



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 LICENCIATURA EN  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DON  
VASCO A.C.**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**Víctor Carabez Manzo**

**ASESOR:**

**Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos.**

**URUAPAN, MICHOACÁN. 2009**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **INTRODUCCIÓN.**

Antecedentes del problema.....	1
Planteamiento del problema.....	5
Justificación.....	6
Objetivos.....	8
Inconvenientes.....	8
Marco de referencia.....	10

## **CAPÍTULO 1. ESTRÉS.**

1.1. Definición de estrés.....	16
1.2. Tipos de estrés.....	20
1.3. Principales causas que generan el estrés.....	23
1.4. Fases del estrés.....	29
1.5. Sintomatología del estrés.....	31

## **CAPÍTULO 2. DOCENCIA A NIVEL UNIVERSITARIO.**

2.1. Concepto de docencia.....	37
2.2. Perfil del docente.....	43
2.3. Rol del docente.....	48
2.4. Factores del estrés en los docentes.....	55

## **CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

3.1. Enfoque de la investigación.....	61
3.2. Técnicas de recopilación de información.....	65
3.3. Población y muestra.....	72
3.4. Desarrollo de la investigación.....	75
3.5. Análisis e interpretación de los resultados.....	78
3.6. Patrones relevantes encontrados.....	86
Conclusiones.....	92

Bibliografía

Anexos

## **Agradecimientos.**

### **Gracias a Dios**

Por sus bendiciones, por permitirme llegar hasta este momento tan importante en mi vida y lograr otra meta más.

### **Gracias a mis padres Víctor y María de Jesús**

Por su cariño, comprensión y apoyo incondicional, por guiarme sobre el camino de la educación, por su esfuerzo y por confiar en mí, pero sobre todo por su amor.

### **Gracias a mis hermanos Laura, Rocío y Juan**

Por sus comentarios, sugerencias y opiniones, además de ser la mejor compañía para compartir el mismo techo. Por los momentos tan felices que hemos vivido y porque sé que cuento con ellos siempre.

### **Gracias a cada uno de los maestros**

Que participaron en mi desarrollo profesional durante mi carrera, por sus enseñanzas que han sido de gran utilidad para situarme en lugar que estoy actualmente.

### **Gracias a todos mis amigos**

Por su lealtad y honestidad al haber compartido conmigo tantas aventuras, experiencias y triunfos.

# INTRODUCCIÓN.

## **Antecedentes del problema.**

Antes de comenzar a hablar sobre las investigaciones previas realizadas en el tema en cuestión, es necesario dar a conocer algunas definiciones de estrés planteadas por diferentes autores.

“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)

El estrés puede entenderse como una “respuesta del individuo (cambios fisiológicos y conductuales, reacciones emocionales, etc.) ante un estímulo que le provoca ansiedad, intranquilidad, presión, etc.” (Selye, citado por Valderrama; 2007:13)

Desde la perspectiva de Palmero (2002), por estrés se entiende a la respuesta inespecífica ante cualquier exigencia y se refiere a las consecuencias de la demanda social.

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

Sin embargo para Lazarus (2000), todos los seres humanos necesitan un nivel adecuado de estrés para motivarse a trabajar y a resolver los problemas que se presenten en vida cotidiana. Se debe considerar que el nivel de estrés varía de una persona a otra, pues lo que resulta estresante para algunos, a otros no causa ningún efecto.

Lazarus (2000) afirma que el término estrés es una palabra relativamente nueva y utilizada en muchas ocasiones de manera errónea, no obstante se comenzó a tomar importancia en su estudio durante la Segunda Guerra Mundial al observar que los soldados se desmoronaban emocionalmente o presentaban un desgaste, incluso muchos de ellos no podían disparar a los enemigos. Esto preocupó de manera gradual a las autoridades militares al observar su efecto en una gran parte de los soldados; querían saber cómo seleccionar a los militares que fueran resistentes al estrés y cómo entrenarlos para que lo supieran manejar, es por esto que se comenzó a dar importancia a las investigaciones sobre dicho fenómeno.

Posterior a la Segunda Guerra Mundial, se comenzó a observar que el estrés no era exclusivo de los militares, sino que era algo que padecían más profesionistas e incluso amas de casa, estudiantes y demás personas; debido a

situaciones tales como el matrimonio, exigencias excesivas en el trabajo, el hecho de afrontar un problema o presentar un examen.

“El estudio científico del estrés fue iniciado por el austriaco-canadiense Hans Selye, cuyas investigaciones le permitieron identificar una reacción inespecífica, fisiológica, adaptativa frente a cualquier impacto ejercido sobre el organismo por un amplia gama de estímulos heterogéneos que provocan variaciones de tipo endócrino. A dicha reacción la llamó ‘Síndrome General de Adaptación’, y más tarde, frente a la Organización Mundial de la Salud, definió el estrés como ‘la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del mundo exterior’, mientras que al estímulo causante del estrés lo denominó estresor.” (Sánchez; 2007: 15)

Las investigaciones sobre el estrés en los docentes que se han realizado en países tales como en Argentina, Cuba, y los Estados Unidos. Sin embargo, en México se carece de investigaciones en específico sobre el estrés en los docentes y sus resultados. Sólo se cuenta con algunos artículos escritos en revistas y libros sobre el estrés laboral y sus efectos.

En un estudio internacional sobre el estrés y el agotamiento en los docentes se hace referencia a la presencia y consecuencias del estrés en los docentes de distintas naciones, tales como Gran Bretaña, Estados Unidos, Israel, Canadá y Nueva Zelanda.



En otra investigación realizada en Cuba por Oramas (2003), se utilizó una muestra representativa de 1476 docentes en el municipio de Arroyo Naranjo de distintos niveles educativos. A partir de la investigación mencionada se llegó a los siguientes resultados: el 87,9% de los maestros refiere estar expuestos a estresores de origen laboral.

El trabajo burocrático o administrativo es algo que causa excesivo estrés en casi la totalidad de los evaluados, seguido del tener mucho trabajo para hacer, el déficit de recursos, las presiones de los superiores y el exceso de estudiantes por ausencia de maestros, los cuales pueden ser indicadores de un alto nivel de estrés.

Entre las principales causas que presentan los docentes con un elevado nivel de estrés son, el tener un alumnado numeroso, períodos cortos de receso, la escasa disposición al trabajo de los alumnos, el salario inadecuado y la falta de tiempo para atender individualmente a los alumnos.

En la licenciatura en Psicología, de la Universidad Don Vasco, en la ciudad de Uruapan, Michoacán existen evidencias que los profesores tienen presiones en su trabajo y son evaluados constantemente en su desempeño; así como también influye la relación que llevan con sus alumnos y problemas familiares, lo cual lleva al investigador a analizar el nivel de estrés en los docentes.

## **Planteamiento del problema.**

En la actualidad, el estrés es un factor que golpea fuertemente a varios ámbitos, pero se ha visto que comienza a presentarse más en los docentes de diferentes instituciones. Sin embargo, se desconoce el nivel de estrés que presentan particularmente los docentes de la licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco.

Entre las principales causas del estrés que se han encontrado en otras investigaciones son: la exigencia por parte de los directivos a los maestros, la carga laboral excesiva que presentan en una o varias instituciones en las que ellos colaboran, la relación que llevan los docentes con los alumnos, la falta de recursos didácticos adecuados para el aprendizaje, y los problemas personales que se originan en su familia.

Esto repercute negativamente en la calidad de educación que reciben los alumnos, al no lograr adecuadamente aprendizajes significativos y volviéndolo algo rutinario al presentar agotamiento físico y mal humor al momento de realizar las actividades o de impartir las enseñanzas a los alumnos. De esta problemática se desprende la siguiente inquietud del investigador:

¿Cuál es el nivel de estrés que presentan los docentes de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Don Vasco?

## **Justificación.**

El estrés es un fenómeno que se está presentando día a día con mayor frecuencia entre los docentes que llevan a cabo varias tareas o están sometidos a una presión mayor a causa de las exigencias de los directivos de la institución y en ocasiones de los mismos padres de familia, pues cada vez más 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.

Debido a lo anterior se puede decir que es importante investigar sobre el estrés laboral en los docentes de la escuela de psicología, para tratar de evaluar cuál es su nivel de estrés y mantenerlo en un estado favorable, el cual no afecte de manera negativa la relación maestro-alumno ni repercuta en el ambiente del aula.

Los niveles muy altos de estrés en los docentes son un problema al que se enfrentan varias instituciones en nuestro país, por lo que es necesario investigar acerca de este tema, ya que de seguir en aumento este fenómeno, la educación impartida en las escuelas será de una calidad muy baja, lo que ocasionará un pésimo rendimiento académico de los alumnos y se manifestará como fatiga o cansancio en los maestros.

Por lo tanto, se debe investigar para resolver la problemática mencionada, y es necesario interesar a las instituciones para que exijan una buena labor de los docentes considerando sus capacidades y estableciendo tiempos razonables para cada actividad, con esto resultarán beneficiados los alumnos, y profesores al manejar una correcta planeación de sus actividades y llevando un control de cada una de ellas, también dicha investigación favorecerá a la sociedad en general y con esto se podrá mejorar el nivel educativo en México, y así existirá un avance progresivo en el país.

De no ser investigado dicho tema, la educación presentará graves problemas, tales como agotamiento y monotonía de los docentes, e incluso problemas en la salud como hipertensión, dificultades en la respiración, tensión muscular, por otra parte en los alumnos se puede mostrar con un bajo nivel académico, reprobación, pero sobre todo afectará en la relación maestro-alumno.

Esta cuestión está íntimamente relacionada con el campo de acción del pedagogo, ya que un gran porcentaje de los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía deciden enfocarse en este terreno laboral y muchas veces la licenciatura para algunas personas es reducida exclusivamente a la docencia, dejando abandonados los demás campos de acción. Las personas que se están preparando para la docencia en cualquier institución, deben desarrollar una gran parte de las habilidades y ser capaces de estar sometidos a una presión por parte de los directivos y padres de familia, pues ambos cuestionarán constantemente a los profesores sobre el desempeño del grupo. Así pueden aprender a planear sus

actividades y resolver las problemáticas planteadas manteniendo un nivel de estrés normal.

### **Objetivos.**

En este apartado se presentarán los objetivos que ayudarán a responder a la pregunta establecida en la presente investigación.

**Objetivo General.** Analizar el nivel de estrés que presentan los docentes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco.

Objetivos específicos.

1. Definir el concepto de estrés.
2. Determinar los factores que provocan el estrés.
3. Analizar teóricamente los distintos niveles de estrés.
4. Caracterizar al docente en el nivel educativo medio superior.
5. Medir los niveles de estrés en los docentes de la escuela de psicología.

### **Limitaciones.**

Los inconvenientes que se presentaron para la investigación en curso son de tipo administrativo, ya que en un inicio se pretendía hacer el estudio del estrés que presentaban los docentes del Colegio de Ciencias y Humanidades de la

Universidad Don Vasco, sin embargo, después de detectar algunos inconvenientes por parte de las autoridades escolares de tal institución, se decidió cambiar el contexto del estudio, enfocándolo a los docentes de la Licenciatura en Psicología de la misma universidad, ya que la relación con el personal que podría proporcionar la información necesaria para tal proyecto, era buena y no se presentaba ningún inconveniente por parte de las autoridades de dicha escuela.

En el momento de la aplicación del instrumento no se presentaron dificultades, ya que la prueba fue otorgada a cada uno de los sujetos de estudio para que la contestaran con calma en sus casas; la mayoría de los docentes al siguiente día ya la tenían resultados. Sin embargo, se presentó el caso de un sujeto que duró una semana en entregar la prueba, argumentando que tenía mucho trabajo y no la había resuelto.

## **Marco de referencia.**

En este apartado se abordan aspectos generales de la Universidad Don Vasco, institución de la cual depende la Escuela de Psicología y se hace referencia a la organización académica, plan de estudios y características de la población escolar de dicha escuela.

La Universidad Don Vasco está ubicada al noreste de la ciudad de Uruapan, Michoacán, sobre la carretera Uruapan – Pátzcuaro.

Esta institución educativa particular, se encuentra incorporada a la máxima casa de estudios del país: la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Por esta razón se rige por la estructura académica de ésta última.

La Universidad Don Vasco fue fundada por dos clérigos, el Sr. Cura José Sahagún de la Parra y el Pbro. Gonzalo Gutiérrez en el año de 1963. Surgió para atender a las necesidades de la población estudiantil de la región.

“Es misión de la Universidad Don Vasco, A. C. ser una institución de educación forjadora de personas con una inquebrantable voluntad de robustecer el espíritu; formadora de jóvenes responsables, generosos, críticos y creativos; conscientes de su trascendencia en cuanto a su origen y destino; y, reconstructores de la sociedad desde una amplia y mejor perspectiva.” ([www.udv.edu.mx](http://www.udv.edu.mx))

Para llevar a cabo la misión de la Universidad se tiene por lema “Integración y Superación”.

La integración implica la unión de mentes y de esfuerzos para lograr una mejor formación humana y profesional, abriendo los brazos a toda la comunidad, sin distinciones de ningún tipo, la universidad busca la interrelación de las clases sociales en su alumnado.

La superación implica también que en su búsqueda de nuevos y más amplios horizontes, que la universidad pugne por un mejoramiento continuo en los proyectos que conlleva el quehacer educativo.

Actualmente la Universidad Don Vasco cuenta con diez carreras profesionales: Pedagogía, Psicología, Derecho, Trabajo Social, Arquitectura, Diseño y Comunicación Visual, Ingeniería Civil, Informática, Contaduría, Administración, además de una preparatoria con modalidad educativa de Colegio de Ciencias y Humanidades. Así mismo cuenta con el nivel de secundaria.

“La Universidad Don Vasco cuenta con más de sesenta aulas para el aprendizaje con la modalidad de curso, diez espacios para el trabajo tipo taller y doce áreas para aprender en sesiones tipo laboratorio. Esto asegura las condiciones para un efectivo e integral proceso de enseñanza aprendizaje. Para complementar óptimamente lo anterior, se cuenta con nueve aulas equipadas con recursos de audio y video.” ([www.udv.edu.mx](http://www.udv.edu.mx))



Fue a partir del año 2004 que comenzó a impartirse en la Universidad Don Vasco la Licenciatura en Psicología.

