1996: 70).

Se han identificado cuatro tipos de conflicto de roles de acuerdo con Travers (1996):

1.- Conflicto personal-rol, es cuando el docente quiere desempeñar su trabajo de manera distinta a la que marca la institución.

2.- Conflicto intraemisor, esto ocurre cuando algún directivo le pide al docente que dé una clase respecto a la cual, éste no tiene las habilidades necesarias para impartirla.

3.- Conflicto interemisor, el dirigente le pide a un profesor que evalúe a uno de sus colegas de trabajo, lo cual satisfará al jefe, pero no a su colega.

4.- Sobrecarga de funciones, los maestros tienen que realizar distintas funciones dentro de la escuela, lo cual implica que no van a desempeñar bien sus funciones.

5.- La responsabilidad respecto a otros.

Por ser el encargado de cuidar a sus alumnos dentro de la institución, el docente tiene demasiada responsabilidad y esto puede provocar que se estrese ya que muchas veces por el número de alumnos no puede estar al cuidado de todos.

De acuerdo con Travers (1996), la labor del docente es más de contacto con los alumnos y esto puede provocar muchos conflictos y ser fuente de estrés si los estudiantes son indisciplinados, esto es, que el docente pase mucho tiempo controlando al grupo, ya que siempre es un pequeño grupo que está comportándose inadecuadamente.

“La conducta de los alumnos puede ser muy imprevisible, y ese comportamiento ruidoso, pendenciero, a menudo abusivo e insolente, puede hacer que los docentes se sientan vulnerables, haciendo que duden de sus métodos pedagógicos y de sus capacidades para superar la situación”. (Travers; 1996: 72).

1.4.1.4. Las relaciones con los colegas.

“La fuente dominante del estrés es la calidad de esas relaciones interpersonales, y que las buenas relaciones sociales tienen un gran valor cuando ofrecen ayuda para combatir el estrés”. (Travers; 1996: 75).

De acuerdo con el autor ya mencionado, la mayoría de los maestros tienen miedo de expresar sus problemas cuando se encuentran en un exceso de trabajo, porque no quieren decepcionar a sus compañeros.

El ambiente de la misma escuela provoca que la relación entre maestros no sea buena ya que puede existir una rivalidad entre ellos para ver quien es el que imparte mejor sus clases; entre los mismos docentes existen los grupos entre los educadores que se llevan bien, y esos mismos subgrupos pueden provocar fricciones.

1.4.1. 5. Relación con los alumnos.

Una de las principales causas de estrés entre los docentes es la relación que tienen con los alumnos, ya que hay unos cuya conducta y actitudes no son aceptadas, entre ellos hay algunos que la mayoría de las veces están contradiciendo las indicaciones del maestro. Algunos docentes admiten sus problemas con los alumnos ya que lo consideran como parte de su profesión.

Un estudio que realizaron Cichon y Koff en 1978, "afirmaba que la amenaza de daños físicos e insultos por parte de los alumnos problemáticos producía sobre el docente un impacto mucho mayor que cualquier otro aspecto de su experiencia

profesional, como podrían ser la administración y los métodos pedagógicos”.
(Travers; 1996: 76).

Desde la perspectiva del autor anterior, otra de las causas de estrés es que los docentes quieren desempeñar bien su cargo y lograr un buen proceso de enseñanza aprendizaje, pero los alumnos no están dispuestos a trabajar, por más que el docente se esfuerce en hacer un buen trabajo. Esto tiene como consecuencia un agotamiento por parte de éste.

Desde el enfoque de Travers (1996), otro de los factores es que los discentes están expuestos a mucha violencia, que ven en la televisión y en la vida diaria dentro de su sociedad, y este tipo de patrones y actitudes se ven reflejados dentro del aula, incluso le llegan a faltar el respeto al educador, y con cierta frecuencia se ve que los alumnos matan a compañeros de escuela y a sus propios profesores, y la mayoría de las veces los docentes no saben cómo enfrentar esta clase de problemas, por lo cual se refleja en ellos una preocupación por este tema.

De acuerdo con Travers (1996), los docentes están asumiendo tareas extras como trabajadores sociales, ya que toman en cuenta los problemas que vive el niño dentro de su hogar, como la violencia familiar, ya sea verbal o física, y que refleja dentro de la escuela, repitiendo esos patrones familiares; esto provoca a su

vez que el alumno no tenga un buen desempeño dentro de la clase y por lo tanto tenga un bajo rendimiento escolar.

1.4.1.6. Relación entre trabajo y familia.

La relación entre el hogar y el trabajo puede provocar estrés en el profesor ya que en ocasiones se presentan problemas en la casa, con la pareja o los hijos, y esto puede ser causa de estrés en el docente porque, aparte de los problemas de trabajo, tiene que solucionar los de su casa.

Desde la perspectiva de Travers (1996), existen cuatro causas originadas en la familia que provocan tensión.

1. La presión o sobrecarga laboral, esto se presenta cuando hay obligaciones dentro del hogar.

2. Los conflictos interpersonales, cuando no existe una buena relación con la pareja, hijos, incluso con los padres, por lo tanto, esto se verá reflejado en el desempeño del docente.

3. El cautiverio que supone un rol, esto se da cuando deben desempeñar un rol pero prefieren el otro.

4. La reestructuración de los roles familiares a través del tiempo.

En un estudio realizado por Cooke y Rousseau en 1984, los resultados fueron los siguientes, “que aunque las exigencias de la familia chocaban con las del trabajo, la familia también ofrecía por otro lado confort y respaldo al maestro. Por tanto, esto le permitía superar algunos de los efectos más dañinos sobre la salud que suelen ir asociados con el estrés (dolor de cabeza, insomnio, etc.) mejor que los docentes que seguían solteros”. (Travers; 1996: 85).

Para concluir este capítulo, se puede decir que el estrés podría afectar el rendimiento del docente, ya que son varias las causas que le pueden provocar agotamiento, y en consecuencia, que no pueda realizar un buen proceso de enseñanza aprendizaje.

En el siguiente capítulo se verá lo que es el docente, el perfil que debe presentar, además de cuales son los roles que debe asumir para que tenga un buen desempeño dentro de la institución.

CAPÍTULO 2

DOCENTE.

En este segundo capítulo se hablará del docente y las funciones que desempeña en el aula con los alumnos de primaria.

2.1. Definición de Docente.

“La palabra Maestro significa “el que enseña una ciencia, arte u oficio, o tiene título para hacerlo. Más aún, en este sentido, Maestro es el que conduce, el que guía, el que enseña el camino, y no solamente el que instruye. En dado caso, docente es el que enseña, instruye o adoctrina, pero además, es el hombre o mujer perteneciente o relativo a la enseñanza” (www.unam.mx)

“Un(a) educador(a) es la persona que tiene en sus manos la tarea más noble y sublime, educar, labor que debe realizar con verdadera dedicación, mística, creatividad y esmero. Su labor implica promover el espíritu crítico y analítico de sus estudiantes, despertar en estos el sentido del humor y el aprecio por la vida. De ahí que está familiarizado con el rol o la función que se va a ejercer como formador de

niños(as) que inician su proceso de educación preescolar o primaria” (portal.educar.org).

Otra definición sobre el maestro es que “el docente se ha visto obligado a asumir nuevas concepciones y diferentes formas de actuar en relación con su tarea educativa e incluso se convertirá en coordinador de grupos, debido a que son profesores que todo el tiempo están a cargo de ejercer dicha función en el aula” (Barriga; 1993: 39)

También se entiende por docente un “sujeto de variable capacidad de involucración y afecto por los grupos humanos de alumnos con los que debe trabajar: a veces muy dado a sentir la necesidad del alumnado (al punto de experimentar una fuerte sensación de impotencia, que le hace perder de vista la riqueza que sin embargo él mismo –o ella misma- tiene para ofrecer)” (portal.educ.ar).

Del mismo modo, hay otros autores y páginas web que definen al docente desde su propia perspectiva y se presentarán dichas definiciones. Estos autores coinciden en que la función del docente favorece el aprendizaje de los educandos.

Según Gómez (1990), el maestro es un sujeto que en la historia de la sociedad ha sido exaltado en el ideal que de él se persigue, y ha sido ocultado y

desconocido en su existencia concreta, y la cotidianeidad de su práctica, al buscar dar razón de lo que es el docente.

De acuerdo con la página web www.uag.com.mx, el maestro no sólo explica, sino que guía y orienta el trabajo de los educandos, suscita en los mismos inquietudes que le contrasten opiniones, que le resuelven dudas, que le despiertan curiosidad.

“El docente es aquel que tiene la habilidad de innovar y trabajar de manera colectiva en proyectos educativos, y de encaminar a la comprensión y el mejoramiento del quehacer educativo, es decir, a la construcción de conocimiento desde la investigación en el aula con lo cual se pretende explícitamente en el desarrollo del saber escolar de los alumnos” (www.sep.com).

“El profesor, debe estar preparado para orientar correctamente el aprendizaje de los alumnos, utilizando para ello métodos y técnicas que exijan la participación activa de los mismos en la adquisición de los conocimientos, habilidades, actitudes e ideales” (Néricsi; 1964: 113).

2.2. Características del docente.

En este apartado se describe la formación docente en México bajo las siguientes categorías: tecnología educativa, profesionalización de la docencia y la formación intelectual del docente.

De acuerdo con Fierro (s/f) en la actualidad la educación primaria requiere de docentes más preparados, por lo que los países se han preocupado por preparar mejor a los profesores y algunos aspectos a mejorar son los siguientes:

- a) Para Rogers (1983), la tecnología educativa: es el acercamiento científico y tecnológico del maestro, basado en la teoría de sistemas que proporciona al educador las herramientas de planificación y desarrollo, así como la tecnología, que busca mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos a través del logro de los objetivos educativos y buscando la efectividad del aprendizaje.

- b) De acuerdo con Buscaglia (1990), la profesionalización del docente: En realidad, a ningún docente del nuestro país debe obstruirse ejercer su derecho para recibir una educación integral, por lo que el estudio, la enseñanza, la apreciación, la producción o la ejercitación de resultan verdaderamente

imprescindibles, el maestro debe tener un espacio de respeto, pluralidad, reflexión, libertad, comunicación, armonía y divulgación, que fortalezca la unidad e identidad en los alumnos a través de una constante labor científica, humanista y cultural que permita a todos una formación plena para su participación en los procesos tendientes a conformar un mundo cada vez mejor.

c) Según De Ibarrola (1985), el docente que se precie de la efectividad de su labor educativa desearía lograr que sus alumnos adquiriesen solamente aprendizajes significativos, ya que son los únicos que son funcionales, que dejan huella y perduran. El trabajo del docente consciente en sus principios va al encuentro del alumno de una manera directa y personal, estableciendo una relación de persona a persona, una relación yo – tú, en ella el facilitador es el alumno, no se niega, ni oculta su personalidad; es una persona real en su relación con los alumnos, puede enojarse, entusiasmarse, aburrirse, ser sensible o empático, eso es lo que caracteriza la relación que puede existir en el aula.

d) Asimismo para Grasmsci (1968), la formación intelectual del docente: esto consiste en que el docente como intelectual, se da a partir de un proceso formativo en el que se plantea una visión del mundo y del conocimiento, que conjuga los principios de aprender descubriendo, aprender expresándose y aprender interactuando socialmente. Las implicaciones de esta formación

derivan a la conformación de un sujeto social; a la creación de conciencia de su historicidad, y a la capacidad de poder visionar un futuro, partiendo de la propia situación y condiciones como posibilidad de cambio. La formación del docente, como intelectual, tiene una orientación crítica que apunta a una redistribución de poder en la búsqueda y construcción democrática del conocimiento.