El plan de estudios que se imparte es del año 1976 elaborado en Ciudad Universitaria en la Facultad de Psicología de la UNAM. Está organizado en nueve semestres, con una totalidad de 30 asignaturas obligatorias (218 créditos) y 15 optativas (92 créditos). El tronco común se conforma por asignaturas cuyos contenidos capacitan al estudiante en conocimientos básicos de la psicología. A partir del 7º semestre el plan de estudios se divide en las siguientes áreas terminales con la finalidad de que el alumno elija el área en la que le gustaría desenvolverse al concluir sus estudios de licenciatura:

1. Psicología del trabajo
2. Psicología Social
3. Psicología Educativa
4. Psicología Clínica

La población escolar actual de la licenciatura en psicología en base a la inscripción del periodo 2008-2009 se encuentra dividida de 14 grupos que ocupan 13 aulas y se desglosan de la siguiente manera.

Grupos/Semestres	1º	3º	5º	7º	9º
A	38	39	20	35	28
B	39	41	32	11	16
C				11	6
D				5	8
En total:	77	80	52	62	58
Población estudiantil total 329					

Las edades de los estudiantes de la escuela de psicología varían entre los 18 y 24 años de edad. El nivel socioeconómico de los alumnos de la institución normalmente es medio a medio-alto, esto se infiere porque además de pagar una inscripción anual, también se paga una colegiatura mensual, lo cual resulta bastante difícil para personas con salarios mínimos o bajos. Aunque también es cierto que la institución otorga becas para los alumnos más sobresalientes y con necesidades económicas.

Debido al perfil de la licenciatura, actualmente la escuela de psicología cuenta 277 mujeres, lo que equivale al 83% de la población estudiantil y 56 hombres, que corresponde al 17% aproximadamente. Lo cual da como resultado una población total de 329 alumnos

La planta docente está conformada por 29 profesores que trabajan por asignatura, es decir con determinadas horas al día. Los maestros que laboran en la institución son en su totalidad profesionistas titulados, en su mayoría cuentan con estudios de maestría y se han ido incorporando conforme se abren más grupos. Actualmente laboran un ingeniero civil, cuatro pedagogos, un filósofo, un

administrador, un licenciado en comunicación, un licenciado en informática y veinte psicólogos.

La licenciatura cuenta con un Director Técnico y un Coordinador Académico, quienes son los responsables de tomar las decisiones de organización, selección y dirección del personal, así como para establecer políticas internas.

La escuela opera en un turno matutino. En cuanto a infraestructura, utiliza dos plantas en el segundo y tercer piso de los edificios 5 y 6. Además cuenta con los departamentos generales de la institución: administrativo, control escolar, disciplina y una comisión de evaluación docente. La Escuela de Psicología cuenta con un departamento pedagógico, uno psicológico y uno responsable de la evaluación docente.

La universidad ofrece servicios de cafetería, biblioteca, salas audiovisuales, auditorio, laboratorio de prácticas, e informática. Tiene áreas verdes, cuatro estacionamientos y canchas deportivas. De igual forma la escuela de psicología cuenta con los servicios de una cámara de Gesell, un salón audiovisual, una sala de maestros, entre otros.

## **CAPÍTULO 1.**

### **ESTRÉS.**

En este primer capítulo se dará a conocer el concepto de estrés, el cual es indispensable para esta investigación ya que ésta gira en torno a dicha variable. Además, se abordarán los tipos de estrés, niveles, factores, fases y síntomas.

Con esto se tratará de dar una visión amplia del estrés, fenómeno que se ha venido presentando con mucha frecuencia entre nuestra sociedad, en especial entre los profesionistas o en las personas que se someten a una situación de presión, un desgaste o desajuste en su vida.

El término estrés ha cobrado relevancia en últimas décadas y cada vez es más frecuente observar sus manifestaciones en todo tipo personas, quienes experimentan a causa de ello enfermedades físicas o psicológicas e, inclusive, a la muerte en casos graves.

Es a partir de esto que científicos y especialistas en el tema han buscado tratamiento para combatir este problema, incluso se ha propuesto realizar una vacuna para combatir los síntomas del estrés.

De acuerdo con la página electrónica [mx.news.yahoo.com](http://mx.news.yahoo.com), se ha descubierto un gen que fabrica una proteína, la cual protege al cerebro de los efectos de estrés y

ansiedad. Esto puede favorecer a que se desarrolle una vacuna contra este enemigo de la salud. Lo anterior se dio a conocer en los últimos meses en la revista "Proceedings" de la Academia Nacional de Ciencias Estadounidense (PNAS). Este gen codifica un compuesto conocido como "adrenomedulina", el cuál se encuentra ubicado en el sistema nervioso central.

### **1.1. Definición de estrés.**

En este apartado se abordaran algunos conceptos de estrés desde la perspectiva de distintos autores reconocidos en el área por sus investigaciones sobre el tema.

El término estrés es muy complejo y varios especialistas lo han descrito de diversas formas, esta situación puede provocar que la conceptualización se preste a confusiones o ambigüedades. Es por ello que a continuación se presentarán algunos de los conceptos más importantes de expertos reconocidos en el tema.

Para Valderrama (2007) el término estrés se deriva del griego "*stringere*" que significa provocar tensión. El concepto más completo de estrés se le atribuye a Hans Selye denominado el padre del concepto, al cual define como una respuesta del individuo ante un estímulo que le provoca intranquilidad, presión y ansiedad.

Este mismo autor lo define como “el proceso inicial ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales se les debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha los recursos de afrontamiento.” (Valderrama; 2007: 13).

Por otro lado, Chávez (2005) afirma que la palabra estrés proviene de la palabra inglesa *stress* que se refiere a la fuerza que actúa sobre el individuo, provocando tensión, la cual es sinónimo de presión y de deformación física. Esto se describe como la respuesta del individuo ante una situación extrema de desequilibrio.

Por su parte, Vega (2005), define al estrés a partir de la traducción al español de la palabra *stress*, la cual se refiere a la tensión o fuerza aplicada a un objeto, y cita a Seyle, al conceptualizar el estrés como el desgaste causado por la vida y las situaciones ambientales que se presentan al individuo. Menciona que una persona sometida a una situación de presión constantemente acostumbra a su organismo a reaccionar de manera tal que no pueda manejar la situación y viva en estrés constantemente, que dará como resultado un desgaste y desequilibrio.

Reza (2005) explica el estrés como un estado de tensión en el que el hombre se encuentra inmerso a lo largo de su vida, lo cual provoca que éste se desgaste, se enferme e inclusive en situaciones graves lo lleve a la muerte por estar sometido a situaciones que sobrepasan su capacidad de resistencia al fracaso.

Los autores referidos anteriormente coinciden en que Hans Seyle es el fundador del término estrés, que se ha vuelto relevante para varias ramas de la ciencia, como la medicina y la psicología, y ha adoptado una popularidad y aceptación tal que las personas la utilizan cotidianamente en su vida, aunque no en todas ocasiones de manera correcta.

“La concepción de que el estrés se debe a determinadas situaciones o acontecimientos estresantes es la más próxima a la idea popular. Esta es una concepción del estrés basada en el estímulo. Desde esta perspectiva, se le entiende como algo asociado a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos, amenazadores o ambiguos, en definitiva, que pueden alterar el funcionamiento del organismo y/o bienestar e integridad psicológica de la persona.” (Trianes; 2002: 13). A estas situaciones o acontecimientos se les conoce como estresores.

Continuando con la perspectiva de Trianes (2002), las personas cuentan con una determinada capacidad para responder a las exigencias que presenta el medio ambiente, pero cuentan con un límite. Una vez superado éste, no se pueden soportar las situaciones, lo cual conlleva a que puedan aparecer daños psicológicos y fisiológicos irreversibles.

El término estrés no necesariamente implica un factor negativo, que produzca desgaste o desequilibrio en el individuo, pues existen varios niveles que se

presentarán más adelante, y por lo tanto, el estrés funciona como motivador para realizar actividades de manera efectiva y propicia que las personas se muestren interesadas en diversas actividades. Sin embargo, si se prolonga demasiado el tiempo en que el estímulo afecte al organismo puede ocasionar problemas graves en el individuo.

“El estrés puede motivar y estimular positivamente a una persona y matar a otra de un ataque cardíaco, todo depende de la reacción del organismo y de su capacidad de adaptación” (Vega; 2005: 34).

Los factores que hacen a los organismos reaccionar de determinada manera ante una situación, son variados y dependen de una gran diversidad de elementos como la herencia o carga genética, el aprendizaje, la nutrición, los vicios, entre otros.

De acuerdo con Travers y Cooper (1997), al estudiar el estrés ocupacional se han centrado en los siguientes enfoques:

1. El estrés como respuesta. En el los investigadores han puesto atención en el estrés como respuesta a determinados estímulos, como podría ser un ambiente molesto para el individuo.
2. El estrés como estímulo. En donde funciona como un agente que hace que el individuo responda de una determinada manera.



3. El estrés como enfoque interactivo. En las que se investigan como los individuos perciben las situaciones y como reaccionan ante ellas. Este es un enfoque de estímulo-respuesta.

Para concluir, lo que predomina en los estudios planteados por los autores ya mencionados, es la importancia de estudiar el estrés en la vida de las personas. Además, se puede inferir que en todos los casos no se define el estrés como algo necesariamente negativo; por el contrario, algunos mencionan que si no existiera el estrés en las vidas de los individuos, no habría una motivación de realizar diversas actividades.

## **1.2. Tipos de estrés.**

En lo que concierne a este apartado, se determinarán los tipos de estrés que se definieron en las diversas investigaciones sobre el tema, dado que no siempre se presenta con la misma intensidad o duración.

Reza (2005) afirma que en el comportamiento humano, así como en el animal, existen varios tipos de estrés que provocan que los organismos reaccionen de una determinada manera:

- a) El estrés positivo, que es llamado *eustres*, ayuda a mantenerse alerta y en condiciones de enfrentar desafíos; su nivel de acción genera motivación o impulso en el organismo.
- b) El estrés negativo que se denomina *distrés*, provoca un sinnúmero de reacciones físicas y psicológicas en el organismo. Entre mayor sea el tiempo de sometimiento a este tipo de estrés, más daño causará en el individuo.

Lazarus (2000), hace mención de dos tipos de estrés: de tipo fisiológico y de modalidad psicológica. Corresponde al tipo fisiológico el ejercicio físico que se realiza al exigirle al cuerpo que trabaje de una determinada manera; al realizar una actividad física en la que generalmente el individuo se está divirtiendo, se somete a un estrés fisiológico. El otro tipo corresponde al caso en que la causa principal es psicológica, es decir, la experimentación de sentimientos de enojo, miedo, envidia, celos, entre otros. Ambas fuentes de estrés pueden ir mezcladas en una misma situación. Por ejemplo, ante una competencia física se pueden presentar problemas de ansiedad o enojo.

Al estrés que se le da una mayor importancia o reconocimiento por los daños que puede llegar provocar es al psicológico. Éste, según lo describe Lazarus (2000), se subdivide en tres clases: daño, amenaza y desafío.

El daño se refiere a un acontecimiento que ha sucedido y que ha resultado en algún perjuicio.

La amenaza es una fuente de las más comunes del estrés psicológico. Surge cuando se presenta un daño que está por suceder o es posible que suceda. Es la preocupación por lo que ocurrirá y la resolución al acontecimiento que se presentará. Al imaginarse lo que sobrevendrá, el individuo está preparado para modificar e incluso eliminar el daño.

El desafío se refiere a la valoración de acontecimientos como oportunidades para resolver problemas en lugar de causar daño alguno en la persona. Según la dificultad, se podrá experimentar un sentimiento de satisfacción mayor, la cual incluya un cierto entusiasmo.

Desde la perspectiva de Chávez (2005), en la vida del individuo se presentan varios tipos de estrés. El ligero, que es causado por contratiempos y ocasiona que el individuo presente una respuesta nula o pequeña. Otro tipo es el moderado, causado por acontecimientos vitales estresantes y con una respuesta psicosocial en general. Por último, el estrés grave, que es causado por catástrofes, crímenes o traumas, y va asociado a un trastorno por estrés postraumático.

Palmero (2002) de acuerdo a la clasificación del estrés positivo (*eustress*) y estrés negativo (*distress*) agrupa éstos en varios subtipos o niveles.

Cuadro Eustress vs. Distress.

<b>Eustress</b> (Estrés agradable)	Nivel de estrés	<b>Distress</b> (Estrés desagradable)
<b>Excesivo eustress</b> Actividades excitantes y placenteras pero agotadoras.		<b>Excesivo distress</b> Actividades intolerables y displacenteras.
<b>Nivel óptimo de eustress</b> Estrés controlable dentro de los límites óptimos de la persona.		<b>Nivel óptimo de distress</b> Situaciones que rozan la capacidad límite de la persona.
<b>Bajo eustress</b> Situaciones monótonas, carentes de interés.		<b>Bajo distress</b> Situaciones de escasa exigencia, en condiciones desagradables.

(Palmero; 2002: 438.)

La mayoría de los autores especialistas en el tema coincide en que el estrés se puede dividir en dos subgrupos, que son el *eustress*, es decir, el estrés positivo que hace que los sujetos se motiven a realizar sus actividades y el *distress*, que se refiere a cuando se sobrepasan los niveles ordinarios de estrés, lo cual puede provocar graves daños a la salud.

### 1.3. Principales causas del estrés.

En esta parte, se definirán las principales raíces del estrés en las personas, para ello se retoma a los principales exponentes en el tema, así como las hipótesis a las llegó cada uno de ellos.

Los estresores son situaciones que generan un gran nivel de presión y desencadenan el estrés a causa de cualquier estímulo que genera de manera directa o indirecta la desestabilización en el equilibrio del organismo.