2.3. Perfil del docente en educación primaria.

En este apartado se describirá el perfil del docente en el área de educación primaria y esto consistirá en lo siguiente:

Marzán (2005) considera que el perfil de educador/a acorde con la realidad y su profesionalidad se describe con tres herramientas fundamentales: sensibilidad, flexibilidad y conocimiento. Sólo el docente que conoce los límites de la disciplina y el lenguaje en el cual ella se expresa, puede explicar por qué una determinada pregunta no es legítima en un determinado contexto. También menciona algunas características que debe de tener el profesor en el salón de clases:

- Habilidades intelectuales específicas.
- Dominio de los contenidos de enseñanza.

- Competencias didácticas.
- Identidad profesional y ética.

El maestro de educación básica dispondrá de las capacidades que le permitan organizar el trabajo educativo, de diseñar y poner en práctica estrategias y actividades didácticas con el fin de que todos sus educandos alcancen los propósitos de la educación; de reconocer la diversidad de los niños que forman el grupo a su cargo.

De acuerdo con Gómez (1990), la tecnología educativa se define, porque el discurso educativo experimenta varias transformaciones sobre los fines y referencias disciplinarias acentuando el control del proceso instruccional. Bajo esta perspectiva, se privilegia la utilización e instrumentos que permiten al docente el control eficiente y eficaz del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Moran (1990) considera que la profesionalización de la docencia aparece en el campo de la formación de docente así como en la educación, surge en centros educativos y proyectos de formación; bajo esta visión, la tendencia de la docencia plantea que el maestro es un sujeto activo, participativo que enmarcan la realización.

2.4. Profesionalización del docente.

En este subtítulo se describirá el papel que desempeña el docente en la profesionalización: consiste en la construcción, el instructor es un técnico perseverante de una práctica que pretende ser diferente y eficiente, es un arquitecto del salón de clases.

Según Boris (2006), la profesionalización en los últimos veinte años se ha ido extendiendo en un nuevo credo: el profesor ya no es una especie de sacerdote sino un profesional, el cual maneja competencias docentes, práctica reflexiva, exigencia de estatus social, demanda de autoridad y reconocimiento económico.

“Profesionalizar la docencia significa considerar al maestro como un actor activo, creativo y responsable dentro del sistema educativo, dignificar y profesionalizar el trabajo del magisterio, es condición indispensable para desarrollar un proyecto de calidad tal y como se ha definido, es indispensable por lo tanto ir concibiendo un sistema distinto de formación de los futuros profesionales de la educación” (Beltrán; 1986: 131).

Considera Beltrán (1986), que se requiere de profesores de educación con iniciativa de participar, reflexionar y proponer en diversos ámbitos y niveles

educativos, que supere las tendencias tecnocráticas bajo las cuales se formó a los profesores.

Según Gómez (1990), al profesor se le deben asignar las funciones de formación inicial, actualización, superación, capacitación y niveles de docentes, las cuales se describen brevemente de la siguiente manera.

- Formación inicial: preparación profesional para la docencia (especialización en algún nivel o área educativa) con obtención de algún título de licenciatura para poder ejercer la carrera.
- Actualización: profundización y ampliación de nuevos elementos (disciplinarios, metodológicos y tecnológicos) sin obtener ningún grado académico.
- Superación: formación mediante programas de posgrados para los profesionales de la educación (puede entenderse como una manera de actualizarse por parte del pedagogo).
- Capacitación: para profesores que ejercen sin haber tenido un título de licenciatura en el área educativa.

- Nivelación: complementación de la preparación del capacitado, que no obtuvo el grado de licenciado (para que lo obtengan)

2.5. Función del docente.

En este apartado se mencionarán algunos aspectos importantes acerca de la función del educador en las sesiones de clases, así como su papel de guía para los educandos.

Considerando a Olvera (2005) la función del docente es ser más accesible con los alumnos y por ende la enseñanza será más eficiente, pues se recordará que una educación de calidad está orientada al desarrollo de las competencias de los alumnos, principalmente las comunicativas: lectura, escritura, saber hablar y saber escuchar. Además una educación de calidad formará en los alumnos la disposición de seguir aprendiendo a lo largo de su vida de manera autónoma.

2.5.1. Funciones disciplinarias de los profesores de primaria.

En este punto se manejarán aspectos de suma importancia sobre las funciones que desempeñará el maestro en su formación profesional y son las siguientes:

De acuerdo con Beltrán (1986) la didáctica crítica, se prescribe a partir de los siguientes pasos: establecer objetivos de aprendizaje, organizar el conocimiento, evaluar los objetivos de aprendizaje, así como los obstáculos y resistencias que se presentaron al aprender.

Según Gómez (1990), la formación disciplinaria se caracteriza por su heterogeneidad, ya que se encuentra multideterminada: por el estado y sus políticas hacia la educación, por la institución y su currículum, así como por la historia personal. La cotidianeidad laboral de los profesores se convierte en punto de partida crucial para la acción pedagógica, ya que en su práctica se entremezclan necesariamente estos dos factores.

2.6. Práctica docente.

Desde la perspectiva de Fierro (2001), la docencia es una práctica social, por lo que el docente debe vincular la comunicación con los alumnos, padres de familia y autoridades educativas, entre otros agentes.

De acuerdo con Olvera (2005), otra razón muy marcada sería que los docentes sólo se preocupan por dar cumplimiento a una serie de contenidos programáticos sin importarles la esencia misma de todo proceso educativo: construir

conocimientos, propiciar cambios de conducta, motivar aprendizajes significativos, y sobre todo elevar la calidad de la educación, y que además se fijen nuevas metas y modalidades del aprendizaje, por tanto se considera lo siguiente:

- El aprendizaje se convierte en una necesidad a largo plazo de toda la vida, por lo que lo más importante que debe hacer la escuela es enseñar a aprender.
- Está decreciendo la importancia de la información; lo que se enfatiza ahora es la capacidad de transformar la información de manera significativa.
- Hace falta además ir construyendo una teoría que esclarezca el nuevo paradigma de aprendizaje y explique, en congruencia con él, los cambios que se proponen en los métodos y estrategias de enseñanza.
- La escuela debe ser un espacio abierto, un espacio social, en donde todos se incluyan (o engloban) en donde no se separen de la realidad, que haya una mayor convivencia y se conviertan alumnos y docentes en una verdadera comunidad escolar.

La reflexión crítica del docente conduce a la confrontación de ideas, pues un maestro que reflexiona sobre su práctica docente no puede mantenerse al margen de las ideas, los conceptos y experiencias educativas. Por medio del dialogo, los docentes pueden intercambiar experiencias y tomar lo bueno de las vivencias de cada uno y así fortalecer la reflexión y critica.

Asimismo, para Fierro (2001), la práctica docente contiene múltiples relaciones, éstas se organizan en seis dimensiones que sirven como base para el análisis de la práctica docente.

1. Dimensión personal: la docencia es una práctica humana que tiene relación con el maestro desde su vocación, valores, aptitudes y objetivos que persigue, así como la experiencia de sus compañeros.
2. Dimensión institucional: la escuela es el espacio del docente en donde se pone en juego la comunicación entre colegas y directivos, así como las tradiciones, costumbres y reglas de la cultura profesional.
3. Dimensión interpersonal: es la relación que se da entre los participantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, (alumnos, maestros, padres de familia y la

comunidad) con la finalidad de que exista un ambiente favorable en la institución.

4. Dimensión social: consiste en lo histórico, político, económico y social, esto condiciona a familiares y la vida de los alumnos; al mismo tiempo, es el espacio de inclinación más inmediato, representa no obstante para cada maestro una realidad específica derivada de los estudiantes.
5. Dimensión didáctica: hace referencia al papel del maestro como agente que a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo, con el propósito de construir su propio conocimiento, así como facilitar el acceso al aprendizaje, para los educandos.
6. Dimensión valoral: da cuenta de los valores personales a través de sus actitudes de juicios de valor, es así como cada maestro está comunicando continuamente su forma de ver y entender el mundo en la experiencia formativa que el alumno viva en la escuela.

Como afirma Vega (2008), la habilidad pedagógica permite construir los sistemas de conocimientos y habilidades esenciales en el educando, así como para la apropiación de valores morales que contribuyan al desarrollo de su personalidad;

mientras el educando aprende en el trabajo, consolida su formación y participa en la transformación del individuo, la familia y la comunidad.

Para Mora (1991), la práctica docente se ha transformado en los últimos años en una línea de investigación que puede explicar lo que sucede en el aula, y el significado que tienen las acciones y procesos que se dan en ese espacio y tiempo. En ese proceso intervienen múltiples variables que conforman y caracterizan el quehacer de cada profesor, el cual implica, "una acción reflexiva que entraña una revisión activa, persistente y cuidadosa de toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y las conclusiones a las que tiende". (Mora; 1991: 13).

2.7. La docencia como práctica social.

En este apartado se hablará de la importancia que tiene la docencia como quehacer en la sociedad.

“Se considera a la educación y a la docencia como prácticas sociales porque son acciones concretas y deliberadas; persiguen fines sociales, facilitan la adquisición de elementos para comprender el contexto en que se dan las necesidades y problemas sociales; son procesos de integración y transformación de

los educandos quienes a su vez, al interactuar, analizan, critican y enriquecen el conocimiento y la experiencia de la sociedad” (García; 1975: 13).

El mismo autor considera algunos puntos de suma importancia para que se pueda llevar a cabo con éxito la docencia como práctica social:

- a) Humanizante; el hombre adquiere su verdadera calidad humana y es consciente del proceso histórico que vive para ser el agente de su propia transformación.
- b) Interactiva; es un aspecto fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje, se logra la comunicación entre los alumnos y entre el docente, lo que favorece la construcción del conocimiento.
- c) Concientizadora; la capacidad para identificar las condiciones de su realidad a fin de reflexionar sobre ella.
- d) Crítica; percibe la realidad como proceso en constante devenir y que propone la transformación y el mejoramiento permanente de la realidad, con miras a la humanización del hombre.

- e) El grupo como sujeto de aprendizaje; se lleva a cabo mediante variadas relaciones sociales que tienen como objeto compartir, difundir y crear nuevos conocimientos tendientes a dar soluciones de la verdad.

2.8. Formación del docente.

En este subtema se describe la formación docente con las siguientes funciones de formación inicial, actualización y nivelación.

Formación inicial: "Enseñar requiere flexibilidad, creatividad. Y una actitud de búsqueda. Los estudiantes de cualquier programa de formación para la docencia necesitan entender que enseñar requiere algo más que la simple aplicación de procedimientos pre-establecidos. En el desempeño cotidiano, un buen profesor adapta, afina, recrea, actualiza lo que había aprendido para que sea apropiado en el salón de clases o en su área de estudio" (Beltrán; 1986: 134)

Para este autor es importante establecer la inminente necesidad de actualización que los docentes tienen, para no caer en la obsolescencia y la rutina anacrónica. Conviene señalar que se parte de entender la actualización como un programa tendiente a la revisión permanente de los avances teóricos y metodológicos.

Y por último, el mismo autor toma en cuenta la nivelación, esto consiste en la complementación de la formación inicial a docentes que no lograron el grado de licenciatura, para que lo obtengan, aunque ya estén trabajando frente al grupo; es una manera de apoyarlos para su formación profesional.

2.9. Actualización de los maestros en educación primaria.

En este apartado se describirá lo que significa estar en constante actualización de los profesores.

Según Olive (1995), se estructura desde la Secretaría de Educación Pública la construcción del Programa Nacional para la Actualización Permanente de los Maestros en Educación Primaria, éstos son: nacionales, estatales y municipales.

Se acordó la importancia estratégica de implementar un programa nacional para ofrecer opciones diversas de actualización de los maestros de educación preescolar y primaria. Los profesores que dan clases en las escuelas de esos niveles tienen alrededor de 15 años de servicios en promedio. Eso significa que permanecerán en las aulas o en las direcciones escolares por un lapso semejante y se requiere que estén al día con la información técnica y metodológica.

De acuerdo con Bulwik (1995), una constante modernización de la información que manejan, de sus conocimientos y habilidades profesionales, es necesario para que sean capaces de;

- Leer críticamente un artículo periodístico.
- Expresar libremente los comentarios.
- Ser usuarios inteligentes de los materiales tecnológicos.
- Propiciar la actualización de los contenidos en cada una de las áreas curriculares.
- Tender a la reflexión sobre la práctica pedagógica.
- Acceder a innovaciones educativas en los docentes
- Reevaluar en forma continúa su acción.
- Planificar e implementar estrategias metodológicas.

2.9.1 Desarrollo profesional de los educadores.

Se describirá brevemente qué consiste el desarrollo profesional de los maestros en las escuelas primarias.

Conforme a Fullan (1990), el desempeño inicial de los maestros será mejor o peor dependiendo de las escuelas en las que enseñan: el desarrollo profesional y la

evaluación de la escuela están vinculadas notablemente, esto significa que el desarrollo del docente no sólo depende de los individuos, sino también de sus compañeros que trabajan en las instituciones. El progreso competitivo continuo de los instructores es la clave para la mejora de la educación.

Considera Fierro (2001), que cada pedagogo tiene en sus manos la posibilidad de recrear el proceso mediante la comunicación directa, cercana y profunda con los alumnos que se encuentran en el salón de clases. Tiene la posibilidad de compartir y enriquecer un buen proyecto educativo de tal forma que se refleje en la educación de los niños.

2.9.2. Retos del docente.

En este apartado se describirá brevemente los retos que tienen los educadores en el futuro, para que pueda existir una mejor educación en México.

Desde el punto de vista de la página web www.ecobachillerato.edu, las tendencias de la educación ante el impacto de la globalización incluyen: el aprendizaje a lo largo de toda la vida y en toda los aspectos tales como en los empleados, competencias laborales y empresarios, sociedad de la información, se

podría decir que los retos para el docente hay para impactar la educación en el futuro son:

- Ser mediador o facilitador de los procesos de enseñanza aprendizaje.
- Interactuar en los ambientes virtuales de aprendizaje.
- Integrar teoría y práctica.

Por supuesto, “los materiales didácticos en el desarrollo de la práctica docente supervisada son importantes, siempre y cuando se planifiquen previamente las actividades de mediación y se realice una adecuada selección de los mismos, tomando en cuenta el tipo de alumno, su edad, intereses, necesidades y el contexto sociocultural en que se desenvuelve, dado que el uso del material en el aula, combate la abstracción y el verbalismo, facilita el intercambio de opiniones, la discusión, y la interacción con los niños(as)” citado en la página electrónica: portal.educar.org.

Lo anterior se puede lograr en la medida en que se adquiriera un verdadero compromiso con las tareas que le competen, la cual debe reflejarse en la confección de planeamientos didácticos creativos, tanto en el planteamiento didáctico de sus

objetivos, como en los procedimientos de mediación, uso de los recursos y el establecimiento de técnicas y metodologías innovadoras.

"La formación personalizada, que propicie una Educación Integral de conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional" (www.latarea.com.mx)

Habiendo ya señalado la definición de docente, sus características, perfil, profesionalización y la función entre otras habilidades que desarrolla dentro del sistema educativo a nivel primaria se pasara al siguiente capítulo que es el de la metodología e interpretación de los resultados a verificar los resultados de la variable estrés si afecta a los docentes.

CAPÍTULO 3.

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En este capítulo se describirá el proceso de la investigación, y la forma como se llevó a cabo la recolección de datos que darán el sustento al estudio realizado. De la misma manera, se incluirá la metodología y cada uno de los elementos que la conforman, como el enfoque, los alcances, el tipo de investigación, diseño del estudio, la descripción de la población que se investigó, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

3.1. Enfoque de la investigación.

Para esta investigación fue necesario utilizar el enfoque cuantitativo, ya que el más indicado para dar respuesta a los objetivos que se plantearon.

“El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.” (Hernández; 2008:5).

De acuerdo a Hernández (2008), el enfoque cuantitativo presenta las siguientes características:

- 1.- Problema de estudio delimitado y concreto.
- 2.- Revisar lo que se ha investigado anteriormente sobre el tema elegido.
- 3.- Después de la revisión de la investigación se construye un marco teórico acerca de lo que se va hablar en la investigación.
- 4.- Posteriormente se elaboran las hipótesis, las cuales servirán para el final de la investigación.
- 5.- Para obtener los resultados el investigador debe recolecta los datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes y los analiza a través de procedimientos estadísticos.
- 6.-Los análisis cuantitativos se interpretan a partir de las predicciones iniciales y de los estudios previos.
- 7.- La investigación debe ser lo más objetiva.

Si se habla del proceso del enfoque cuantitativo, cabe subrayar algunos aspectos tales como que “el proceso cuantitativo es secuencial y probatorio” (Hernández; 2008:22). De tal forma, que cada etapa que forma parte de la estructura de este enfoque tiene que ser llevada a cabo con el seguimiento correspondiente y no separar alguna de ellas.

3.1.1. Alcance de la investigación.

El alcance de la investigación fue descriptivo, por que se busca describir un fenómeno. Los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (Hernández; 2008: 102).

En esta investigación se ha tomado en cuenta este tipo de estudio debido a la importancia que se le da a diversos factores que intervienen en un fenómeno. De acuerdo con Hernández (2008), este tipo de estudio selecciona una serie de cuestiones y mide o recolecta información sobre cada una de ellas.

3.1.2. Tipo de investigación.

Para dicha investigación de acuerdo con las características se utilizo la indagación de tipo no experimental. Se define como “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. (Hernández; 2008: 205).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, en la presente investigación sólo se observó una problemática ya existente, donde se dará paso al análisis de los resultados que sean obtenidos.

Del mismo modo Hernández, (2008) establece que en las investigaciones no experimentales no se construye ninguna situación, sino que se observan las ya existentes, además no son provocadas intencionalmente por quien realiza el estudio.

3.1.3. Diseño del estudio.

En lo que respecta al diseño del estudio se determina como transversal descriptivo, “indagan la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, estudios puramente descriptivos.” (Hernández; 2008: 210).

Según Hernández (2008), el objetivo principal del diseño transversal descriptivo es ubicar en una o más variables a un grupo de personas, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades en un tiempo determinado para ser estudiados y así describir lo que sucede.

3.1.4. Tipo de hipótesis o pregunta de investigación.

En la presente investigación se formuló una pregunta de investigación, la cual esta referida a indagar el nivel de estrés en los profesores de la Escuela Primaria Parhikutini.

De acuerdo con Sampieri (2008) no toda las investigaciones cuantitativas plantean hipótesis. El hecho de que se planteé depende de un factor esencial, el alcance inicial del estudio. Las investigaciones ya mencionadas que formulan hipótesis son aquellas cuyo diseño define que su alcance será correlacional o explicativo o que intentan pronosticar una cifra o un hecho.

3.1.5. Diseño de la muestra o población investigada.

Población “es un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra. Es el grupo al que se intenta generalizar los resultados” (Buendía; 1998: 28).

Muestra “conjunto de individuos extraído de la población a partir de un procedimiento específico” (Buendía; 1998: 28).

En el caso de la presente investigación se estudió una población de quince maestros de la escuela primaria Parhikutini, en el cual nueve son del sexo masculino y seis del sexo femenino, los cuales se tomaron en su totalidad para ser la población de estudio. En cifras, la población incluye el 100%.

Al tomar la totalidad de la población, se pretende estudiar los niveles de estrés que tienen los profesores en relación a la variable de estudio, para poder profundizar objetivamente en los resultados que se obtengan.

3.1.6 Técnicas e instrumentos de investigación.

Para la investigación del estrés de los docentes se va aplicar un test para obtener los resultados. A continuación se dará la definición de test y el instrumento que se va a utilizar.

Tests: Pruebas estandarizadas. Miden variables específicas como la inteligencia, la personalidad en general, la personalidad autoritaria, el razonamiento matemático, el sentido de la vida, la satisfacción laboral, el tipo de cultura organizacional, el estrés preoperatorio, la depresión posparto, la adaptación al colegio, intereses vocacionales, la jerarquía de valores, el amor romántico, calidad de vida, lealtad a

una marca de bebidas refrescantes (refrescos o sodas), diferencias de marcas (en productos concretos), etcétera.”(Hernández; 2008: 385).

Las pruebas estandarizadas son las técnicas que se utilizaron en este proyecto y el test es el instrumento que se emplea en la investigación.

Desde el punto de vista de Bisquerra (1989), el test es un término que denominó Cattell, quien lo utilizó por primera vez en 1890, el cual se emplea como sinónimo de prueba. Para Anastasi, un test psicológico constituye una medida objetiva de una muestra de conducta.

Los test son los instrumentos de medición más utilizados comúnmente en investigaciones, puesto que permiten mayor precisión en los datos obtenidos y por su confiabilidad y aceptación por otros científicos o expertos en el área de la investigación educativa.

Varios autores han intentado clasificar los test de acuerdo a distintos criterios, es por esto que en el siguiente apartado se pretende dar a conocer la clasificación de Bisquerra (1989) la cual se conforma los siguientes tipos:

- Rendimiento académico.
- Inteligencia.
- Aptitudes diferenciales.

- Aptitudes especiales.
- Personalidad.
- Proyectivos.
- Autoconcepto.
- Cuestionarios de intereses.
- Valores.
- Sociométricos.
- Creatividad

El test que se utilizó fue el “Perfil de estrés”, de Kenneth M. Nowack que consiste en 15 áreas relacionado con el estrés y el riesgo de enfermedad y cuenta con 123 reactivos.

3.1.7. Descripción del test.

En este apartado se describirá las quince áreas de que se comprende el test perfil de estrés de Nowack que se utilizó para esta investigación.

Primera subescala: Estrés.

De acuerdo al “Perfil de estrés” se define como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Los seis reactivos que constituyen dicha escala miden los estresores en diferentes

categorías: salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales. Las puntuaciones elevadas $T = 60$ sugieren niveles relativamente altos de estrés, y $T = 40$ niveles reducidos de estrés percibido.

Segunda subescala: Hábitos de salud.

Son conductas determinadas que, cuando se realizan de manera regular, conducen al bienestar físico como psicológico. La escala se compone de reactivos que describen el comportamiento en cuatro áreas: ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y prevención.

Tercera subescala: Ejercicio.

Los tres reactivos miden el nivel y la frecuencia con que el individuo practica deporte para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular. Puntuaciones $T = 60$ ó mayores indican que están practicando conductas orientadas al mantenimiento de la salud. Puntuación $T = 50$ mínimo indispensable para mantener la salud.

Cuarta subescala: Descanso/sueño.

Las cinco cuestiones examinan la frecuencia con la que la persona obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento. Puntuación $T = 50$ mínimo indispensable

para mantener la salud. Puntuación T = menos de 50 = negativo la persona suele sentirse más cansada.

Quinta subescala: Alimentación/nutrición.

Los cinco puntos juzgan si la persona tiene como práctica comer de manera balanceada y nutritiva. Puntuación T = 50 positivo mínimo indispensable para mantener la salud, puntuación T = menos de 50= negativo no siguen un régimen de patrón nutricional.

Sexta subescala: Prevención.

Los 11 reactivos miden la frecuencia con la que el individuo pone en práctica preventiva la salud y la higiene. Puntuación T = 50 positivo mantienen de manera regular hábitos de salud preventiva, puntuación T = menos de 50 = negativo no mantienen de manera regular hábitos de salud preventiva.

Séptima subescala: Conglomerados de reactivos ARC.

Los últimos tres reactivos sobre prevención, exploran el abuso de sustancias (alcohol y drogas) y el consumo de tabaco. Puntuación T 50 indica alerta de riesgo para la salud, menos de 50 recurso de protección para la salud.

Octava subescala: Red de apoyo social.