Desde la perspectiva de Reza (2005), las principales circunstancias que generan el estrés se pueden clasificar en seis categorías:

1. Inteligencia intrapersonal: Integra el pensamiento racional con las emociones que mueven al ser humano. Procura el arreglo entre necesidades, posibilidades y acciones. Proporciona seguridad en el actuar y clarifica sus objetivos de vida. Entre los aspectos encontrados en personas que presentan estrés son: inseguridad que finaliza en miedos, inconformidad con sí mismos, vacíos interiores e insatisfacciones.
2. Inteligencia interpersonal: Se refiere a la habilidad para relacionarse con los demás, la cual implica empatía y manejo adecuado de las herramientas de comunicación humana. La ausencia de este tipo de inteligencia conlleva a conflictos con otras personas o malas relaciones humanas.
3. El amor y sentimientos de afecto a otras personas: Se refiere a la necesidad de dar y recibir emociones. La carencia de éstas provoca insatisfacción. Se recurre con frecuencia a los momentos pasados.
4. El proyecto: Se refiere al plan de vida que genera una persona trazando una ruta para el alcance de la misión establecida. Una falta de proyección y

visión es causante de frustración y su incumplimiento puede ser causante de estrés.

5. El trabajo: El desarrollo y realización de un trabajo bien hecho se traduce en una satisfacción personal. La relación entre el individuo y el trabajo puede ser causa de estrés cuando no se está logrando lo planteado o cuando el ambiente es modificado.
6. La salud: Es un estado de bienestar físico, psicológico y social en el que se busca establecer un equilibrio entre estos factores, lo cual es necesario para lograr un adecuado funcionamiento del organismo. Es necesario considerar al respecto la tendencia a creerse y sentirse enfermo, así como la insatisfacción del esquema corporal, es decir, no estar conforme con el propio cuerpo.

Retomando a Reza (2005), el estrés afecta de diferentes maneras a los individuos, sin embargo, los principales motivos de dicho fenómeno presentados en orden de importancia son:

1. Fallecimiento de la pareja.
2. Divorcio.
3. Encarcelamiento.
4. Muerte de un familiar.
5. Contraer matrimonio.
6. Pérdida del trabajo.

7. Jubilación.
8. Enfermedad de un familiar.
9. Problemas económicos.
10. Muerte de un amigo.

Fontana (1992), realiza una clasificación de las causas particulares del estrés en el trabajo, algunas de las cuales aluden directamente a los profesores. Este autor las describe de la siguiente manera:

1. Problemas de organización del sistema escolar.
2. Confusión de roles por escasez de personal, es decir, tener que realizar tareas que no corresponden a su perfil o requieren un entrenamiento extra.
3. Aumento en las horas extras sin retribución económica.
4. Escasos prospectos de posición, salario y promoción.
5. Incertidumbre e inseguridad ante el cambio.
6. Contradicciones entre las labores, es decir, el maestro consejero o auxiliar, es incompatible con el que marca la disciplina y defensor de la autoridad escolar.
7. Expectativas elevadas e irrealizables.
8. Incapacidad en la toma de decisiones.
9. Conflictos con colegas o directivos.
10. Desacuerdos frecuentes con los profesores.
11. Trabajo excesivo y presiones de tiempo.

12. Monotonía, pues algunos empleados confiesan mostrar pánico si saben que los acontecimientos de cada mañana van a ser los mismos.
13. Falta de comunicación con sus compañeros de trabajo.
14. Liderazgo inadecuado.
15. Incapacidad para terminar una tarea.

Holmes-Rahe elaboró una escala de adaptación social. “Cualquier cambio en las rutinas de nuestras vidas (aún los bien recibidos) puede ser estresante, tanto en términos de la manera en que los percibimos como del aumento en la frecuencia de enfermedad física y muerte que ocurre durante los siguientes doce meses. La escala Holmes-Rahe asigna valores (basados en que a la muestra se le dijo que el matrimonio representaba 50 puntos) atribuidos por una muestra de 394 individuos a los acontecimientos.

<b>Acontecimientos</b>	<b>Escala de impacto</b>
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	75
Separación marital	65
Encarcelamiento	63
Muerte de un familiar cercano	63
Lesión o enfermedad personal	53
Matrimonio	50
Despido de trabajo	47
Reconciliación marital	45
Jubilación	45
Cambio en la salud de un familiar	44
Embarazo	40



Dificultades sexuales	39
Llegada de un nuevo miembro de la familia	39
Readaptación empresarial	39
Cambio en el estado financiero	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio a una línea de trabajo diferente	36
Cambio en la cantidad de discusiones con el cónyuge	35
Hipoteca importante	31
Ejecución de una hipoteca o préstamo	30
Cambio en las responsabilidades en el trabajo	29
Hijo o hija que abandonan el hogar	29
Problemas con los parientes políticos	29
Logro personal sobresaliente	28
Cónyuge que comienza o que deja de trabajar	26
Comienzo o fin de un periodo en la escuela	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Revisión de hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio en las horas o condiciones de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio de escuela	20
Cambio en los entrenamientos	19
Cambio en la actividad religiosa	19
Cambio en las actividades sociales	18
Hipoteca o préstamos menores	17
Cambio en hábitos de sueño	16
Cambio en la cantidad de reuniones familiares	15
Cambio en hábitos alimenticios	15
Vacaciones	13
Navidad	12
Violaciones menores a la ley	11

[...]. Los valores están ahí agregados simplemente para mostrar el impacto *relativo* de los acontecimientos estresantes y proporcionar algún indicio del amplio rango de estresores en nuestras vidas.” (Fontana; 1992: 33-34).

De acuerdo con lo expuesto en esta parte, se puede concluir que el estrés es un problema que con frecuencia aqueja a la sociedad actual, por lo cual se ha tratado de buscar las principales causas que lo generan, para de alguna manera buscar combatir esas causas y disminuirlo en beneficio de la salud.

#### **1.4. Fases del estrés.**

El estrés presenta diversas fases que caracterizan su evolución en la persona.

Para Trianes (2002), el concepto de estrés comprende cuatro factores que son indispensables para reconocer su presencia:

- I. Presencia de una situación identificable.
- II. Capaz de alterar el equilibrio físico y psicológico del individuo.
- III. Refleja una serie de consecuencias de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional.
- IV. Perturba la adaptación de las personas.

Para Sánchez (2007), el estrés se desarrolla en tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento.

1. En la fase de alarma el cuerpo se prepara para recibir situaciones nuevas que requieran toda su energía y fuerza. Seyle (citado por Sánchez; 2007) identificó señales de respuesta en los sistemas circulatorio, muscular, nervioso, central y endócrino. En esta etapa el organismo se prepara para responder al peligro.
2. En la fase de resistencia el organismo emplea sus reservas y mecanismos de defensa. Actúa cuando los estímulos estresores se prolongan y mantienen, y de esa forma imponen al organismo esfuerzos extremos para continuar adaptándose.
3. Para la fase de agotamiento, el organismo, después de estar expuesto a situaciones desgastantes por un largo tiempo, extingue sus energías. Esta condición determina el estrés crónico, donde se manifestaran las diferentes respuestas fisiológicas en el cuerpo.

Seyle (citado por Fontana; 1992) coincide con Sánchez al respecto, al realizar una tarea muy ardua para que médicos y psicólogos reconocieran los efectos del estrés, difundió el concepto del Síndrome General de Adaptación (GAS; por sus siglas en inglés, *General Adaptation Syndrome*). El cual reconoce tres fases de la respuesta humana:

1. Reacción de alarma.
2. Etapa de resistencia.
3. Etapa de agotamiento.

En la reacción de alarma se presenta un pequeño descenso que indica la exposición ante un estresor; enseguida se produce la etapa de resistencia en la cual se combate al dicho problema, la duración de esta fase depende de la fuerza del individuo, pero si se somete durante mucho tiempo esa resistencia, se puede llegar a la etapa de agotamiento, en la cual se produce un daño y ocurre un colapso.

De acuerdo con Fontana (1992), un moderado nivel de estrés normalmente parece traer beneficios al individuo. Pues agrega interés a la vida, pone alerta al sujeto, ayuda a pensar más rápido, a trabajar de modo intenso, alienta a sentirse útil y apreciado, con un propósito definido en la vida y objetivos precisos por alcanzar. Sin embargo, si este nivel de estrés es rebasado, la energía psicológica deteriora el desempeño, deja un sentimiento de inutilidad y subestima, con pocos propósitos y objetivos inalcanzables.

En resumidas cuentas, todos los autores antes mencionados hacen referencia a Seyle en las fases que presenta el estrés.

### **1.5. Sintomatología del estrés.**

Es importante de abordar los síntomas del estrés que presentan los estudiosos, para reconocer las principales conductas que presentan las personas

con altos niveles de este problema. Es por ello que a continuación se definirán los síntomas más comunes, de manera que ayuden a que identificarlo.

Los indicios que presenta una persona sometida a altos niveles de estrés son muy variados. Sin embargo, algunos autores han presentado diversas formas de manifestación de este problema.

Reza (2005), afirma que los síntomas evidentes del estrés en la vida cotidiana del individuo son:

1. Nerviosismo y preocupación crónica.
2. Propensión recurrente a la ira.
3. Problemas para relajarse ante la tensión.
4. Escasa cooperación.
5. Adquisición de algunos vicios con frecuencia.
6. Padecimiento de desordenes físicos como la anorexia, diarrea, taquicardia, entre otros.

Además especifica que en el trabajo se pueden llegar a manifestar de las siguientes formas:

- a) Sobrecargas.
- b) Presiones.
- c) Supervisión deficiente.
- d) Autoridad insuficiente.

- e) Confusión de roles.
- f) Dificultades para alcanzar los resultados.
- g) Malas relaciones interpersonales entre compañeros.
- h) Favoritismos.

Para Chávez (2005), las manifestaciones del estrés se reflejan de varias maneras, entre las principales pueden ser: los trastornos alimenticios, insomnio, dolores de cabeza, irritabilidad, ansiedad.

Fontana (1992) afirma que, los efectos dañinos del estrés pueden resumirse en: efectos relacionados con el pensamiento y conocimiento, con los sentimientos, las emociones y la personalidad, y con los factores cognoscitivos como emocionales.

Los efectos cognitivos del estrés excesivo son los siguientes:

- a) Decremento del periodo de la concentración y atención.
- b) Deterioro de la memoria a corto y a largo plazo.
- c) La velocidad de respuesta se vuelve impredecible.
- d) Aumento de la frecuencia de errores.
- e) Deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo.
- f) Aumento en los delirios y trastornos del pensamiento.

Para los efectos emocionales del estrés excesivo se producen los siguientes síntomas:

- a) Aumento en la tensión física y psicológica.
- b) Aumento de enfermedades imaginadas.
- c) Cambios en los rasgos de la personalidad.
- d) Aumento en los problemas de la personalidad existentes.
- e) Debilitamiento de los códigos de conducta y control de los impulsos sexuales.
- f) Aparecen la depresión y la impotencia.
- g) Pérdida repentina de la autoestima.

Los efectos conductuales generales del estrés excesivo son:

- a) Aumento en los problemas del habla.
- b) Disminución de los intereses y entusiasmo.
- c) Aumento del ausentismo.
- d) Aumento en el consumo de drogas,
- e) Descenso de los niveles de energía.
- f) Alteración de los patrones del sueño.
- g) Tendencia a culpar a los demás.
- h) Rechazo al cambio.
- i) Se depositan las responsabilidades en los demás.

- j) Se adoptan soluciones provisionales a los problemas presentados.
- k) Aparecen patrones de conducta excéntricos.
- l) Pueden hacerse amenazas de suicidio.

La sintomatología que presentan los estudiosos en el tema es grande, sin embargo, estas señales pueden derivar en enfermedades graves, que incluso, pueden provocar la muerte de las personas expuestas a tal tensión.

En este capítulo se abordaron los principales componentes asociados al estrés para dar una visión amplia del fenómeno y tener una referencia suficiente de diversos autores reconocidos en dicha área. El estrés es algo que amenaza con frecuencia a los individuos que laboran en todo tipo de actividades.

En el siguiente capítulo se abordarán los elementos relativos al docente, que constituye el sujeto de investigación en el presente estudio.



## **CAPÍTULO 2.**

### **DOCENCIA.**

En este capítulo se abordará la docencia iniciando con el concepto de docente y sus múltiples sinónimos utilizados, también se describirán las características que debe tener un profesor, así como los diferentes roles que ha adoptado este agente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para concluir se describirán algunos de los principales factores del estrés en dichos agentes educativos.

El docente es una persona que se encarga de explotar las habilidades y conocimientos de los alumnos para que éstos puedan desenvolverse de manera más eficaz en la sociedad. El papel del profesor es muy importante en el quehacer educativo, puesto que es quien guía a los educandos en la adquisición de conocimientos y proporciona las herramientas para aprender a resolver problemas que se le pueden presentar al alumno en un futuro. Es quien impulsa y da orientación al educando para que se enfrente a retos que se le presentan y para que logre cumplirlos.

Para comprender el concepto la función del docente, en primer lugar se debe enfatizar sobre la labor que éste realiza en el aula: el maestro debe desarrollar un conjunto de habilidades y actitudes para lograr que se propicie un aprendizaje significativo.

## **2.1. Concepto de docencia.**

Antes de comenzar hablar de la docencia, es necesario dar una visión general de los inicios de esta labor, por lo cual se hablará acerca de la preparación a la que se someten las personas que se quieren dedicar a dicha tarea.

Greybeck, en la página electrónica [educacion.jalisco.gob.mx](http://educacion.jalisco.gob.mx), asegura que la formación docente es un proceso de desarrollo que inicia desde el momento en que el alumno docente ingresa a la universidad para prepararse como futuro maestro, pero no termina cuando éste obtiene su título, sino que continúa a lo largo de su vida profesional, lo cual ayuda a que esté en una constante actualización.

De acuerdo con Moreno (2003), la elección de una vocación es un momento crucial en la vida del ser humano, y en cada individuo es distinto. La vocación del magisterio atrae a las personas con interés especial por lo social y lo intelectual, aprecio por los valores y con atención especial al servicio de los demás.

La palabra docente es muy amplia y abarca una gran cantidad de sinónimos, entre los principales, referidos por varios autores, se encuentran algunos como: maestro, educador, enseñante, pedagogo.