Es una medición directa del grado en el que el individuo siente el apoyo de la gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información amor y ayuda. Las 15 preguntas se basan en 5 categorías su jefe, otras personas del trabajo, su cónyuge o novio, los miembros de su familia y otros amigos. Puntuación $T = 60$ se considera positivo, ya que experimenta mayor calidad y cantidad de su red de apoyo social. Puntuación $T = 40$ negativo, experimenta una menor calidad y cantidad de su red de apoyo social.

Novena subescala: Conducta tipo A.

Los diez reactivos se desarrollan para medir el rango completo de las respuestas Tipo A expresadas, la ira internalizada, la ira expresada, premura de tiempo. Puntuación $T = 60$ negativo, conductas generadas por el estrés del trabajo y la vida, provoca enfermedades cardiacas. Puntuación $T = 40$ positivo, no expresa conductas de tipo A.

Décima subescala: Fuerza cognitiva.

Se compone de treinta cuestiones que estudian las atribuciones, actitudes y creencias que una persona tiene acerca de la vida y el trabajo. Puntuación $T = 60$ positivo, indica control de las áreas de la vida. Puntuación $T = 40$ negativo, no hay

control sobre los aspectos importantes de la vida, mayor vulnerabilidad a padecer enfermedades.

Décimo primera subescala: Valoración positiva.

Los cinco reactivos exploran el uso de comentarios de apoyo y motivación para minimizar la percepción de estrés. Puntuación T = 60 uso frecuente de la estrategia, T = 40 positivo, menor variación de mecanismos de respuesta, poco estrés.

Décimo segunda subescala: Valoración negativa.

Se caracteriza por la autoculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. Los cinco reactivos miden la tendencia de las situaciones desafiantes de esta perspectiva. Puntuación T = 60 uso frecuente de la estrategia. Puntuación T = 40 positivo, menor variación de mecanismos de respuesta, poco estrés.

Décimo tercera subescala: Minimización de la amenaza.

Conocida como evitación forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos. Puntuación T = 60 uso

frecuente de la estrategia. Puntuación $T = 40$ positivo, menor variación de mecanismos de respuesta poco estrés.

Décimo cuarta subescala: Concentración en el problema.

Las cuatro cuestiones indagan acerca de una persona a hacer intentos de cambiar su conducta o los estresores ambientales. Puntuación $T = 60$ uso frecuente de la estrategia. Puntuación $T = 40$ positivo, sugiere una ausencia relativa de la estrategia, poco estrés.

Décimo quinta subescala: Bienestar psicológico.

Los doce reactivos estudian la experiencia del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos tres meses. Puntuación $T = 60$ positivo, suelen estar satisfecho consigo mismo y disfrutar la vida. Puntuación $T = 40$ negativo, experimentan una falta generalizada de bienestar en su vida, se muestran apáticos y tienen tendencia a presentar padecimientos psicológicos.

3.1.8. Descripción del proceso de investigación.

En este apartado se describirá el proceso que se llevó a cabo para la realización de la investigación.

La presente investigación en el momento de su realización se trató de establecer los niveles de estrés en los docentes, por lo cual se pensó en la población que serviría para llevar a cabo el proyecto.

La investigación se inicio con un proyecto elaborado de agosto a octubre del año 2008, donde se determinaba el enfoque que habría de seguirse, antecedentes, planteamiento del problema los objetivos e hipótesis o pregunta de investigación que habrían de responderse. Además durante este tiempo se seleccionó la prueba estandarizada "Perfil de Estrés". Durante este periodo se asistió a la Escuela Primaria Parhikutini para pedir permiso al director de la escuela para realizar la investigación en los docentes de dicha institución.

Durante los meses de enero a marzo del año 2009 se hizo la entrega del marco teórico, que comprendió los dos primeros capítulos referidos al estrés y docencia conformados a partir de la recopilación de información de libros revistas y haciendo uso de Internet.

En el mes de abril del año 2009, se realizó la investigación de campo, la que comprendió la selección de la población, los docentes de la Escuela Primaria

Parhikutini de la comunidad de Angahuan, municipio de Uruapan, Michoacán. Se realizó la aplicación de la prueba el día 20, 21 y 22 de abril del año 2009, a las 11 de la mañana en grupo de 5 docentes, el grupo estaba bajo el cargo de los investigadores, se les dieron las indicaciones adecuadas para la aplicación del test, el tiempo requerido para contestar las pruebas fue de manera libre y se iban respondiendo las dudas.

Durante el mes de mayo del año 2009, se realizó el tratamiento estadístico de la información, siendo evaluados los test y habiendo obtenido los resultados, para posteriormente redactar el informe de investigación.

3.2. Análisis e interpretación de los resultados.

En este apartado se presentarán los resultados e interpretaciones de manera grupal e individual de acuerdo a las subescalas del test Perfil de estrés de Nowack

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos encontrados con aplicación del test “Perfil de estrés” de Nowack..

Resultados grupales.

Se presentarán los resultados grupales de cada subescala del tests ya mencionado.

Primera subescala: Estrés.

La primera subescala arroja una puntuación T de 49. Indica que el grupo en cuestión se encuentra por debajo de la media poblacional (50), es decir que aun cuando en la vida del sujeto existan sucesos importantes, no son percibidos como estresantes y por tanto no causan daño en el sujeto.

Segunda subescala: Hábitos de salud.

El análisis de la segunda subescala tiene una puntuación T de 47. Indica que el grupo hace lo mínimo para mantener buenos hábitos de salud; el grupo hace menos de lo estrictamente necesario para evitar enfermedades que constituyen un riesgo para la salud.

Tercera subescala: Ejercicio.

La tercera subescala tiene un puntaje T de 49. Lo que establece que los sujetos se encuentra por debajo de la media, por lo cual la práctica del ejercicio es menos de lo indispensable para mantener un cuerpo sano. Esto indica que hay un mal mantenimiento del cuerpo y la salud.

Cuarta subescala: Descanso/sueño.

El grupo obtuvo un puntaje T de 45. Se encuentra por debajo de la media, e indica que el grupo suele sentirse cansado, más fatigado y menos relajado durante el día, y en la realización de sus actividades, no tienen el desempeño adecuado.

Quinta subescala: Alimentación/nutrición.

El grupo obtuvo un puntaje T de 49. Una categoría clasificada como lo indispensable ya que se encuentra por debajo de la media poblacional. Indica que las personas no tienden a tener buenos hábitos alimenticios y dietas balanceadas, tienen menor posibilidad de controlar o restringir su consumo de grasas saturadas, colesterol, azúcar, sal y calorías, no siguen una dieta balanceada o saludable en su régimen alimenticio cotidiano.

Sexta subescala: Prevención.

El grupo tuvo una puntuación T de 53. Esto indica que los individuos tienden a mantener de manera más regular, hábitos de salud preventiva para evitar riesgos de enfermedad.

Séptima subescala: Conglomerado de los reactivos ARC.

Los sujetos adquirieron una puntuación T de 49. Esto quiere decir que los sujetos tienen una mayor probabilidad de enfermarse por que toman sustancias como alcohol, droga y tabaco, es decir hacen poco uso de los recursos para la protección de la salud.

Octava subescala: Red de apoyo social.

Los sujetos alcanzaron un puntaje T de 46. Tienden a experimentar lo mínimo con la satisfacción de calidad y cantidad de su red de apoyo social y son muy poco valorado por aquellos que los rodean..

Novena subescala: Conducta tipo A.

El grupo alcanzó una puntuación T de 45. Lo que indica que medianamente presentan conductas tipo A como, la desconfianza, el enojo, la ira y la hostilidad, con muy poca frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés en el trabajo y la vida y puede ser un riesgo para la salud y la aparición de enfermedades cardíacas.

Décima subescala: Fuerza cognitiva.

Los docentes alcanzaron un puntaje T de 42, son medianamente propensos a sentirse perturbados en su trabajo y su vida familiar, tienden a considerar lo mínimo en cambios y retos de la vida como oportunidades de crecimiento, pueden ser un poco vulnerables a enfermedades.

Décimo primera subescala: Valoración positiva.

Se considera como un estilo de afrontamiento que la gente emplea como se determina la frecuencia con la que es usada como estrategia para la reducción de

estrés y enfermedades. El grupo obtuvo una puntuación T de 50 que hace uso moderado de esta estrategia.

Décimo segunda subescala: Valoración negativa.

El grupo alcanzó una puntuación T de 49. El sujeto hace un uso moderado de esta estrategia, no concentrándose demasiado en los peores aspectos o consecuencias de una situación, reflexionando sobre lo que debió y no haber hecho en determinada situación.

Décimo tercera subescala: Minimización de la amenaza.

Los sujetos obtuvieron una puntuación T de 57. Indica que se emplea esta estrategia de manera frecuente, que se tiende a bromear o burlar de alguna situación o problemática desviando intencionalmente la atención del problema y borrando la de su mente o descalificándola para no extenderse de las dificultades.

Décimo cuarta subescala: Concentración en el problema.

El grupo arrojó una puntuación de T 57. Se hace uso frecuente desarrollando un plan de acción específico para enfrentar algún problema. Se les pide a otras personas que hagan cambios determinados o analizan su propia experiencia para determinar el curso de acción eficaz para resolver un evento estresante.

Décimo quinta subescala: Bienestar psicológico.

Los docentes obtuvieron un puntaje T de 60. Suelen estar satisfechos consigo mismo y se perciben así mismos como capaces de disfrutar la vida, es común que se sientan felices con su familia, trabajo, relaciones interpersonales y logros.

Resultados individuales.

De cada sujeto investigado se presentarán únicamente los resultados de las subescalas donde se muestra cierto nivel de estrés.

Sujeto 1.

El sujeto es de sexo femenino y cuenta con una edad de 25 años. En la subescala “*Descanso/sueño*” tiene una puntuación T de 38. El sujeto tiende a estar más cansado, más fatigado y menos relajado. En la subescala “*Alimentación/nutrición*” tiene una puntuación T de 35. Que indica que no mantiene hábitos dietéticos balanceados y disciplinarios y tienen menos probabilidad de controlar o limitar su consumo de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y calorías. En la subescala “*Concentración en el problema*” tiene una puntuación T de 34. Se aprecia que existe una ausencia de la estrategia para afrontar situaciones de estrés ya que el individuo no desarrolla un plan de acción específico para enfrentar una situación.

Sujeto 3.

La persona es del sexo masculino tiene una edad de 30 años. La subescala “*Descanso/sueño*” presenta una puntuación T de 38. Esto indica que suele sentirse cansado, fatigado y menos relajado.

Sujeto 5.

La persona es del sexo masculino tiene una edad de 38 años. En la subescala “*Hábitos de salud*” obtuvo una puntuación T de 38. Indica que el individuo no esta practicando conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular. En está subescala “*Descanso/sueño*” arrojó una puntuación T de 35. Lo cual indica que el sujeto suele sentirse más cansado, más fatigado y menos relajado. En la subescala de “*Alimentación/nutrición*” adquirió un puntaje T de 35. No mantiene hábitos dietéticos balanceados y disciplinarios y tienen menos probabilidad de controlar o limitar su consumo de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y calorías. En la subescala de “*Red de apoyo social*” obtuvo una puntuación T de 36. De acuerdo a esto el sujeto no experimenta una satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social, no se siente seguro de tener el apoyo de sus amistades cuando sea necesario y no se siente valorado por quienes le rodean.

Sujeto 6.

La persona es del sexo masculino y tiene una edad de 27 años. En la subescala “Conglomerado de reactivos” presenta una puntuación T de 63. Esto indica que el individuo tiene un riesgo para la salud, porque abusa de sustancia (alcohol y drogas) y en el consumo de tabaco. En la subescala de “*Fuerza cognitiva*” tiene una puntuación T de 29. Lo cual indica es propenso a sentirse alienados en su trabajo, en su vida familiar. Es probable que vea los cambios y los riesgos como amenaza, y es propenso a sentir que no tiene control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes sobre su vida. Suele ser más vulnerable a enfermedades en momentos de estrés.