Larroyo (1982) afirma que el concepto de educador es más amplio que el de maestro, puesto que el primero designa a toda persona que ejerce una acción

educadora, incluso sin tener conciencia de lo que educa. Y cita a Mucchielli quien asegura que el educador cumple una función de mediador, tanto del saber como de la humanidad de los valores culturales.

Por su parte Sánchez (1997), define al educador como la persona que interviene directamente en el proceso educativo, y cita a varios autores especialistas en el tema que definen el término, tales como Gloter, quien afirma que el educador es una persona que de manera vocacional y consciente dirige el desarrollo de la niñez y la juventud. Otro de los autores citados por esta publicación es Nassif, quien conceptualiza al docente como el individuo que realiza o impulsa la educación de los demás.

“Kerschensteiner alude a distintos modelos de educadores, a saber: *teóricos* y *prácticos* y dentro de éstos, *individualistas* y *sociales*. Con referencia a cuatro formas básicas de actuación educativa distingue estos tipos: *ansiosos*, que no dejan tomar ninguna iniciativa a los alumnos; *indolentes*, que dan amplia libertad; *moderados*, que dosifican autoridad-libertad, y *natos*, que poseen el sentido de la pedagogía práctica.” (Sánchez; 1997: 511).

Continuando con la línea de esta publicación, el maestro es la persona de autoridad en la enseñanza que tiene por profesión la labor docente, centrándose en la formación integral del individuo, pero sobre todo en el desarrollo del carácter. Y

hace hincapié en que el profesor es la persona que proporciona conocimientos, es decir, contenidos instructivos.

Por su parte, Eusse (1994) afirma que la docencia va más allá de la simple transmisión de conocimientos, aunque algunas ocasiones no es reconocida como profesión, requiere para su ejercicio la comprensión del fenómeno educativo. Dicha labor se apoya en tres bases relacionadas: una base social, una base de conocimientos y competencias y una base ética. Asegura que para que haya una profesión, la sociedad debe de generarla y apoyarla porque la necesita.

Para esta autora los profesores ayudan a los alumnos a lograr las metas educativas que la sociedad valora, y es por esto que los docentes deben poseer preparación y dominio de los conocimientos. Otro de los aspectos rescatados por ella es el código moral del profesor, que incluye las obligaciones ante los alumnos, la responsabilidad de los resultados de su acción y un compromiso personal con la educación.

Chuela (1999), cita a Albarrán, mencionando que el docente es la persona que dedica su vida al quehacer educativo, el cual influye en la vida y formación de otros seres humanos. Es un profesionalista que plantea, organiza y aplica los conocimientos en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Es una persona vista como un ejemplo en la sociedad debido a sus conocimientos, experiencia y ayuda.

Siguiendo con el punto de vista de Chuela (1999), el maestro debe fomentar en sus alumnos una gran cantidad de aprendizajes de calidad, tales como los cognitivos, afectivos, psicomotores, entre otros, sin embargo esto depende de la dinámica interna del grupo.

Esta misma autora afirma que es sumamente importante para el maestro ver que los alumnos están aprendiendo, y que sirvieron como un ejemplo para sus alumnos en un futuro, ya que su misión es formar individuos preparados y seguros de sí mismos que se enfrenten a un mundo cada vez más competitivo. Asegura que la motivación es algo indispensable en todo docente, puesto que un profesor motivado se preocupa por lo que sus alumnos están aprendiendo y se dedica a implementar estrategias que permitan que sus educandos aprendan de la mejor manera y que sus conocimientos sean reforzados y aplicados. Para el educador motivado, su labor implica una serie de compromisos para que los alumnos aprendan y también se motiven, logrando un ambiente de armonía y participación en el aula.

“La práctica docente es el proceso mediante el cual el maestro se constituye y se recrea cotidianamente como tal y de manera intuitiva crea cada vez nuevas estrategias didácticas, técnicas y métodos.” (Millán; s/f: s/p, en: redderedes.upn.mx).

Con base en lo anterior se puede inferir que el ejercicio de la preparación docente debe continuar en el contexto de la práctica educativa.

Para Vaca (1997), la docencia no implica solamente la mera transmisión de conocimientos como se ha hecho creer desde tiempos remotos, en los cuales se concebía al alumno como un recipiente que se debería llenar de los conocimientos que requiera, sino por el contrario, el quehacer pedagógico es una actividad muy compleja que demanda una comprensión del fenómeno educativo.

“Un profesor necesita estar siempre abierto a retos y hallazgos que encuentra en el camino profesional, y a la vez, estar dispuesto a examinar y perfeccionar sus metas y sus técnicas en cada año escolar y con cada grupo nuevo de estudiantes” (Greybeck, Moreno y Peredo; s/f: s/p, en: [www.educación.jalisco.gob.mx](http://www.educación.jalisco.gob.mx)).

Según Rockwell (1985), la labor del maestro es uno de los trabajos más visibles, al que se exponen todos los individuos que pasan por el sistema educativo. Es por esto que la imagen del maestro se va formando desde el ingreso al sistema educativo. Aunque es una labor cuyo reconocimiento se ha devaluado un poco, la docencia es un trabajo que requiere una ardua labor y compromiso y que deja siempre una huella en el educando.

“La enseñanza es una profesión dedicada al servicio social. Casi es imposible probar que alguna profesión en particular sea de mayor valor para la sociedad que otra, sin embargo se puede tener la seguridad de que ninguna otra carrera ofrece al profesionista mayor oportunidad para beneficiar a los otros.” (García y Rodríguez; 1982: 17).

Es por esto que se asigna una gran responsabilidad e importancia a la labor docente, puesto que la educación es la encargada del cambio de la historia. Es mediante este proceso que se ayuda al sujeto a la adaptación de un mundo cada vez más vertiginoso.

Díaz-Barriga y Hernández (1998), hacen referencia a Maruny, quien sostiene que enseñar no se limita a proporcionar información, sino que implica ayudar a aprender, y es el docente quien debe tener conocimiento de sus alumnos: cuáles son sus aprendizajes previos, qué son capaces de aprender en determinado momento, su estilo de aprendizaje, lo que los motiva o desalienta, sus hábitos de estudio, actitudes y valores, entre otros aspectos.

Estos mismos autores afirman que “la meta de la actividad docente es incrementar la competencia, la comprensión y la actuación autónoma de sus alumnos”. (Díaz-Barriga y Hernández; 1998: 2).

Para finalizar, es necesario contextualizar al docente a nivel universitario y para esto Albarran (citado por Chuela; 1999) afirma que el docente de este nivel es un catedrático, responsable de la transmisión cultural del conocimiento humano dirigido a un sector muy específico. En consecuencia, es de suma importancia pensar en la tarea que tiene el maestro de la enseñanza superior.

Continuando con la perspectiva de Chuela (1999), el catedrático tiene por misión la formación de profesionistas, los cuales responderán a las exigencias de la sociedad, por ello se necesita enfatizar que para la labor del catedrático se requiere especial dedicación y esfuerzo para lograr un buen desempeño.

## **2.2. Perfil del docente.**

Para comprender el concepto de perfil docente, en primer lugar se debe tomar en cuenta la labor que el maestro realiza en el aula: éste debe desarrollar un conjunto de habilidades, y actitudes para lograr que se desarrolle un aprendizaje significativo.

De acuerdo con Díaz-Barriga y Hernández (1998) las principales habilidades que debe tener un profesional de la educación son: ser un líder, tener creatividad, ayudar a que los alumnos resuelvan problemas presentados, utilizando como herramienta principal los conocimientos adquiridos en la escuela; el docente debe trabajar por y para la vida.

En la actualidad se le exige cada día más al docente y se busca que la labor que brinda sea llevada a cabo de la mejor manera. Algunos autores comienzan a abordar el término del buen maestro para definir las características que debe tener en el contexto escolar.



García (1982) afirma que el buen maestro debe ser una persona comprometida con su labor, con un profundo amor a su asignatura, capaz de despertar y conservar el interés de los educandos y dirigirlos hacia tareas para que logren el éxito; estimula en los educandos el deseo de saber. El buen maestro conoce su trabajo y lo realiza de manera eficaz.

De acuerdo con Moreno (2003), la vocación magisterial requiere de un interés especial por lo intelectual y lo social, es decir, aportar algo para beneficio de los demás. Las personas con vocación por la labor magisterial manifiestan:

- a) Deseo de servicio para beneficio de los demás donde se favorezca la comunicación.
- b) Interés en favorecer el cambio y la adaptación constante a las situaciones nuevas.
- c) Capacidad y simpatía para relacionarse con otros, especialmente con aquellos con los que se va a trabajar (niños, adolescentes o adultos).
- d) Deseo de perfeccionamiento; es decir, estar a la vanguardia cada día buscando la superación constante.
- e) Una visión positiva de la vida, que le haga tener fe en sí mismo y en los demás, en especial en la educación.
- f) Estabilidad psicológica; capacidad para ser entusiasta, ecuánime e imparcial.

- g) Conciencia de su labor y una gran visión de los logros que se pueden obtener de la educación.

“Para elaborar un perfil de educador/a acorde con la realidad y su profesionalidad, se deben contar al menos 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.” (Tavárez; 2005: s/p, en: [www.educar.org](http://www.educar.org)).

Debesse y Mialoret (1980) aseguran que la percepción del maestro ideal es una utopía que describían los textos de la vieja pedagogía. Cuando se hablaba de este tipo de maestro, se decía que sus virtudes debían garantizar a todos los alumnos una educación perfecta. Hablar del profesor, se presta para realizar juicios de valor, porque lo que puede ser un buen maestro para algunos, para otros no lo puede ser, o necesitan agregar elementos para definirlo.

Los autores antes citados hablan de las características que debe tener un maestro, las cuales fueron tomadas de una encuesta realizada en Quebec y con cuyos resultados se permitió establecer el perfil del educador a partir de las respuestas de maestros, alumnos, padres, delegados escolares, responsables de los servicios estudiantiles, personal dirigente, entre otros. Los perfiles se establecieron a partir de observaciones e investigaciones objetivas y científicas.

En continuidad con la hipótesis de los autores antes mencionados, no se debe establecer un solo perfil del enseñante, sino por el contrario, se deben tomar en cuenta varios. Dado que el término educador es muy general y complejo, es necesario establecer un tronco común de los perfiles educadores, si se considera el perfil de un educador de preescolar no es el mismo al de un profesor universitario.

De la encuesta mencionada anteriormente por Debesse y Mialoret (1980) se puede definir que existen diferentes perfiles del docente, los cuales se mencionarán a continuación:

1. El individuo educador.
  - a) Es el vínculo entre los alumnos y la sociedad y la sociedad adulta.
  - b) Transmite conocimientos para conseguir determinados resultados.
  - c) Debe ser esencialmente abierto y generoso.
  
2. El educador en su clase.
  - a) Es exigente.
  - b) Hace que los alumnos trabajen de forma completa durante las clases.
  - c) Sugiere métodos para la profundización de conocimientos transmitidos.
  - d) Propone trabajos y supervisa su realización.
  - e) Muestra formas de adquirir conocimientos.

- f) Deja que los estudiantes escojan los trabajos a realizar y les da libertad de acción.
  - g) Ayuda a los estudiantes fuera de las materias académicas.
  - h) Brinda apoyo a los estudiantes y los orienta.
  - i) Es capaz de analizar, organizar, orientar y dirigir los procesos que se experimentan en el seno del grupo.
  - j) Es un líder.
  - k) Inventiva y tiene iniciativa e imaginación.
  - l) Presenta una autoridad natural, sin embargo no es autoritario.
  - m) Es flexible, es decir, está dispuesto a realizar modificaciones necesarias.
  - n) Muestra dominio de ciertas técnicas pedagógicas.
3. El educador como centro escolar y miembro de un equipo pedagógico.
- a) Trabaja en equipo, siempre está dispuesto a realizar un trabajo multidisciplinario.
  - b) Dispuesto a participar en un trabajo de investigación.
  - c) Es creativo.
  - d) Discute los objetivos administrativos con las autoridades.

Ahora bien, al acerca del profesor universitario, Velázquez (1985) habla sobre las cualidades que debe tener este profesionista para su éxito. Hace hincapié sobre lo indispensable que es el contar con el conocimiento de la materia que imparte, la importancia de la misma, las necesidades de los educandos, entre otras. Entre las

cualidades que requiere para el ejercicio de su función son la claridad, inteligencia y carácter, seguridad en sí mismo y capacidad de decisión. Los profesores deben dar el ejemplo de los requerimientos precisos para el manejo de ciertas disciplinas a sus alumnos. Otro de los aspectos que debe tener el docente son los conocimientos del medio ambiente social en el que se desenvuelve; además, debe lograr que dentro de su grupo con el que interactúa se dé un ambiente de armonía y cooperación; debe saber motivar a sus alumnos, orientarlos y dirigirlos; de igual manera, relacionar los contenidos o materias que imparte con las demás que los alumnos reciben dentro del sistema educativo.

### **2.3. Rol del docente.**

Desde la perspectiva de Moreno (2003), las funciones del docente son indispensables en el proceso de enseñanza-aprendizaje y explica que el maestro está aprendiendo constantemente mediante las experiencias nuevas y significativas.

Entre las principales funciones del docente se encuentran las siguientes:

- a) Ayudar a los alumnos a presentar situaciones nuevas.
- b) Orientar al educando a considerar la mejor manera para abordar esas situaciones nuevas.
- c) Elegir las actividades apropiadas para responder a las situaciones.
- d) Estimular a los alumnos para continuar con las actividades.

Es decir, la labor del docente es muy ardua y detallada, ya que él trata de propiciar experiencias significativas y provechosas, asesora, guía, orienta e incita al alumno para desarrollar todas sus potencialidades, ayudando a dar las respuestas adecuadas a las situaciones que se le puedan presentar para lograr un aprendizaje y a que se modifique la conducta de los alumnos.