Sujeto 7.

El sujeto es del sexo masculino y tiene una edad de 32 años. En la subescala “*Descanso/sueño*” arrojó una puntuación T de 38. Esto indica que el sujeto suele sentirse más cansado, más fatigado y menos relajado. En la subescala de “*Red de apoyo social*” obtuvo una puntuación T de 39. El sujeto no experimenta una satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social, no se siente seguro de tener el apoyo de sus amistades cuando sea necesario, y no se siente valorado por quienes le rodean.

Sujeto 8.

La persona es del sexo femenino y tiene una edad de 28 años. En la subescala *“Ejercicio”* presenta una puntuación T de 36. Lo cual indica que no hace ejercicio con frecuencia e intensidad. En la subescala *“Descanso/sueño”* arrojó una puntuación T de 38. Lo cual indica que el sujeto suele sentirse más cansado, más fatigado y menos relajado. En la subescala *“Conglomerado de reactivos”* presenta una puntuación T de 55. Esto indica que el individuo tiene un riesgo para la salud, porque abusa de sustancia (alcohol y drogas) y en el consumo de tabaco. En la subescala de *“Red de apoyo social”* obtuvo una puntuación T de 35. Es decir el sujeto, no experimenta una satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social, no se siente seguro de tener el apoyo de sus amistades cuando sea necesario y no se siente valorado por quienes le rodean. En esta subescala *“Conducta tipo A”* presenta una puntuación T de 62. El sujeto tiende a expresar conductas como la desconfianza, el enojo y la hostilidad con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés del trabajo y la vida cotidiana, y pueden contribuir a enfermedades cardíacas.

Sujeto 9.

El individuo es del sexo masculino y tiene una edad de 33 años. En esta subescala *“Valoración positiva”* tiene una puntuación T de 37. Lo cual presenta una ausencia relativa de la estrategia porque no se concentra en los aspectos positivos de una situación no reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes

recordando experiencias felices, no visualiza una solución positiva para una problemática.

Sujeto 10.

El sujeto es del sexo masculino y tiene una edad de 40 años. En esta subescala de “Alimentación/nutrición” adquirió un puntaje T de 40. Significa que el individuo No mantiene hábitos dietéticos balanceados y disciplinarios y tienen menos probabilidad de controlar o limitar su consumo de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y calorías. Esta subescala de “Prevención” obtuvo una puntuación T de 38. Es decir no tiende a mantener de manera regular hábitos de salud preventiva y no evita el empleo de sustancias que podrían incrementar el riesgo de enfermedad. En la subescala “Conglomerado de reactivos” presenta una puntuación T de 66. Esto indica que el individuo tiene un riesgo para la salud, porque abusa de sustancia (alcohol y drogas) del consumo de tabaco. En la subescala de “fuerza cognitiva” tiene una puntuación T de 35. Lo cual indica que es propenso a sentirse alienado en su trabajo, en su vida familiar. Es probable que vean los cambios y los riesgos como amenaza, y son propensos a sentir que no tienen control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes sobre su vida. Suele ser más vulnerable a enfermedades en momentos de estrés. En la subescala “Valoración positiva” tiene una puntuación T de 37. Lo cual presenta una ausencia relativa de la estrategia, porque no se concentra en los aspectos positivos de una situación, no reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes recordando experiencias felices y no visualiza una solución positiva para una problemática. En la subescala “Concentración en el

problema” tiene una puntuación T de 26. Esto significa que existe una ausencia de la estrategia, ya que el individuo no desarrolla un plan de acción específico para enfrentar una situación.

Sujeto 11.

La persona es del sexo masculino y tiene una edad de 33 años. En la subescala “*Conglomerado de reactivos*” presenta una puntuación T de 55. Esto indica que el individuo tiene un riesgo para la salud, porque abusa de sustancia (alcohol y drogas) y en el consumo de tabaco.

Sujeto 12.

El individuo es del sexo masculino y tiene una edad de 40 años. En la subescala de “Red de apoyo social” obtuvo una puntuación T de 39. El sujeto no experimenta una satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social, no se siente seguro de tener el apoyo de sus amistades cuando sea necesario, y no se siente valorado por quienes le rodean. En esta subescala de “*Fuerza cognitiva*” tiene una puntuación T de 39. El sujeto es propenso a sentirse alineado en su trabajo, en su vida familiar. Es probable que vea los cambios y los riesgos como amenaza, y es propenso a sentir que no tiene control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes sobre su vida. Suele ser más vulnerable a enfermedades en momentos de estrés. En la subescala de “*Valoración negativa*” obtuvo un puntaje de T 30. Quiere decir que no utiliza esta estrategia de afrontamiento, que no se

concentra en los peores aspectos de una situación, que no reflexiona de las cosas que debieran o no haberse hecho en determinada situación.

Sujeto 13.

La persona es del sexo masculino y tiene una edad de 35 años. Esta subescala de *“Prevención”* obtuvo una puntuación T de 44. Se manifiesta que el sujeto no tiende a mantener de manera regular hábitos de salud preventiva y no evita el empleo de sustancias que podrían incrementar el riesgo de enfermedad. En la subescala *“Conglomerado de reactivos”* presenta una puntuación T de 66 esto indica que el individuo tiene un riesgo para la salud, porque abusa de sustancia (alcohol y drogas) y del consumo de tabaco. En esta subescala de *“Fuerza cognitiva”* tiene una puntuación T de 39. Lo cual indica es propenso a sentirse alienado en su trabajo, en su vida familiar. Es probable que vean los cambios y los riesgos como amenaza, y es propenso a sentir que no tiene control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes sobre su vida. Suele ser más vulnerable a enfermedades en momentos de estrés. En la subescala *“Valoración positiva”* tiene una puntuación T de 25. Lo cual presenta una ausencia relativa de la estrategia, no se concentra en los aspectos positivos de una situación, no reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes recordando experiencias felices, y no visualiza una solución positiva para una problemática.

Sujeto 14.

El sujeto es del sexo femenino y tiene una edad de 38. En esta subescala de “*Fuerza cognitiva*” tiene una puntuación T de 37. Esto indica que es propenso a sentirse alienado en su trabajo y en su vida familiar. Es probable que vea los cambios y los riesgos como amenaza, y es propenso a sentir que no tienen control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes de su vida. Suele ser más vulnerable a enfermedades en momentos de estrés. En la subescala de “*Valoración negativa*” obtuvo un puntaje T de 33. Esto indica que no utiliza estrategia de afrontamiento y no se concentra en los peores aspectos de una situación, no reflexiona de las cosas que debieran o no haberse hecho en determinada situación.

Sujeto 15.

El individuo es del sexo femenino y tiene una edad de 33 años. En la subescala “*Hábitos de salud*” arrojó una puntuación T de 33. Esto indica que hace lo mínimo indispensable para cuidar su salud de manera regular. En esta subescala “*Descanso/sueño*” obtuvo una puntuación T de 38. Lo cual indica que el sujeto suele sentirse más cansado, más fatigado y menos relajado. La subescala de “*Prevención*” obtuvo una puntuación T de 44. Significa que el sujeto no tiende a mantener de manera regular hábitos de salud preventiva y no evita el empleo de sustancias que podrían incrementar el riesgo de enfermedad.

Aspectos en común.

En la subescala “*Descanso/sueño*”, seis sujetos coincidieron ya que tienen una puntuación T menor de 50. Cuatro son del sexo masculino y dos del sexo femenino, él es el encargado de llevar lo necesario para su casa para cubrir las necesidades básicas.

Lo cual indica que las personas se sienten más cansados, más fatigados, menos relajados, esto puede ser porque los docentes tienen demasiadas preocupaciones o problemas en el trabajo o en su casa por lo tanto no descansan lo suficiente, ya que están pensando como resolverlas y por lo tanto solo dan vueltas en la cama y cuando se levantan suelen sentirse más cansados y con fatiga, por lo tanto en su trabajo no tienen un buen desempeño en su trabajo pueden presentar estrés.

“*Conglomerado de reactivo*”, coincidieron cinco sujetos ya que tienen una puntuación T mayor de 50. Es alerta de riesgo para salud ya que están ingiriendo sustancias dañinas para su cuerpo. Cuatro son del sexo masculino y una del sexo femenino, en los hombres es más probable que consuman este tipo de sustancias (alcohol, drogas y tabaco), ya que para ellos es una forma de relajarse y olvidarse de los problemas.

Las personas caen en este tipo de vicios por que se sienten presionados y es una forma de desahogarse de los problemas que lo aquejan, por que les comentan a sus compañeros sus penas, por lo tanto pueden presentarse problemas de salud.

“Red de apoyo social”, concordaron cuatro sujetos que obtuvieron una puntuación T menor de 40: no experimentan una satisfacción con la calidad y cantidad de su grupo de amigos, no se siente seguro de tener el apoyo de sus amistades cuando sea necesario y no se siente valorado por quienes lo rodean. Tres son del sexo masculino y una del sexo femenino

“Fuerza cognitiva”, coincidieron cinco sujetos quienes obtuvieron una puntuación T menor de 40. Son propensos a sentirse alienados en su trabajo, en su vida familiar. Es probable que vea los cambios y los riesgos como amenaza y son vulnerables a sentir que no tienen control sobre los acontecimientos y aspectos más importantes sobre su vida, suelen ser más propensos a enfermedades en momentos de estrés. Cuatro son del sexo masculino y una del sexo femenino.

Los hombres son más temerosos a los cambios, no se adaptan fácilmente a las nuevas circunstancias ya sean laborales o de la vida por que le temen al fracaso o les cuesta mas trabajo relacionarse con otras personas. Y la mujer se adapta con mayor facilidad a los cambios y se relaciona con otras personas rápidamente.

Conclusiones.

El proceso educativo se ve influenciado por diversos factores que pueden ser externos e internos en un sujeto y que determina el rendimiento de la persona.

A continuación se describe la forma en que se fueron cumpliendo los objetivos planteados al inicio de la investigación comenzando por los objetivos particulares. El primero de ellos es el establecimiento de un concepto de estrés, el cual se encuentra en el capítulo número uno, que es definido “como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda”. (Palmero, 2002, Pág. 424).

El segundo objetivo suponía los factores que provocan el estrés siendo cumplido en el capítulo número uno.

El tercer objetivo particular es analizar los diferentes tipos de estrés, siendo cumplido en el capítulo número uno de dicha investigación.

El cuarto objetivo particular era caracterizar al docente en el nivel básico, siendo cumplido en el objetivo número dos.

El quinto objetivo particular, fue medir los niveles de estrés de los docentes de la escuela primaria Parhikutini de Angahuan, Michoacán, el cual se cumplió al aplicar el test “Perfil de estrés” y, mediante el análisis estadístico de la información, se obtuvo una puntuación grupal T de 49, el cual se encuentra por debajo de la media poblacional (50). Se indica que aun cuando en la vida del sujeto existan sucesos importantes, estos no son asumidos como estresantes, por lo tanto no causan daños en el sujeto.

Dicho de otra manera, es posible que existen sucesos importantes en la vida de los docentes, pero éstos no los perciben como amenazas, y por lo tanto el nivel de estrés no es elevado y no ocasionan ningún daño. Se encuentra dentro de los niveles normales del estrés permitiendo así que el sujeto actúe en su medio de la forma más adecuada.

Sin embargo de manera individual, el análisis a los casos indica que diversos profesores si presentan cierto nivel de estrés en áreas específicas

De tal forma se responde la pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de estrés que presentan los docentes de la escuela primaria Parhikutini de Angahuan Michoacán?

Es entonces que se cumple el objetivo general que consiste en analizar los niveles de estrés de los docentes de la escuela primaria Parhikutini de Angahuan, Michoacán.

Bibliografía.

Bisquerra, Rafael. (1989).

Métodos de investigación educativa.

Barcelona.

Bulwin Martha. (1995).

Formación docente continua: más que una necesidad.

Editorial: Buenos Aires.

Duarte Becerra María del Carmen. (2007).

La educación un compromiso diverso y permanente.

Editorial. More vallado. Morelia Michoacán México.

Fierro Cecilia. (2001).

Transformando la práctica docente.

Editorial. Paidós. México, D.F.

Fontana David. (1992)

Control de estrés

Manual Moderno

México, D.F.

Giuseppe Nérice Imídeo.

Hacia una didáctica general dinámica.

Editorial. De mar Barcelona.

Gómez Gómez Elba Noemí. (2000).

La recuperación de la práctica educativa y la profesionalización de la actividad docente.

Editorial. Paidós.

González de la Vega José Luis. (2008).

Habilidades pedagógicas del personal educativo.

Editorial: Buenos Aires.

Hernández Olvera Graciela. (2005).

Programa de actualización y superación docente

Editorial: Santillana.

Hernández Sampieri, Roberto. (2008).

Metodología de la investigación.

Editorial: Mc. Graw Hill.

Ibarrola María. (1985).

El docente y la efectividad.

Editorial: artes y oficios.

Jolibrt, Josette

Transformando la formación docente inicial.

Editorial: Santillana.

Lazarus S. Richard. (2000).

La comprensión de nuestras emociones

Editorial Paidós.

Martínez Olive Alba. (2000).

Construir el programa nacional para la actualización permanente de los maestros de educación básica en servicio.

Editorial: Secretaria de Educación Pública.

Palmero. (2002).

Psicología de la motivación y la emoción 2002

Editorial Mc Graw Hill, España.

Rogers Carl. (1983).

La palabra y la cosa.

Editorial: willasar de mar Barcelona España.

Romo Beltrán Rosa María. (1986).

Retos y alcances y límites de la educación y la formación del docente.

Editorial. Paidos, España

Sánchez Azuara María Elena. (2007).

Emociones, estrés y espontaneidad

Editorial. Itaca, México, D.F.

Travers Cheryl J. (1997).

El estrés en los profesores; la presión de la actividad docente

Editorial. Paidós, España.

Hemerografía.

Reza Trosino Jesús Carlos.

Artículo. Comprendiendo el estrés.

Revista. Adminístrate hoy.

Septiembre, 2005.

Año XII. No. 137.

Vega Rugerio Javier.

Artículo. Estrés en el trabajo

Revista. Adminístrate hoy.

Septiembre, 2005.

Año XII. No. 137.

Otras fuentes.

www.unam.com.mx

www.portal.educar.org.mx.

www.uag.com.mx

www.sep.com.mx

www.ecobachillerato.edu

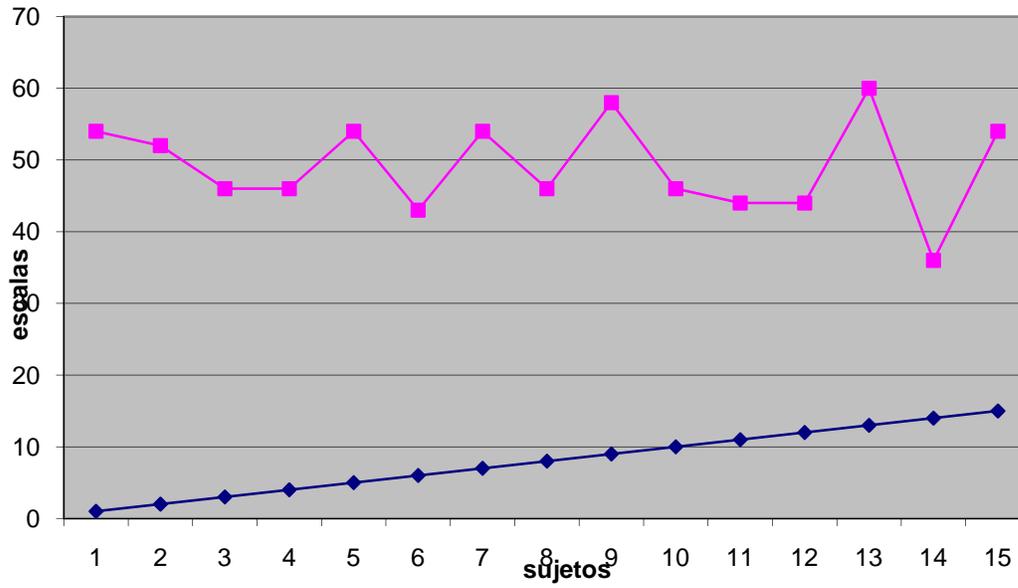
www.laterea.com.mx

http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4_1-2_03/rst031-203.html

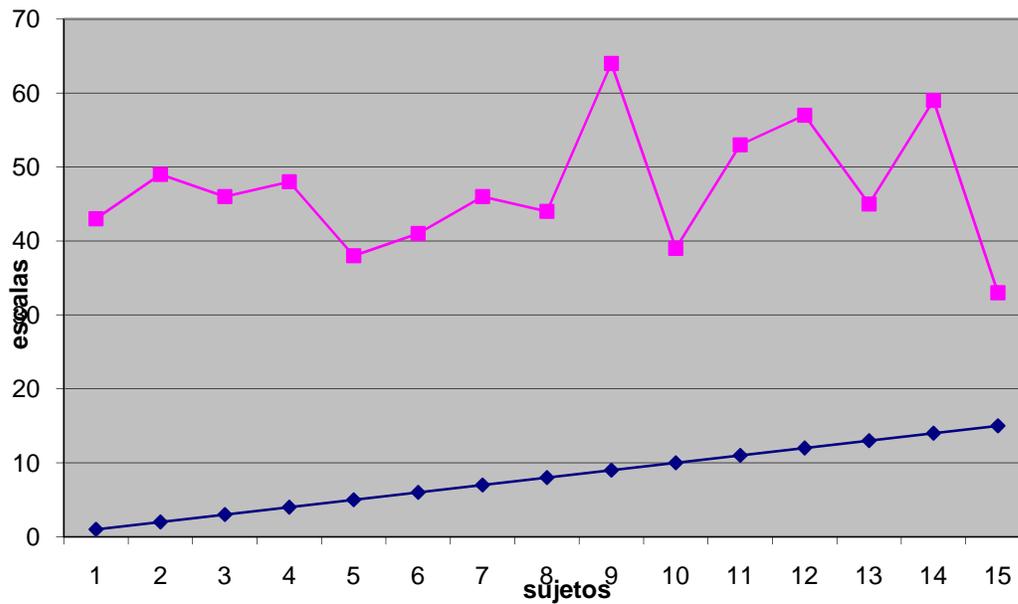
www.aset.org.ar/congresos/7/14003.pdf -

Anexos.