Continuando con Moreno (2003), ésta afirma que otras de las funciones del maestro en el proceso de enseñanza-aprendizaje son:

- a) Elegir las técnicas y materiales didácticos que ayudarán a guiar el proceso educativo en el aula.
- b) Evaluar los aprendizajes y diseñar estrategias para mejorar o adecuar los contenidos de las diferentes asignaturas.
- c) Realizar ajustes a la planeación, con el acuerdo al avance de los alumnos; es decir, si es necesario explica de nuevo lo que no quedó claro, y si el aprendizaje ya se afirmó en los alumnos, pasa al siguiente tema.

Esta misma autora afirma que el que verdadero maestro está comprometido con:

- a) Alumnos, pues son los que adoptarán los conocimientos aprendidos en la escuela y todo lo que el docente haga tendrá un impacto en ellos, sea lo bueno o lo malo.
- b) Colegas, ya que con ellos cultiva la amistad y confianza para trabajar como un equipo.
- c) Con institución en la que labora, pues se debe sentir parte de ella y debe colaborar en una forma leal y franca.
- d) Con la sociedad, brindándole su apoyo si observa que existe interés por la educación y ayudando a resolver las problemáticas que se puedan presentar.
- e) Consigo mismo, al tratar de buscar la superación para actualizarse y enriquecer su labor cada día.

Díaz-Barriga y Hernández (1998), mencionan los diferentes roles que se le han asignado a los docentes a lo largo de la historia: de transmisor de conocimientos, de animador, de supervisor del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como el de investigador educativo, y sostiene que la función primordial del maestro es arreglar un ambiente educativo enriquecido, para que los alumnos pueden desenvolverse por sí mismos, al adquirir herramientas que la escuela les proporcionará.

Continuando con la perspectiva de estos autores, se asegura que la función primordial del docente es encaminar y conducir la actividad mental constructiva de sus alumnos, a quienes proporcionará una ayuda pedagógica.

Santamaría (2005), asevera que existen diversos enfoques sobre la labor del maestro:

- a) Enfoque conductista: Dice que el docente debe crear la competencia entre los alumnos.
- b) Enfoque humanista: Reconoce a los docentes como llenos de motivación, y dice que son los encargados de arreglar el ambiente en el aula.
- c) Enfoque desarrollista: Dice que el docente es el encargado de formar un líder de cada alumno, para resolver los problemas presentados a lo largo de la vida.

De acuerdo con Marín (2004), desde tiempos remotos se le han asignado distintos roles a la labor del maestro, ya que en la antigüedad la educación era impartida por sacerdotes, en los conventos, y ellos mismos inauguraron escuelas, seminarios y universidades.

Flintet (citado en Sánchez; 1997), menciona los tipos de educador de acuerdo con valores sociales: dominantes, directivos, humanistas y religiosos. Y describe una clasificación de las funciones de los educadores de la siguiente manera:



- a) Instructor o informador. Es una función tradicional en la que debe conocer profundamente la materia y ser un técnico en la didáctica.
- b) Formador. También es una función tradicional, pero debe tratar de potencializarse con las funciones de orientador, tutor y terapeuta personal de grupo.
- c) Entrenador. Quien aplica a las situaciones de aprendizaje las técnicas y ciencias de organización y gestión (planificador, organizador, director).
- d) Aprendiz. Quien está al pendiente de sus alumnos, los padres, la comunidad, y las ciencias de la educación y se encuentra en constante búsqueda de un perfeccionamiento.
- e) Modelo. Quien es calificado como un ejemplo excepcional por su presencia, trabajo, edad y desenvolvimiento.

Continuando con la perspectiva de Sánchez (1997), se cita a García Hoz quien señala cuatro situaciones concretas en las que el docente desarrolla sus funciones.

1. Como miembro de la comunidad, integrándose y participando en ella.
2. Como miembro de la institución escolar, colaborando con sus colegas y participando con las autoridades educativas.
3. En sus relaciones con los alumnos, orientándolos, programando, realizando y evaluando el trabajo escolar.

4. Como independiente, reflexionando autocríticamente sobre su labor y en busca de una constante perfección.

El papel que debe desempeñar el docente es algo que menciona Eusse (1994), no sólo debe ser en función del logro de objetivos planteados en un programa escolar, puesto que la labor del docente es algo social, su papel entonces consiste en integrarse con los individuos, para tratar de lograr una transformación en ellos y que desarrollen un cuestionamiento, y no se quede en la simple transmisión de conocimientos, todo esto con el objetivo de lograr un buen proceso de socialización. Además asegura que el papel de simple transmisor del saber está decayendo para dar paso al papel de mediador, que trata de lograr aprendizajes significativos tanto en los alumnos como en ellos mismos, ya que, el docente también se encuentra incluido en el proceso de aprendizaje, al estar día a día con sus alumnos, aprende cosas nuevas.

Esta misma autora menciona que la labor del docente no sólo se concreta en el aula, pues el trabajo con sus demás compañeros es fundamental para lograr el análisis y los cambios que requiere la educación en general y la particular la institución.

En resumen, de acuerdo a lo descrito anteriormente por varios autores, la función del docente es un proceso muy complejo y que requiere estar sometido a una serie de exigencias institucionales y sociales; en consecuencia implica una buena

preparación, que en ocasiones no la presentan todos los que se dedican a este oficio. Esto tiene, entre otras consecuencias, una deficiente calidad de la educación, una falta de compromiso, y un nivel elevado de estrés al estar el profesor sometido a presiones de trabajos que en ocasiones no sabe como desempeñar.

Los docentes adquieren una serie de destrezas al trabajar frente a grupo y de acuerdo con su criterio, adoptan un modelo de educador que más les satisface. Al referirse a la docencia, no sólo se habla de la transmisión de conocimientos, sino como una profesión en la que el experto dota de habilidades, destrezas y conocimientos a los educandos para que éstos sean capaces de resolver sus problemas cotidianos.

Entre las principales características que se exigen al docente para el ejercicio de su función, de acuerdo con los autores anteriormente mencionados son, tener creatividad, ser un líder, ayudar en la resolución de problemas a los educandos, tener una preparación o dominio de su materia, ser capaz de despertar el interés de sus alumnos sobre un determinado tema, tener la facilidad para relacionarse y sobre todo comunicarse con sus alumnos, entre otras.

Aunque en la mayoría de las ocasiones, debido a los comportamientos inaceptables de algunos mentores y a la influencia de los medios de comunicación, la labor docente no se reconoce e incluso se menosprecia. Es de suma importancia su papel en el proceso educativo, ya que el profesor orienta a los alumnos y ayuda a

resolver situaciones problemáticas, proporciona además una serie de estrategias para que los alumnos desarrollen sus potencialidades.

Esta labor tan compleja implica estar sometido a un constante nivel de estrés que no muchos están preparados para recibir.

#### **2.4. Factores del estrés en los docentes.**

Para comenzar a hablar de los factores del estrés en los docentes, a continuación se hará una breve mención de los problemas a los que se enfrentan estos profesionistas.

El SNTE (1994) afirma que los principales problemas que enfrentan los docentes son: la falta de un financiamiento eficaz, poco apoyo asistencial para los alumnos de bajos recursos, el salario tan bajo que reciben, lo cual desalienta la labor magisterial. También señala la baja calidad de educación en México, así como la deficiencia en la formación profesional de los maestros, y afirma que no existe una planeación, supervisión y evaluación de la docencia, ni tampoco áreas de investigación en dicho país.

Todo esto puede formar parte de las presiones que reciben los docentes y que ocasionan altos niveles de estrés, dañinos para su salud y para el ejercicio de la carrera.

De acuerdo con Travers y Cooper (1997), el estrés en los docentes es un tema que se ha venido investigando en los últimos años, en especial en la prensa, los sindicatos de maestros y universitarios. Afirma que entre las principales causas del padecimiento del estrés en los profesores se manifiestan debido al trabajo que realizan en casa, al comportamiento de los alumnos, la falta de vías promocionales, las condiciones laborales insatisfactorias, la mala relación con colegas, alumnos y administradores.

Estos mismos autores mencionan que otros factores importantes que influyen en el desarrollo del estrés en los educadores son:

- a) La resistencia al cambio, lo cual puede provocar incertidumbre, inseguridad laboral y reestructuración de la enseñanza.
- b) Las exigencias sobre las funciones que deben realizar los encargados del proceso de enseñanza, pues cada vez se les exige que sean padres, terapeutas, consejeros, guías, amigos o evaluadores.
- c) Las exigencias cada vez más frecuentes de la sociedad a la labor docente en la actualidad, son otros de los factores que influyen en que el docente se sienta presionado.
- d) La incertidumbre sobre los objetivos del sistema educativo y la ampliación de conocimientos.

- e) El deterioro de la imagen docente por la influencia de los medios de comunicación.

Travers y Cooper (1997), citan a varios autores que se han encargado de estudiar el fenómeno del estrés en los docentes, entre los cuales se encuentran Needle, quien subraya como factores estresantes a los contenidos de trabajo, las condiciones laborales con los colegas, las oportunidades de promoción, las recompensas económicas, la idoneidad de los recursos y sus funciones en el sistema educativo. Otros de los autores mencionados por Travers y Cooper (1997) son Kyriacou y Sutcliffe, quienes categorizaron entre las principales causas de estrés docente, a la mala conducta del alumnado, las deficientes condiciones laborales, la presión del tiempo y el carácter particular de cada institución.

Además se cita a Cox (1977) quien “se refirió al estrés derivado de la preparación y el desarrollo de la carrera, de la naturaleza del trabajo y del entorno laboral físico, de los subsistemas dentro de la organización escolar y de la relación entre la escuela y la comunidad.” (Travers y Cooper; 1997: 58).

Continuando con la percepción de Travers y Cooper (1997), las principales fuentes de estrés en los docentes son:

- a) Fuentes intrínsecas al trabajo, tales como las condiciones físicas del lugar de trabajo, la modalidad por turnos, la sobrecarga o defecto de tareas, la monotonía.
- b) El papel dentro de la organización.
- c) Las relaciones laborales.
- d) El desarrollo de la carrera.
- e) La estructura y el ambiente organizacional.
- f) La relación entre el trabajo y el hogar.

Todo esto puede ocasionar serios problemas de estrés y de la institución en la que laboran los maestros, lo cual deriva en problemas de salud tales como alta presión sanguínea, depresión, excesivo consumo de alcohol, irritabilidad y dolores de cabeza. En lo que concierne a los problemas organizacionales se encuentran elevados niveles de ausentismo, dificultades en las relaciones laborales, bajo control de calidad, accidentes frecuentes en el área laboral, apatía o huelgas.

Con base en lo anteriormente expuesto en este apartado, se puede inferir que existe un gran interés en estudiar el estrés en los docentes, sin embargo en México, las investigaciones son muy pocas o escasas, por lo que se tiene que recurrir a estudios de otros países con características similares a las de éste.

En conclusión, la labor docente implica una gran variedad de exigencias de directivos, padres de familia, alumnos y la sociedad para el responsable de este

ejercicio, por lo que cada vez es más frecuente encontrar casos de docentes con un elevado nivel de estrés, lo cual provoca un deterioro en la calidad de la educación y en las relaciones de los maestros con los alumnos, así como problemas de salud y ausentismo constante a la escuela por parte de los primeros.



## **CAPÍTULO 3.**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Para tener una perspectiva completa de la presente investigación es necesario definir la metodología que se utilizó. Es por ello que a continuación se presentarán los enfoques cuantitativo y cualitativo, ahondando en el primero, que es bajo el cuál se sustentó el estudio.

Posteriormente se describirá la población y, más específicamente, la muestra que se tomó para la investigación. Se hablará sobre las principales características de la muestra.

Más adelante, se describirá la prueba que se empleó, así como la variable que mide y la finalidad de la aplicación.

Finalmente se hará un análisis de los datos que se obtuvieron con la prueba psicométrica aplicada a los maestros de la Licenciatura de Psicología en la Universidad Don Vasco, para verificar el nivel de estrés que presenta en general la planta docente, particularmente, en qué áreas se encuentra más fortalecida y en cuáles se ve más vulnerables a padecer altos niveles de estrés.

### **3.1. Descripción metodológica.**

En este apartado se describirán las principales características de la metodología del estudio. Más adelante se definirá el enfoque que se utilizó en la investigación, se comenzará mencionando cada uno de ellos y se enfatizará en el que se siguió la presente investigación, que es el cuantitativo. Posteriormente se abordará el tipo de diseño y los alcances del estudio, así como la extensión y el alcance. Finalmente se definirá el tipo de técnicas e instrumentos que se emplearon en el estudio.

La presente investigación es no experimental, de acuerdo con Hernández (2006), ya que se pretende observar el fenómeno en su entorno cotidiano para obtener la información necesaria y dar así respuesta a la pregunta inicial del proyecto, la cual va dirigida a determinar el nivel de estrés en los docentes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco. Es por esto que además es de tipo transeccional o transversal, porque sólo se estudia a los sujetos de investigación en un momento específico. El alcance de dicho estudio es de tipo descriptivo, ya que se delimitarán los niveles de estrés, y se hará un análisis de los resultados obtenidos y la descripción de un patrón que posee el grupo.

Una vez definido el rumbo del estudio, sus principales alcances y características, es necesario dar una explicación de los términos metodológicos que se emplearon en la investigación.

Para todo tipo de estudio existen diferentes enfoques en los que se sustenta el estudio y que definen el rumbo que tomará. Entre los principales enfoques que se utilizan en la investigación están el cuantitativo, el cualitativo y el mixto. En lo que concierne a este proyecto el enfoque que se eligió fue el cuantitativo.

“El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.” (Hernández; 2006: 5)

Continuando con la opinión de Hernández (2006), las características con que cuenta el enfoque cuantitativo son las siguientes:

- a) Su problema de estudio está delimitado y concreto desde el inicio.
- b) La hipótesis se establecen antes de la recolección de datos.
- c) Tiende a ser lo más objetivo posible.
- d) Tiene un patrón predecible y estructurado.
- e) Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la estadística (medición).
- f) Los datos se presentan en forma numérica y se analizan a través de métodos estadísticos.
- g) Se basa en la interpretación de datos y predicciones.
- h) Se busca generalizar los resultados encontrados.

- i) Utiliza la lógica o razonamiento deductivo.
- j) Estudia la realidad del individuo.
- k) Pretende delimitar la información.

Por otra parte, el diseño de investigación de acuerdo con Hernández (2006), es la estrategia que se elabora para obtener la información que se requiere en la investigación. Entre los tipos más comunes de diseño que se pueden encontrar son: los de tipo experimental y los de tipo no experimental.

Continuando con Hernández (2006), en el diseño no experimental no se manipulan las variables, es decir, se observa un fenómeno en su entorno natural y posteriormente se analiza. No se planean las condiciones para la aplicación de un instrumento, y los sujetos ya pertenecían a un grupo desde antes que se llevara a cabo la investigación. Entre las principales características con las que cuenta dicho diseño se encuentran las siguientes:

- a) Se acerca un poco más a las variables formuladas como reales.
- b) Cuenta con un poco más de validez.
- c) Se pueden generalizar los resultados con otros individuos o situaciones similares.
- d) Los hechos y variables ya ocurrieron.
- e) Se observa un fenómeno en su entorno natural.

Siguiendo con Hernández (2006), los diseños no experimentales se dividen en *transeccionales* que a su vez se subdividen en: exploratorios, descriptivos y correlacionales-causales; y los *longitudinales*.

“Los diseños transeccionales realizan observaciones en un momento único en el tiempo. Cuando recolectan datos sobre una nueva área sin ideas prefijadas y con apertura son más bien exploratorios; cuando recolectan datos sobre cada una de las categorías, conceptos, variables, contextos, comunidades o fenómenos y reportan lo que arrojan esos datos son descriptivos; cuando además describen vinculaciones y asociaciones entre categorías, conceptos, variables, sucesos, contextos tales términos se consideran como correlacionales-causales.” (Hernández; 2006: 227).

Continuando con la perspectiva de Hernández (2006), es importante definir los alcances que tuvo la investigación, una vez que se revisa la bibliografía y se decide llevar a cabo el estudio. Además, dicho autor considera importante trazar los alcances, pues ellos definirán las estrategias o el camino a seguir para obtener los resultados esperados.

De la misma manera, Hernández (2006) asevera que la investigación descriptiva pretende recoger información sobre los conceptos o variables a los que se refiere. Lo que se pretende con ella es buscar características principales y rasgos importantes de un fenómeno o suceso que se analiza.

### **3.2. Técnicas e instrumentos de investigación.**

Las técnicas que se emplean en la presente investigación serán las llamadas pruebas estandarizadas.

Las “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)

Continuando con Hernández (2006), éste menciona que las principales características con las que cuenta una prueba estandarizada son las siguientes:

- a) Poseen uniformidad en las instrucciones para aplicarse y calificarse.
- b) Pueden aplicarse a cualquier persona del tipo para el cual fue elaborado.
- c) En ocasiones el tiempo que se brinda para contestar es flexible.
- d) Es posible comparar los resultados entre grupos a los que se administró una prueba, con características similares.

- e) Cuentan con un determinado procedimiento de aplicación, codificación e interpretación.
- f) Se encuentran disponibles en centros de investigación y difusión del conocimiento.
- g) Si se aplica una prueba estandarizada en un contexto diferente al original, o con diferencias muy marcadas, es necesario adaptarla y efectuar pruebas piloto.
- h) En la actualidad se puede encontrar una gran variedad de pruebas e instrumentos en formato digital (CD y DVD) y en sitios electrónicos o páginas web.
- i) Requieren de un entrenamiento constante y un conocimiento profundo del o los sujetos quienes las van a administrar e interpretar.

La prueba estandarizada en forma de escala es la técnica que se utilizó en este proyecto, y el test psicométrico es el instrumento que se empleó 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 (citado por Bisquerra; 1989), un test psicológico constituye una medida objetiva de una muestra de conducta.

Continuando con la postura de Bisquerra (1989), los test son los instrumentos de medición más utilizados en investigaciones, puesto que permiten mayor precisión en los datos obtenidos, por su confiabilidad y aceptación por científicos o expertos en el área de la investigación educativa.

Varios autores han intentado clasificar las pruebas estandarizadas de acuerdo con distintos criterios, por esto, en el siguiente apartado se pretende dar a conocer la clasificación de Bisquerra (1989), la cual se conforma de los siguientes tipos o categorías:

- a) Rendimiento académico.
- b) Inteligencia.
- c) Aptitudes diferenciales.
- d) Aptitudes especiales.
- e) Personalidad.
- f) Proyectivos.
- g) Autoconcepto.
- h) Cuestionarios de intereses.
- i) Valores.
- j) Sociométricos.
- k) Creatividad.



En la presente investigación la variable que se pretendió medir fue el estrés y, como ya se mencionó anteriormente, el instrumento que se empleó fue una prueba estandarizada llamada “Perfil de Estrés”, de Kenneth M. Nowack.

“El perfil de estrés está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo” (Nowack; 2002: 1).

La prueba mide, como su nombre lo dice, el estrés que presentan las personas con base en una serie de cuestionamientos divididos en 15 subescalas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, además, proporciona una medición de sesgos en la respuesta y un índice de inconsistencia en las respuestas. Todo esto con la finalidad de brindar validez y confiabilidad sustentable.

De acuerdo con Nowack (2006), las escalas están basadas en el enfoque cognitivo-transaccional del estrés y el afrontamiento desarrollado por Lazarus y colaboradores. De esta manera los reactivos que contienen dicha prueba reflejan los importantes hallazgos empíricos que aporta esta teoría. Además, el autor hace mención que para realizar el instrumento fue necesario hacer una revisión literaria de manera profunda en medicina conductual, relacionada con los factores de riesgo psicosocial que regulan la relación entre estrés y enfermedad.

Las subescalas en que se divide la prueba se agrupan de la siguiente manera:

1. *Estrés*. El estrés se entiende como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones que se presentan en la vida cotidiana. Los reactivos que comprende esta escala miden los estresores en diferentes categorías: salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales.
  
2. *Hábitos de salud*. Los hábitos de salud son las conductas específicas que cuando se practican conducen al bienestar físico y psicológico. Esta escala se compone de reactivos que describen el comportamiento en cuatro áreas principales, las cuales se califican de manera individual, y posteriormente, contribuyen a la puntuación total de la escala. Las áreas o subescalas son las siguientes:
  - 2.1. *Ejercicio*. Mide el nivel y la frecuencia de la actividad física que realiza el sujeto.
  
  - 2.2. *Descanso/sueño*. Explora la frecuencia con que el individuo obtiene descanso, sueño y relajamiento adecuado.
  
  - 2.3. *Alimentación/nutrición*. Valora si la persona come de manera balanceada y nutritiva de manera frecuente.

2.4. *Prevención*. Mide la frecuencia con que los sujetos cuidan su salud; como evitar a personas enfermas para no contagiarse, hacerse evaluaciones médicas de manera constante o tomar medicamentos de acuerdo a las prescripciones médicas.

2.5. *Conglomerado de reactivos ARC*. Exploran el abuso de sustancias dañinas para la salud, como alcohol, drogas y tabaco.

3. *Red de apoyo social*. Proporciona información para saber si el sujeto siente que puede contar con la ayuda de alguien en el momento que lo necesite.

4. *Conducta tipo A*. Mide algunas conductas como la ira internalizada, la ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducta ruda de vehículos y conductas competitivas.

5. *Fuerza cognitiva*. Explora las atribuciones, actitudes y creencias que el individuo tiene acerca de la vida y del trabajo.

6. *Estilo de afrontamiento*. Se divide en las siguientes subescalas:

6.1. *Valoración positiva*. Explora el uso de apoyo y motivación autodirigida para minimizar la percepción de estrés.

6.2. *Valoración negativa*. Caracterizado por la autculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. Mide la tendencia a aproximarse a situaciones desafiantes.

6.3. *Minimización de la amenaza*. También conocida como evitación. Es una forma de enfrentar los estresores tomando las cosas sin exagerar o inclusive bromeando sobre la situación.

6.4. *Concentración en el problema*. Averiguan aspectos de la persona para ver si es capaz de cambiar su conducta o los estresores ambientales.

6.5. *Bienestar psicológico*. Valora las experiencias del individuo de satisfacción psicológica durante los últimos tres meses.

Además, la prueba también contiene un índice de sesgo en las respuestas para verificar si existen errores en las respuestas o contenido de los reactivos que no se hayan considerado.

De la misma manera, se cuenta con un índice de inconsistencia en la respuesta, que permite corroborar si algunas de las repuestas pudieron ser alteradas por los sujetos examinados.

La prueba está dividida en dos grupos de subescalas para fines de interpretación, en el primer grupo se encuentran las escalas de *Hábitos de Salud*, *Ejercicio*, *Descanso/sueño*, *Alimentación/nutrición*, *Prevención*, *Red de apoyo social*, *Fuerza cognitiva*, *Valoración positiva*, *Minimización de la amenaza*, *Concentración en el problema* y *Bienestar psicológico*, en cuestiones de interpretación de resultados, las puntuaciones elevadas sugieren invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican con *recursos protectores para la salud*. Mientras que las puntuaciones bajas implican vulnerabilidad hacia la enfermedad y se identifican como *alertas de riesgo para la salud*.

Sin embargo, en el segundo grupo de subescalas *Estrés*, *Conducta Tipo A*, *Valoración negativa* y *Conglomerado de reactivos ARC* (reactivos relacionados con el uso de alcohol, drogas y tabaco), la interpretación es de manera inversa, pues las puntuaciones elevadas reflejan vulnerabilidad ante la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como *alertas de riesgo para la salud*, mientras que las puntuaciones bajas revelan invulnerabilidad ante la enfermedad y se identifican como *recursos protectores para la salud*.

### **3.3. Población y muestra.**

En este apartado se definirá la población y la muestra, para ello es necesario dar una explicación sobre tales términos. Posteriormente se precisará la población que se tomó para la investigación en curso, señalando las principales características

con las que cuentan los sujetos de estudio y, finalmente, se mencionará la muestra que se tomó y la forma en la que se eligió.

La población, de acuerdo con Hernández (2006), es el conjunto de los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, es decir, son los elementos sobre los que se realizan las observaciones.

“La muestra es un subgrupo de la población de interés (sobre el cual se recolectarán datos y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión), ésta deberá ser representativa de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra logren generalizarse o extrapolarse a la población. [...] El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa.” (Hernández; 2006: 237).

Continuando con Hernández (2006), las muestras se pueden categorizar en dos ramas: las muestras no probabilísticas y las muestras probabilísticas.

En las muestras probabilísticas, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser elegidos; se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, empleando la selección aleatoria o mecánica. Este tipo de muestras se subdividen en: simples, estratificadas, sistemáticas o por racimos.

A su vez, en las muestras no probabilísticas la elección de los elementos depende de las causas relacionadas con las características de la investigación o de la persona que hace la muestra. Este último tipo de muestras también se denominan dirigidas, pues la elección de los sujetos de estudio depende del investigador.

Para el presente estudio, la población que se investigó fue a los docentes de la Escuela de Psicología y la muestra que se delimitó fue de forma no probabilística, ya que la razón por la que se escogieron los sujetos que serían evaluados fue decisión del investigador.

La Licenciatura en Psicología cuenta con 29 profesores, de los cuales 8 son hombres y 21 mujeres. Dichos sujetos tienen una edad promedio de 35 años, con un rango de 26 años de edad, ya que el más joven tiene 24 años y el más grande 50 años. El nivel socioeconómico de los sujetos antes mencionados es medio-alto, ya que todos son profesionistas y laboran en más instituciones además de la Escuela de Psicología. En su totalidad están titulados y la mayoría cuenta con maestría. Actualmente laboran un ingeniero civil, cuatro pedagogos, un filósofo, un administrador, un licenciado en comunicación, un licenciado en informática y veinte psicólogos.

La muestra que se tomó para el estudio fue de 15 docentes, de los cuales tres son hombres y 12 mujeres, que se eligieron de acuerdo con el criterio de la encargada de la evaluación docente, pues ella remitió al investigador con los sujetos

más accesibles y con los que creía que podían contestar la prueba de la mejor manera.

#### **3.4. Desarrollo de la investigación.**

En este apartado se describirá como fue construyéndose la investigación, las condiciones en que se administró el instrumento de investigación, que como ya se mencionó anteriormente, fue el denominado “Perfil de estrés” de K. Nowack, posteriormente se describirán las indicaciones que se dieron a la hora de aplicar y finalmente se narrará el proceso de codificación que se llevó a cabo.

El proyecto se comenzó a elaborar en agosto del año 2008 y se concluyó a mediados del mes de octubre. Los dos capítulos teóricos se iniciaron en el mes de noviembre y se concluyeron para el mes de abril del año 2009. Durante la elaboración del primer capítulo teórico se seleccionó la prueba, es decir en el mes de noviembre de 2008. De la misma manera, a la par de la elaboración del primer capítulo, se determinó la población y la muestra y se habló con las autoridades académicas de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad Don Vasco para administrar el instrumento.

De acuerdo con Nowack (2002) la prueba consta de 123 reactivos que lo convierten en un instrumento autoaplicable, accesible y que puede resolverse en un lapso razonable de aproximadamente 30 minutos. Sin embargo, para el presente



estudio, debido a que se aplicó el instrumento en el periodo de exámenes de tercer parcial de la institución, el investigador decidió otorgarles la prueba para que la contestaran en sus casas de manera pacífica y sin distractores, para que no se alteraran los resultados, dando una explicación de en qué consistía y cómo se resolvía. Todo esto con la finalidad de brindar un sustento de validez y confiabilidad al estudio realizado.

La aplicación de la prueba se realizó durante el mes de noviembre de 2008, tomando una muestra representativa de 15 docentes que comprenden una población total de 29. La decisión de tomar en cuenta una muestra de 15 sujetos es porque es un poco más de la mitad.

Se asignó a cada docente la hoja de preguntas y la del vaciado de respuestas, posteriormente se les dio una explicación de cómo deberían resolverla y se les pidió que la contestaran en su casa y la entregaran al siguiente día; así fue con cada uno de ellos, por lo tanto para la aplicación de dicha prueba se llevó alrededor de una semana.

Sin embargo, hubo algunos maestros que tardaron hasta una semana en entregar la prueba, argumentando que estaban en exámenes y no tenían tiempo para resolverla.