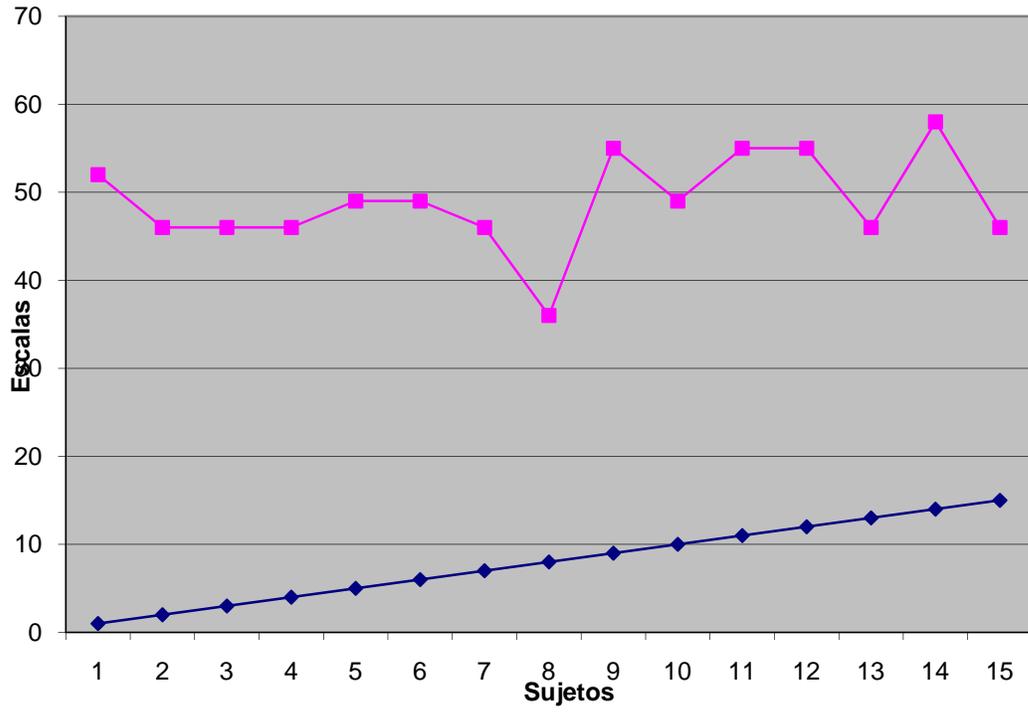
Estrés



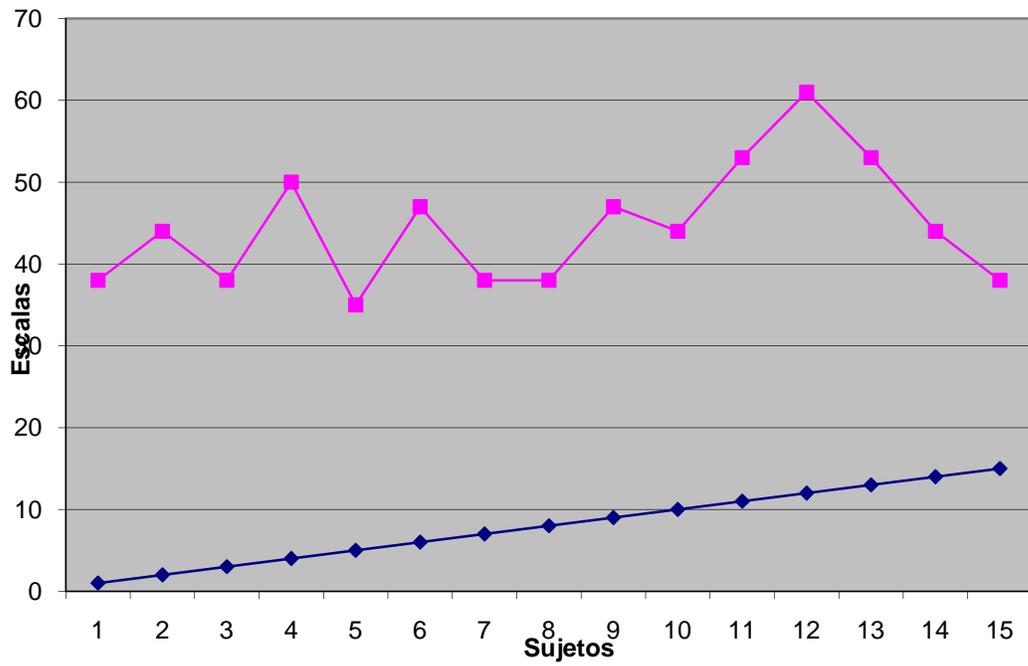
Hábitos de salud



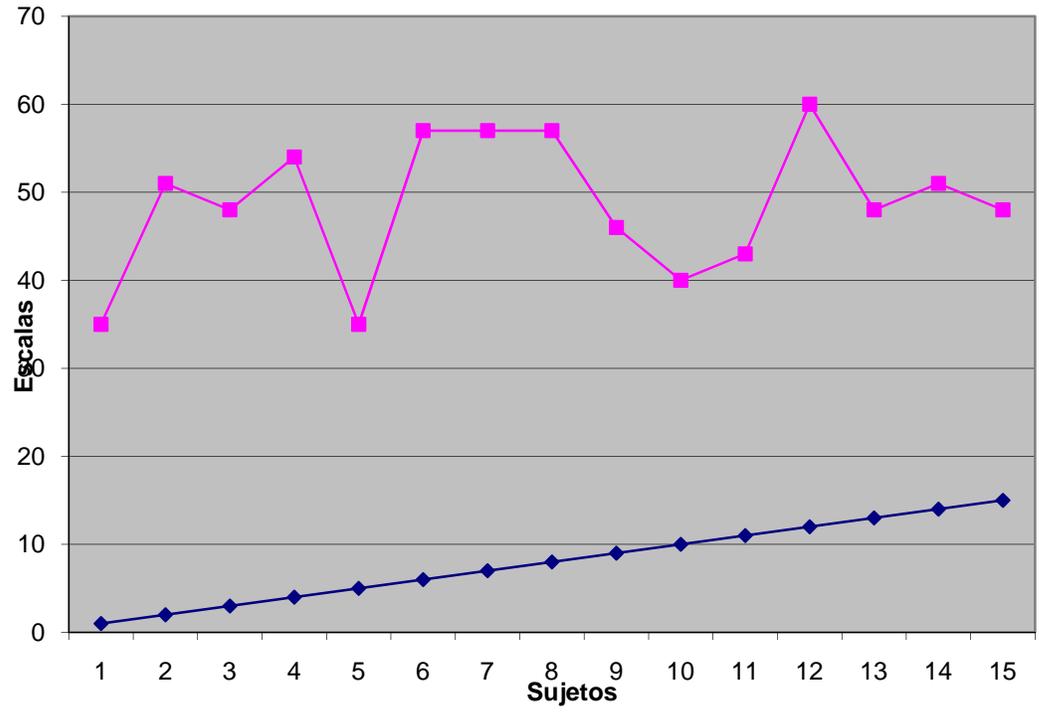
Ejercicio



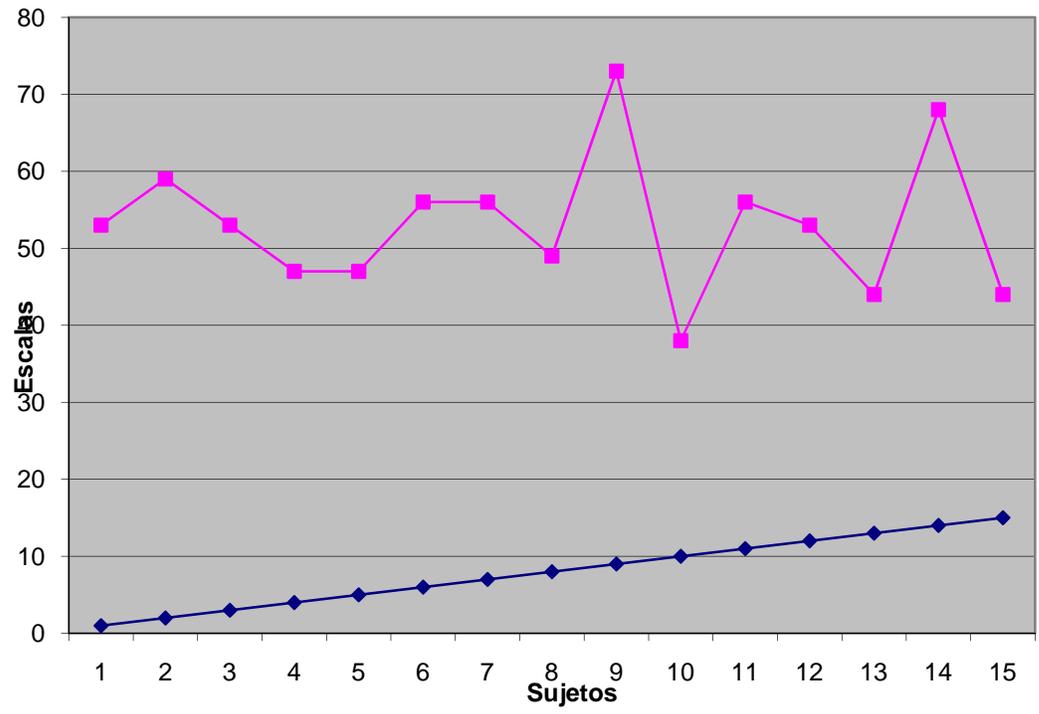
Descanso/sueño



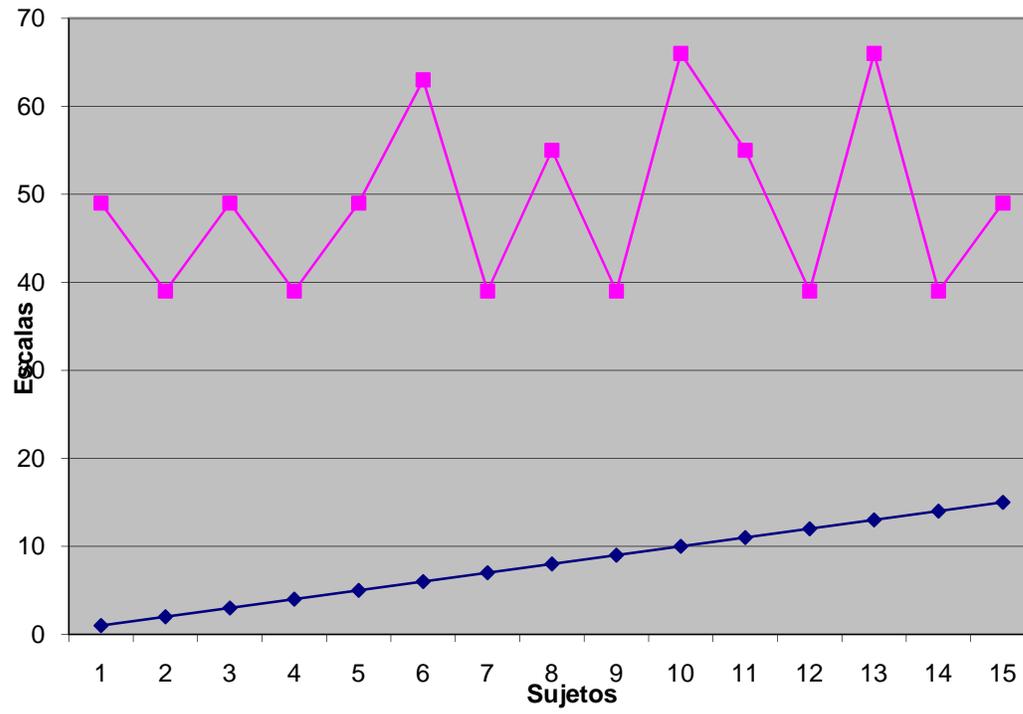
Alimentación



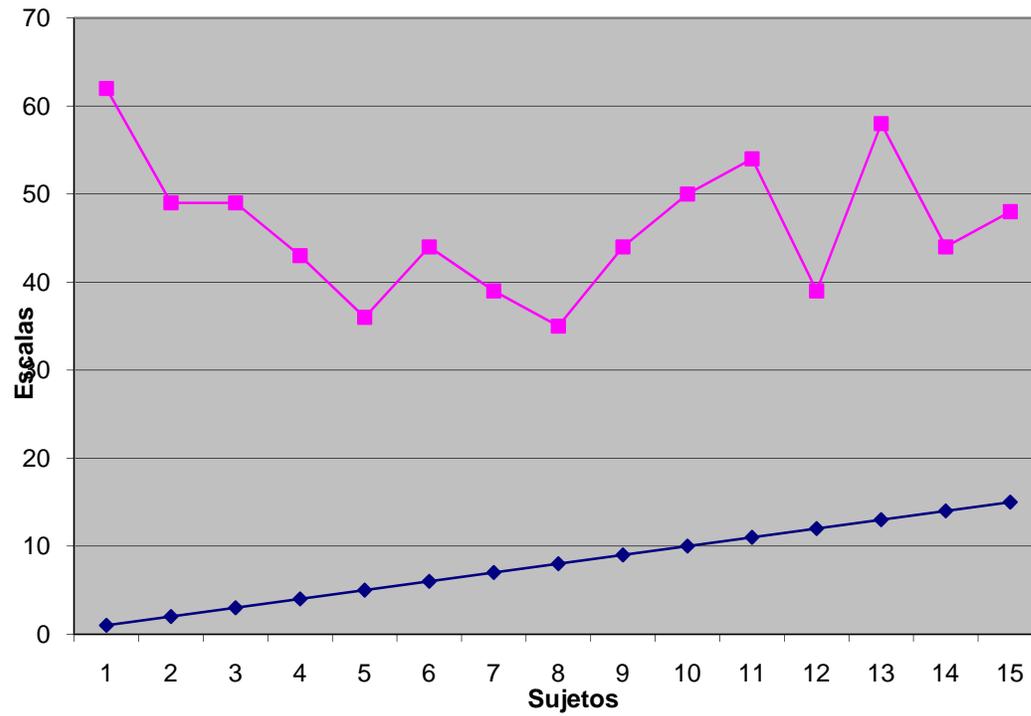
Prevención



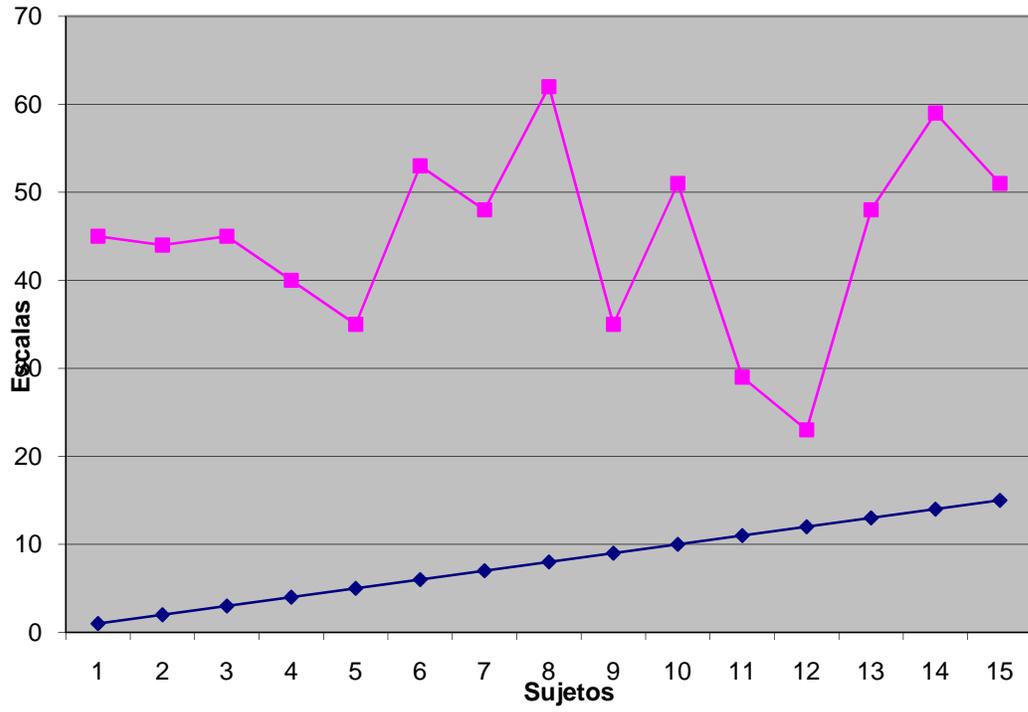
Conglomerado



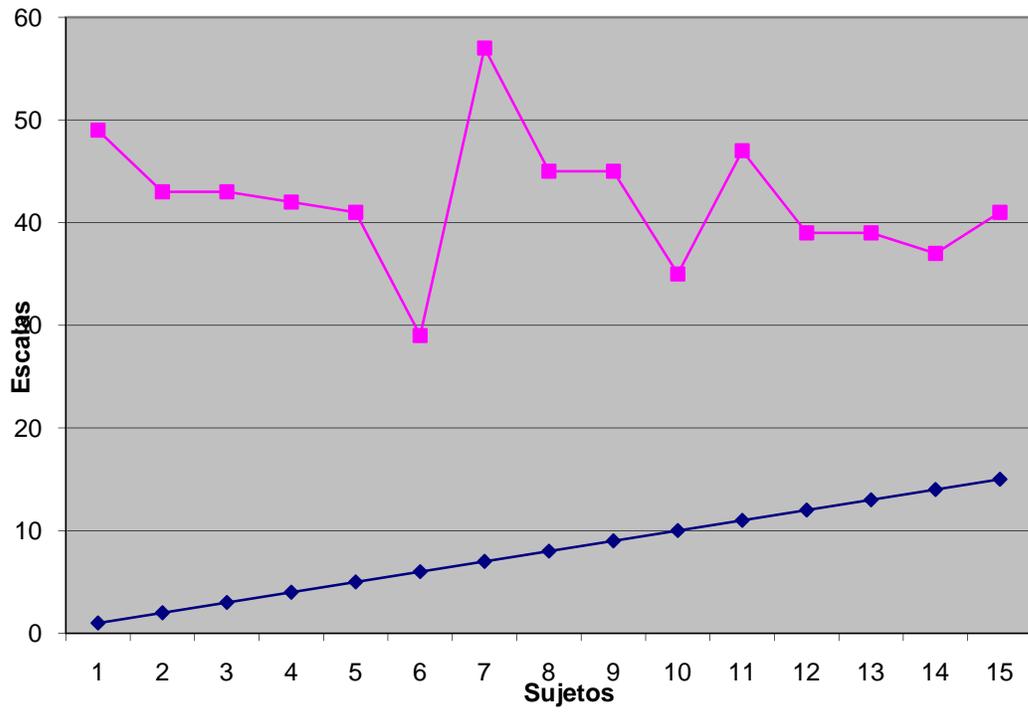
Red de apoyo social



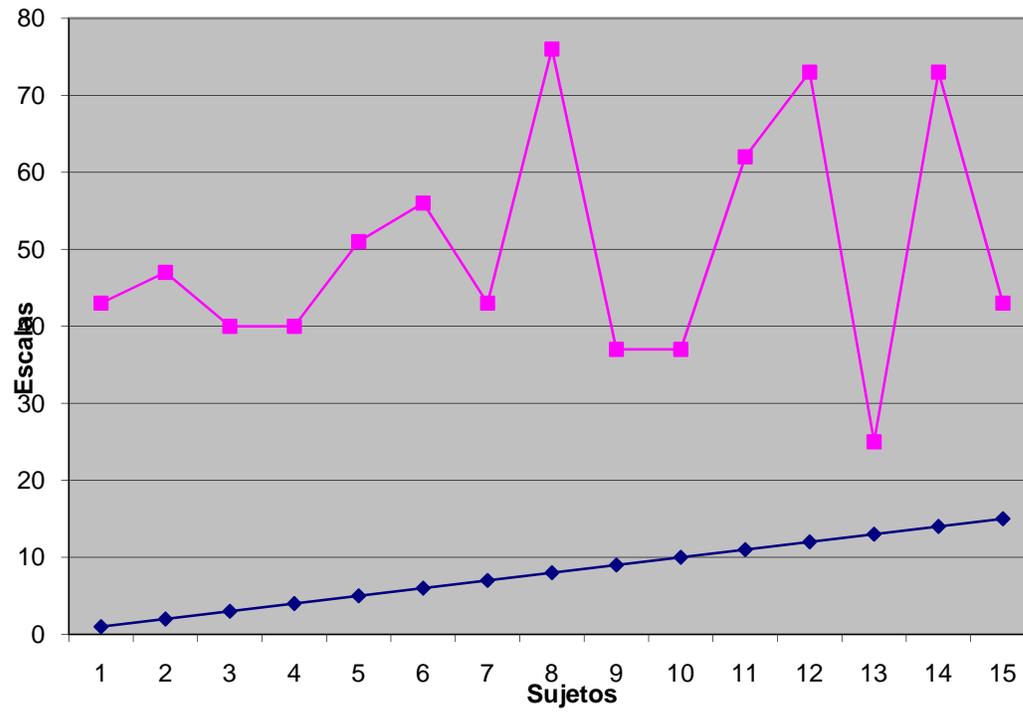
Conducta tipo A



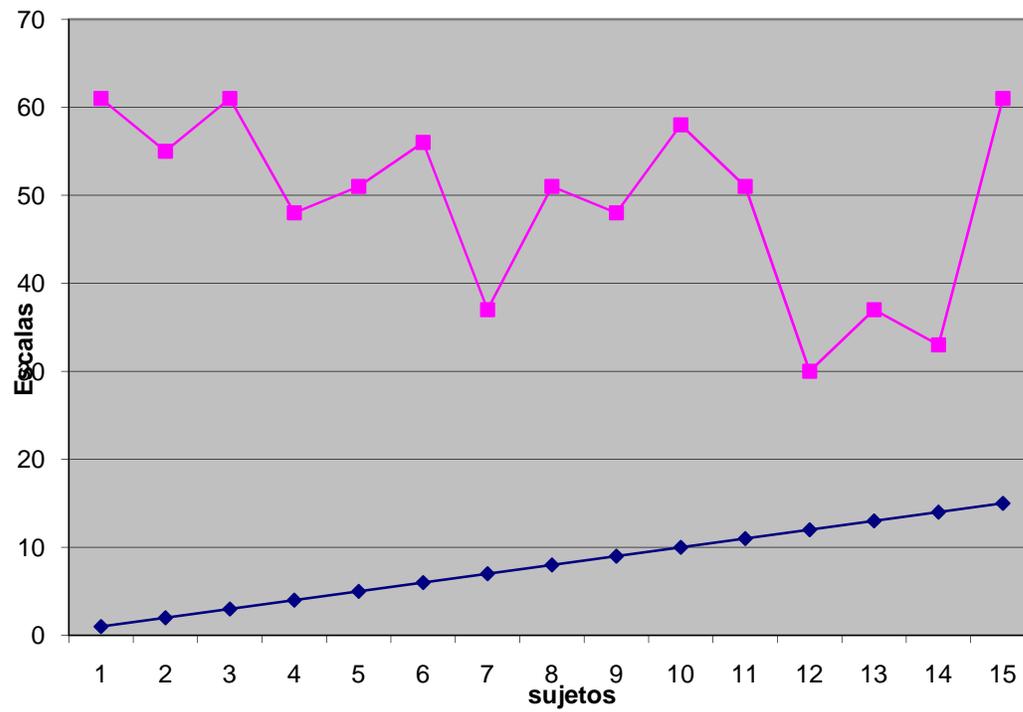
Fuerza cognitiva



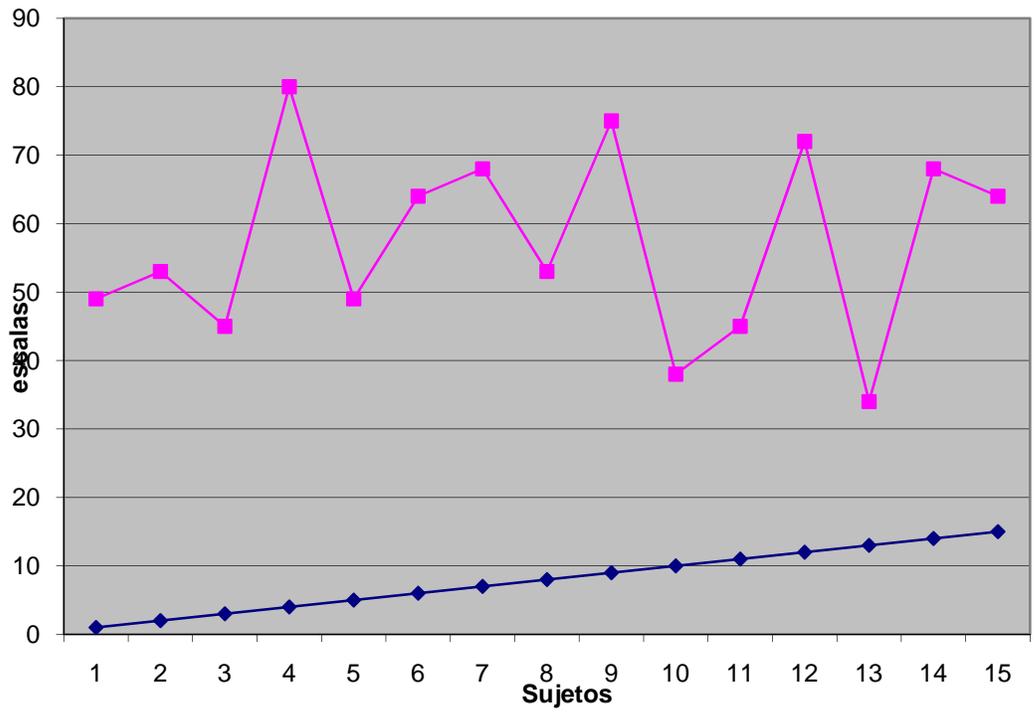
Valoración positiva



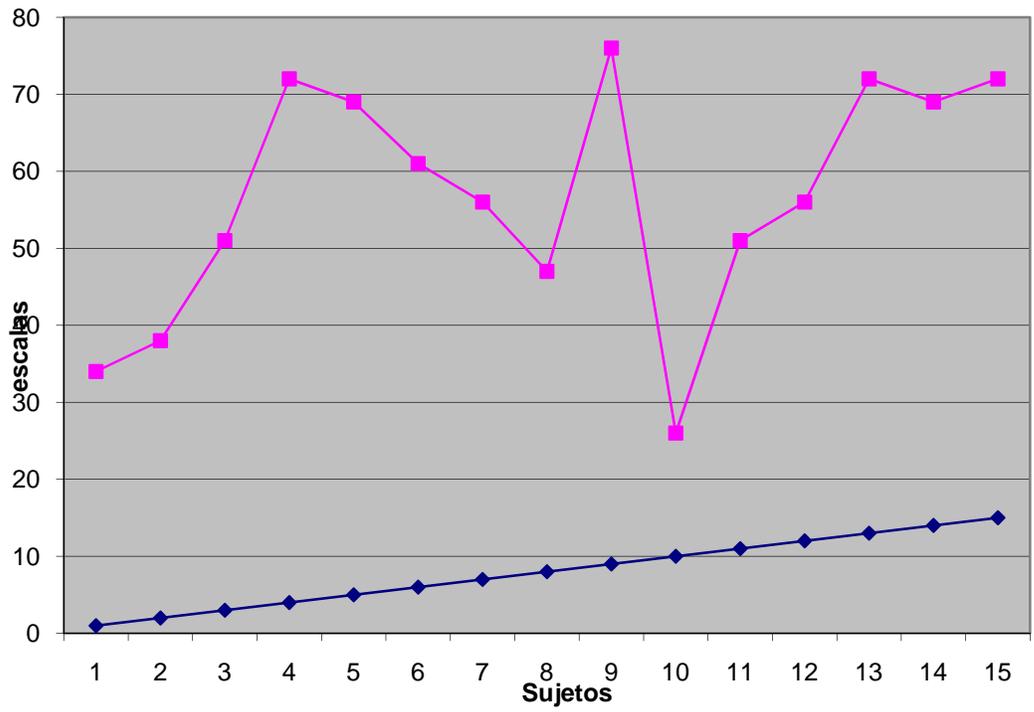
Valoración negativa



Minimización de la amenaza



Concentración del problema



Bienestar psicológico