Una vez aplicado el total de los instrumentos, se reunieron y se comenzaron a calificar para obtener los resultados y comenzar a codificar en una hoja de cálculo para posteriormente hacer el análisis e interpretación de los resultados a inicios del mes de mayo.

### **3.1. Análisis e interpretación de resultados.**

En este apartado se hará un análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la prueba denominada “Perfil de Estrés” de Kenneth M. Nowack. Pero antes de presentar un análisis es conveniente definir la variable del estudio en curso, la cual es el estrés, con la finalidad dar mayor sentido a la investigación.

Reza (2005) explica el estrés como un estado de tensión en el que el hombre se encuentra inmerso a lo largo de su vida, lo cual provoca que éste se desgaste, se enferme, e inclusive en situaciones graves, lo lleve a la muerte por estar sometido a situaciones que sobrepasan su capacidad de resistencia al fracaso.

Por su parte, Vega (2005) se refiere al estrés como la tensión o fuerza aplicada a un objeto, y cita a Seyle al conceptualizar el estrés como el desgaste causado por la vida y las situaciones ambientales que se presentan al individuo. Menciona que una persona sometida a una situación de presión constantemente acostumbra a su organismo a reaccionar de manera tal que no pueda manejar la situación, y viva en estrés constantemente, lo cual dará como resultado un desgaste y desequilibrio.

Entre las principales características que se exigen al docente para el ejercicio de su función, de acuerdo al criterio de varios autores referidos en el marco teórico

son, tener creatividad, ser un líder, ayudar en la resolución de problemas a los educandos, tener una preparación o dominio de su materia, ser capaz de despertar el interés de sus alumnos sobre un determinado tema, tener la facilidad para relacionarse y sobre todo comunicarse con sus alumnos, entre otras.

Por lo tanto, la labor docente implica una gran variedad de exigencias de directivos, padres de familia, alumnos y la sociedad para el responsable de este ejercicio, por lo que cada vez es más frecuente encontrar casos de docentes con un elevado nivel de estrés, lo cual provoca un deterioro en la calidad de la educación y en las relaciones de los maestros con los alumnos, así como problemas de salud y ausentismo.

Como ya se mencionó anteriormente, el instrumento se aplicó a una muestra de 15 docentes (Anexo 1). Sin embargo una vez administrado y codificados los resultados se debió suprimir del análisis a tres sujetos, ya que el índice de inconsistencia en las respuestas era mayor a tres, y de acuerdo con Nowack (2001), si se toma en cuenta los resultados con índices de inconsistencia altos, la interpretación perderá objetividad (Anexo 2).

Una vez definida la variable de la investigación se comenzará con el análisis de los resultados. Para fines de interpretación a los resultados es necesario dividir la prueba en dos grupos de subescalas.

El primer grupo es el que las subescalas *Hábitos de Salud, Ejercicio, Descanso/sueño, Alimentación/nutrición, Prevención, Red de apoyo social, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Minimización de la amenaza, Concentración en el problema* y *Bienestar psicológico*. En tales subescalas las puntuaciones  $T = 60$  ó mayores se identifican como recursos protectores para la salud, y las puntuaciones  $T = 39$  ó inferiores significan alertas de riesgo para la salud.

En estas subescalas los resultados generales revelan que, en promedio, los sujetos mantienen un estrés controlado en la mayoría de ellas (Anexo 3 y 4). Sin embargo, en las áreas *Minimización de la amenaza* (que se refiere a la forma de enfrentar los problemas sin exagerar), se presenta una puntuación promedio  $T = 61.67$ , y *Bienestar psicológico* ( que hace alusión a la satisfacción personal del sujeto), registra una puntuación promedio  $T = 60$  se detecta cierta invulnerabilidad a enfermedades relacionadas con el estrés. Con lo cual se asegura que éstas dos últimas escalas son en las que existe un mayor control por parte de los sujetos de estudio. (Anexos 3 y 4).

Para ahondar en el estudio es necesario interpretar los resultados de manera individual para obtener información más específica de cada sujeto y detectar así las escalas con mayor protección ante el estrés y las más vulnerables.

El sujeto 1. Tiene una edad de 29 años y es del sexo femenino, presenta invulnerabilidad ante el estrés considerando las siguientes subescalas: *Hábitos de*

*salud, Alimentación, Fuerza cognitiva, Valoración positiva y Bienestar psicológico.* Mientras que en la escala de Red de apoyo social refleja vulnerabilidad ante el estrés y se identifica como alerta de riesgo para la salud.

El sujeto 2. De 47 años de edad y de sexo femenino, muestra fortaleza en la subescala *Red de apoyo social*, pero en lo que concierne a la escala de *Ejercicio* muestra cierta vulnerabilidad al estrés.

El sujeto 3. Posee 33 años de edad y es del sexo femenino, muestra un control del estrés adecuado, ya que en la mayoría de las subescalas las puntuaciones fueron elevadas, lo cual se define como recursos protectores para la salud, dichas escalas son *Hábitos de salud, Ejercicio, Descanso/sueño, Alimentación, Prevención, Red de apoyo social, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Minimización de la amenaza y Bienestar psicológico.*

De la misma manera los resultados del sujeto 4 que cuenta con una edad de 34 años y es del sexo femenino, manifiestan control del estrés. Las subescalas referidas a la invulnerabilidad ante el estrés son *Descanso/sueño, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Bienestar psicológico.*

Las escalas con las puntuaciones elevadas que se refieren como recursos protectores de la salud en el sujeto 5, son *Minimización de la amenaza y*

*Concentración en el problema.* Dicho sujeto es del sexo masculino y tiene una edad de 48 años.

Al igual que el sujeto anterior, el individuo 6, de 30 años de edad y de sexo femenino, muestra invulnerabilidad ante el estrés en las escalas *Minimización de la amenaza* y *Concentración en el problema*.

Las áreas con mayores puntuaciones que indican invulnerabilidad al estrés en el sujeto 7, que es del sexo masculino con una edad de 49 años, son *Prevención*, *Minimización de la amenaza* y *Bienestar psicológico*.

Para el sujeto 8, que cuenta con 27 años de edad y que es del sexo femenino, las áreas que se identifican como recursos protectores de la salud son *Hábitos de salud*, *Alimentación*, *Prevención*. Mientras que la escala que cuenta con la puntuación más baja que se define como alerta de riesgo para la salud es la *Red de apoyo social*.

De acuerdo a los resultados del sujeto 9, que cuenta con 26 años de edad y es del sexo femenino, las subescalas que revelan invulnerabilidad al estrés son *Minimización de la amenaza* y *Concentración en el problema*, sin embargo las escalas que se identifican como alertas de riesgo para la salud son *Hábitos de salud* y *Prevención*.

Por su parte el sujeto 10. Tiene 31 años de edad y es del sexo femenino, muestra puntuaciones elevadas que se definen como recursos protectores de la salud en las áreas de *Prevención, Minimización de la amenaza y Bienestar psicológico*.

El sujeto 11. Tiene 32 años de edad y es del sexo femenino, refleja un buen control del estrés en general y las escalas que se identifican como recursos protectores para la salud son *Ejercicio, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Minimización de la amenaza y Bienestar psicológico*.

El sujeto 12. Cuenta con 36 años de edad y es del sexo femenino, revela control del estrés, obteniendo puntuaciones elevadas que se refieren como recursos protectores de la salud en las escalas *Alimentación, Prevención, Fuerza cognitiva, Concentración en el problema y Bienestar psicológico*.

En lo que se refiere al segundo grupo en el que las escalas *Estrés, Conglomerado de reactivos ARC* (reactivos relacionados con el uso de alcohol, drogas y cigarros), *Conducta de tipo A* (mide conductas como la ira, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia) y *Valoración negativa*. En tales subescalas los resultados se interpretan de manera inversa a las anteriores, es decir, las puntuaciones altas  $T = 60$  ó más se perciben como alertas de riesgo para la salud, mientras que las puntuaciones bajas  $T = 39$  ó menos significan recursos protectores para la salud.



Los resultados grupales de dichas escalas en general reflejan un nivel de estrés normal o promedio de acuerdo con lo estimado en la prueba. (Anexos 5 y 6).

En lo que concierne al análisis individual de estas escalas los resultados del sujeto 1 (sexo femenino, 29 años de edad) fueron los siguientes: las subescalas con puntuaciones menores que se identifican como recursos protectores de la salud son *Conglomerado de reactivos ARC, Conducta de tipo A, Valoración negativa*.

La subescala que se identifica como recurso protector de salud en el sujeto 2 (sexo femenino, 47 años de edad) es *Valoración negativa*.

Las puntuaciones del sujeto 3 (sexo femenino, 33 años de edad) en las subescalas que cuenta con invulnerabilidad al estrés se encuentran *Conducta de tipo A y Valoración Negativa*.

Por su parte el sujeto 4 (sexo femenino, 34 años de edad) refleja invulnerabilidad en el total de estas subescalas, las cuales son *Estrés, Conglomerado de reactivos ARC, Conducta de tipo A y Valoración negativa*.

Las puntuaciones del sujeto 5 (sexo masculino, 48 años de edad) en la subescala que refleja invulnerabilidad al estrés es la de *Valoración negativa*, mientras

que la escala que revela vulnerabilidad al estrés es la de *Conglomerado de reactivos ARC*.

Las puntuaciones de estas subescalas en el sujeto 6 (sexo femenino, 30 años de edad) se encuentran estables, lo cual quiere decir que el nivel de estrés en esta persona es normal.

Por su parte el sujeto 7 (sexo masculino, 49 años de edad) revela en sus puntuaciones estabilidad, pero la subescala con la puntuación más baja es la de *Conglomerado de Reactivos ARC*, lo cual se interpreta como recurso protector de la salud.

El sujeto 8 (sexo femenino, 27 años de edad) en la subescala que se identifica como recurso protector de la salud es en la de *Estrés*.

Para el sujeto 9 (sexo femenino, 26 años de edad) las subescalas que se deben cuidar pues pueden resultar como alertas de riesgo para la salud son *Conglomerado de reactivos ARC* y *Conducta de tipo A*.

En el sujeto 10 (sexo femenino, 31 años de edad) la subescala identificada con mayor control, es decir, como recurso protector de la salud es la de *Conglomerado de reactivos ARC*.

El sujeto 11 (sexo femenino, 32 años de edad) revela fuerza y control, es decir, invulnerabilidad en las subescalas de *Estrés y Conducta de tipo A*.

Por último el sujeto 12 (sexo femenino, 36 años de edad) muestra invulnerabilidad al estrés en las subescalas de *Estrés y Conglomerado de reactivos ARC*.

### **3.2. Patrones relevantes encontrados.**

En este apartado se describirá la información importante que se logró rescatar a partir de la aplicación del instrumento.

Los patrones que se pueden observar en base a los resultados obtenidos son, que a pesar de estar sometidos a las presiones que su labor requiere, los docentes de la Escuela de Psicología en la Universidad Don Vasco logran mantener un control del estrés de manera adecuada.

Moreno (2003), afirma que la labor del docente es muy ardua y detallada, ya que él trata de propiciar experiencias significativas y provechosas, asesora, guía, orienta e incita al alumno para desarrollar todas sus potencialidades, ayudando a dar las respuestas adecuadas a las situaciones que se le puedan presentar para lograr un aprendizaje y a que se modifique la conducta de los alumnos. Por tal motivo, los

docentes están propensos a presentar altos niveles de estrés, los cuales pueden afectar el rendimiento y calidad de la enseñanza.

Travers y Cooper (1997), Adjudicaron como factores estresantes a los contenidos de trabajo, las condiciones laborales con los colegas, las oportunidades de promoción, las recompensas económicas, la disponibilidad de los recursos materiales y sus funciones en el sistema educativo. Entre las principales causas de estrés docente, a la mala conducta del alumnado, las deficientes condiciones laborales, la presión del tiempo y el carácter particular de cada institución.

Fontana (1992), clasifica como principales factores del estrés en los docentes, a las siguientes causas:

1. Problemas de organización del sistema escolar.
2. Confusión de roles por escasez de personal, es decir, tener que realizar tareas que no corresponden a su perfil o requieren un entrenamiento extra.
3. Aumento en las horas extras sin retribución económica.
4. Contradicciones entre las labores, es decir, el maestro consejero o auxiliar, es incompatible con el que marca la disciplina y defensor de la autoridad escolar.
5. Expectativas elevadas e irrealizables.
6. Incapacidad en la toma de decisiones.
7. Conflictos con colegas o directivos.

8. Falta de comunicación con sus compañeros de trabajo.
9. Liderazgo inadecuado.

Se puede observar a partir de la aplicación del instrumento y el contacto con los docentes de tal institución que son tranquilos, confiados, relajados, abiertos a las emociones. Todo esto puede estar relacionado con su perfil profesional, pues en su mayoría son psicólogos.

La población cuenta con características similares, que la hacen homogénea hasta cierto punto. Entre los puntos en común con los que cuenta la población son que la mayoría de los sujetos cuentan con una antigüedad como docente, es decir, no desconocen la profesión, además tienen una edad promedio de 35 años. Otro de los aspectos en que concuerda la población es que 68 % de los profesores son psicólogos, por lo cual pueden estar familiarizados con el estrés y conocer alternativas para tener un control normal de él, los demás profesionales que trabajan como docentes cuentan con estudios superiores y conocimiento en la docencia. Un 75% de los profesores que laboran en la institución son del sexo femenino y el 25% restante son del sexo masculino. Los maestros que laboran en la institución son en su totalidad profesionistas titulados y la mayoría cuenta con estudios de postgrado.

En lo que concierne a los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la prueba, se puede observar que los puntajes son estables, los cuales determinan un nivel de estrés normal. Sin embargo en la subescala denominada *Descanso/sueño*

se observa que las puntuaciones promedio T son las más bajas. A pesar de esto no se puede definir como vulnerabilidad al estrés pues el promedio de las puntuaciones en tal subescala se observan en un nivel normal. (Anexo 3). En la escala que se observa un mayor control del estrés es en la llamada *Minimización de la amenaza* (que se refiere a la forma en que se enfrentan los estresores sin exagerar o bromeando sobre la situación), ya que, la mayoría de los sujetos revelan invulnerabilidad ante el estrés.

A continuación se describirán la media y la desviación estándar esperadas y las obtenidas, con la finalidad de analizar que tanto se parecen los datos y contrastar los puntajes. Pero antes de comparar los datos es necesario dar una definición de los conceptos a los que ya se hizo mención que son media y desviación estándar.

De acuerdo con Hernández (2006), la media es el promedio aritmético de distribución y es la medida de tendencia central más utilizada.

La media esperada de acuerdo con el autor de la prueba Nowack (2006), en la prueba en general es de 50. Sin embargo en las escalas del grupo 1 la media que se obtuvo fue de 54.3 puntos, por lo que se puede decir que los datos obtenidos son similares a los que se obtuvieron en la estandarización de la prueba. Para las subescalas del segundo grupo, la media se desplazó un poco más con una puntuación de 43.6.

“La desviación estándar o típica es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media. Esta medida se expresa en unidades originales de medición de la distribución. Se interpreta con relación a la media. Cuanto mayor sea la dispersión de los datos alrededor de la media, mayor será la desviación estándar.” (Hernández: 2006; 428).

La desviación estándar esperada por el instrumento es de 10 puntos en ambos grupos de subescalas. Los puntajes que se obtuvieron a partir de la aplicación de la prueba son 9.3 en las subescalas del grupo 1 y para el grupo 2 es de 8.7.

La desviación estándar es proporcional a la dispersión de los datos con respecto a la media, es decir, a mayor desviación estándar mayor dispersión y viceversa. En las subescalas del grupo 1, que se puede detectar mayor desviación estándar es en *Prevención y Hábitos de salud*. Mientras que en las que existe menor dispersión, es decir, las respuestas son más homogéneas son en las subescalas *Valoración positiva* y *Bienestar psicológico*. Sin embargo, en las subescalas del grupo 2, los sujetos presentan respuestas homogéneas, de lo cual se puede inferir que existe un patrón similar de comportamiento entre ellos, ya que la desviación estándar que se obtuvo no sobrepasa a la esperada que es de una puntuación mayor a 10, siendo la más alta 9.65 en la subescala *Conducta de tipo A* (que mide conductas como la ira, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia) y la menor

7.84 en la subescala *Conglomerado de reactivos ARC* (relacionados al uso de alcohol, drogas y tabaco).

En resumen, a partir de la aplicación del instrumento llamado “Perfil de estrés” de Kenneth Nowack (2006), se puede decir que, los docentes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco, presentan niveles normales de estrés, lo cual indica que cuentan con un control adecuado ante situaciones inesperadas y las afrontan, son personas que se enfrentan a los estresores sin exagerar en sus respuestas.



## **CONCLUSIONES.**

En este apartado se describirán las conclusiones a las que se llegó con la presente investigación, posteriormente se explicará si se logró responder a la pregunta de investigación con que inició este proyecto y se demostrará si se logró cumplir con los objetivos planteados.

La importancia de este proyecto radica en que la sociedad actual mexicana y, en particular los docentes, están sometidos a una gran cantidad de presiones y exigencias, tanto de los directivos, de alumnos y padres de familia, como de la sociedad en general. Esta tensión ocasiona un desgaste en el estado de ánimo, puede provocar un bajo rendimiento laboral y, en circunstancias mayores, hasta la desenlaces mayores.

Una vez concluida la investigación se logró responder a la pregunta con la cual se originó el proyecto que consistía en determinar el nivel de estrés que presentan los docentes de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Don Vasco.

Como ya se mencionó anteriormente, de acuerdo con la aplicación del test psicométrico denominado Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack, los docentes de la Escuela de Psicología en la Universidad Don Vasco presentan un nivel

estable de estrés, manteniendo un control adecuado y reflejando invulnerabilidad en general en las escalas *Minimización de la amenaza* y *Bienestar psicológico*.

A continuación se describe la forma en la que se fueron cumpliendo los objetivos planteados al inicio de la investigación, comenzando con los objetivos particulares, el primero de ellos que consistía en definir el concepto de estrés se logró cumplir en el capítulo uno, revisando de manera completa las fuentes de información que hablan sobre dicho fenómeno.

El segundo objetivo, pretendía determinar los factores que provocan el estrés y al igual que el anterior se logró cumplir, revisando una amplia bibliografía de varios autores reconocidos en el tema.

El tercer objetivo, suponía el análisis de los distintos niveles de estrés, y se cumplió de la misma manera que los anteriores, retomando a autores estudiosos de las teorías de Hans Seyle, considerado como el padre del término y un pionero en el estudio de dicho fenómeno.

Otro de los objetivos teóricos del estudio, el número cuatro, consistía en caracterizar al docente en el nivel medio superior, pues es el contexto en el que se estudió a los docentes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco.

Por último, el objetivo cinco, de carácter práctico, fue medir los niveles de estrés en los docentes de la Escuela de Psicología en la Universidad Don Vasco A. C., el cual se cumplió en un 100%, pues se le aplicó a una muestra de 12 sujetos (por cuestiones de confiabilidad en los resultados se decidió dejar fuera del análisis a tres sujetos, pues el índice de inconsistencia en la respuesta era alto, es decir, las respuestas brindadas por estos sujetos podría haber sido falseadas).

De esta manera se logra cubrir satisfactoriamente el objetivo general, que enunciaba analizar el perfil de estrés presentado por los docentes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Don Vasco, obteniendo como resultados generales un nivel de estrés normal, sin áreas consideradas por el instrumento como aspectos de riesgo para la salud.

Para terminar con este estudio es necesario afirmar que existen pocas investigaciones relacionadas con el tema aquí abordado, por lo que el estudio puede servir para futuras investigaciones, con profesores en contextos similares, o incluso, para buscar alternativas de intervención que permitan mantener un nivel de estrés adecuado.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Bisquerra, Rafael (1989).

Metodología de la investigación educativa.

Ediciones CEAC S. A., España.

Chuela, Martha (1999).

El perfil del docente creativo en la Escuela de Pedagogía de la Universidad Don Vasco. (Tesis).

Debesse, M. y Mialoret (1980).

La función del docente.

Editorial Oiko Laursa, Barcelona España.

Díaz-Barriga, Frida y Hernández, Gerardo (1998).

Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.

Editorial Mc. Graw Hill, México.

Fontana, David (1992).

Control de estrés.

Editorial El Manual Moderno S. A. de C. V. México, D. F.

García, Enrique y Rodríguez, Héctor (1982).

El maestro y los métodos de enseñanza.

Editorial Trillas, México D. F.

Hernández, Roberto, et al (2006).

Metodología de la investigación.

Editorial Mc. Graw Hill, México D. F.

Larroyo, Francisco (1982).  
Diccionario Porrúa de Pedagogía.  
Editorial Porrúa S. A., México

Lazarus, Richard S. y Lazarus, Berenice (2000)  
Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones.  
Editorial Paidós.

Moreno, María Guadalupe (2003).  
Didáctica fundamentación y práctica 1º y 2º.  
Editorial Progreso, México, D. F.

Palmero, Francisc, et al (2002).  
Psicología de la motivación y la emoción.  
Editorial Mc Graw Hill, España

Rockwell, Elsie (1985).  
Ser maestro. Estudios sobre el trabajo docente.  
Ediciones el caballito, México D. F.

Sánchez, Sergio (1997).  
Diccionario de las ciencias de la educación.  
Gil Editores Aula Santillana, México

Sánchez, Azuara María Elena, et al (2007).  
Emociones, estrés y espontaneidad.  
Editorial Itaca, México D.F.

SNTE (1994)  
Formación de nuevos maestros de calidad de su trabajo docente y evaluación.  
México.

Travers, Cheryl J. y Cooper Cary L (1997)

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

Editorial Paidós, España

Trianes, Ma. Victoria (2002).

Niños con estrés como evitarlo, como tratarlo

Alfaomega grupo editor, México, D.F.

Velázquez, Gustavo (1985).

El liderazgo del profesor universitario. En busca de la efectividad docente.

Editorial Limusa, México D. F.

## HEMEROGRAFÍA.

Chávez Martínez, Gustavo (2005).

Laboral

Estrés laboral.

Diciembre, Año XIV, No. 159.

Eusse Zuluaga, Ofelia (1994).

Perfiles educativos

Proceso de construcción del conocimiento y su vinculación con la formación docente. No. 63.

Maruri Martínez, Rubén (2007).

Pyme: Adminístrate hoy.

El estrés laboral y la actividad laboral.

Octubre, Año XIII, No. 162

Marzo, Año XXXVI, No. 51.

Reza Trosino, Jesús Carlos (2005).

Pymes: Adminístrate hoy. Comprendiendo el estrés.

Septiembre, Año XII, No. 137.

Valderrama Sánchez, Martha Beatriz (2007).

Ejecutivos de finanzas. Estrés laboral.

Vega Rugerio, Javier (2005).

Pyme: Adminístrate hoy. Estrés en el trabajo.

Septiembre, Año XII, No. 137.

## **OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN.**

### **Páginas de Electrónicas:**

Barrios R. Oscar s/f.

[http://www.umce.cl/~cipumce/educacion/bases/la\\_formacion\\_docente.html](http://www.umce.cl/~cipumce/educacion/bases/la_formacion_docente.html)

Greybeck Daniels Bárbara et al (s/f).

<http://educacion.jalisco.gob.mx/consulta/educar/05/greybeck.html>

[http://www.dgi.unam.mx/boletin/bdboletin/2006\\_262.html](http://www.dgi.unam.mx/boletin/bdboletin/2006_262.html)

Marín, Marín Mario (2004). [www.tuobra.unam.mx/publicadas/040703143717.html](http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/040703143717.html)

Millán Dema Ma. Guadalupe, Valdés Ferreira Irma (2001).

<http://redderedes.upn.mx/ponencias/millandena.htm>

Oramas Viera Arlene et al (2003) Revista Cubana Salud Trabajo.

[http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4\\_1-2\\_03/rst031-203.html](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4_1-2_03/rst031-203.html)

Tavárez Marzán, Miledys (2005). La Habana Cuba.

<http://www.educar.org/mfdtic/Documentos/perfildocente.asp>



Universidad Don Vasco (2008).

<http://www.udv.edu.mx/PDF/01%20reglamento%20general.pdf>

Yahoo! de México S.A. de C.V. s/a (2008).

<http://mx.news.yahoo.com/s/06092008/77/m-s-cerca-vacuna-estr-s.html&printer=1>

## ANEXO 1.

### RESULTADO GENERALES OBTENIDOS EN LA ADMINISTRACIÓN DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK.

Sujetos	Puntuaciones	Estrés	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/sueño	Alimentación	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta de tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico	Índice de inconsistencia en las repuestas	Índice de Sesgo en las repuestas
1	Puntuaciones naturales	14	100	13	17	21	44	15	40	23	128	20	9	17	14	54	3	0
	Puntuaciones T	44	60	62	50	63	53	39	39	35	68	62	33	57	51	66	3	0
2	Puntuaciones naturales	15	84	5	16	18	41	13	58	30	110	18	10	17	14	45	1	0
	Puntuaciones T	46	44	36	47	54	47	55	61	48	53	55	37	57	51	53	1	0
3	Puntuaciones naturales	11	94	7	15	19	48	15	37	26	120	16	12	11	15	48	4	0
	Puntuaciones T	36	54	43	44	57	65	39	36	40	62	47	44	34	56	58	4	0
4	Puntuaciones naturales	13	112	14	20	22	51	14	64	20	126	20	6	21	12	58	2	0
	Puntuaciones T	41	73	64	61	66	73	49	69	29	66	62	24	72	42	72	2	0
5	Puntuaciones naturales	11	94	10	20	19	40	15	42	23	130	20	6	15	12	51	3	1
	Puntuaciones T	36	54	52	61	57	44	39	41	35	69	62	24	49	42	63	3	0
6	Puntuaciones naturales	15	82	8	18	13	38	12	51	28	111	20	10	18	16	44	3	0
	Puntuaciones T	46	42	46	53	40	40	60	51	44	54	62	37	60	61	51	3	0
7	Puntuaciones naturales	19	83	9	14	15	40	14	55	30	103	18	15	20	16	45	3	0
	Puntuaciones T	56	43	49	41	46	44	49	56	48	47	55	55	68	61	53	3	0
8	Puntuaciones naturales	16	93	10	16	14	48	15	41	27	105	19	11	20	14	50	0	0
	Puntuaciones T	49	53	52	47	43	65	39	40	42	49	58	40	68	51	62	0	0
9	Puntuaciones naturales	12	96	14	17	16	44	13	43	20	110	17	12	16	12	43	4	0
	Puntuaciones T	39	56	64	50	48	53	55	42	29	53	51	44	53	42	50	4	0
10	Puntuaciones naturales	12	100	12	17	20	47	14	36	27	115	18	14	17	17	45	3	0
	Puntuaciones T	39	60	58	50	60	61	49	35	42	57	55	51	57	66	53	3	0
11	Puntuaciones naturales	19	70	8	9	13	35	12	51	40	96	14	12	19	19	44	1	0
	Puntuaciones T	56	32	46	27	40	34	60	51	67	42	40	44	64	72	51	1	0
12	Puntuaciones naturales	13	87	7	15	14	46	15	43	30	114	19	13	18	14	49	2	0
	Puntuaciones T	41	47	43	44	43	59	39	42	48	56	58	48	60	51	60	2	0
13	Puntuaciones naturales	9	96	14	19	17	41	14	54	24	118	23	13	22	13	58	1	0
	Puntuaciones T	32	56	64	57	51	47	49	55	36	60	71	48	75	47	72	1	0
14	Puntuaciones naturales	8	98	11	14	22	49	15	44	33	119	18	12	16	18	52	3	0
	Puntuaciones T	29	59	55	41	66	68	39	43	53	61	56	44	53	69	64	3	0
15	Puntuaciones naturales	20	77	7	11	14	40	11	62	35	129	25	12	24	18	54	5	2
	Puntuaciones T	58	38	43	33	43	44	63	66	59	69	76	44	>80	69	66	5	2

## ANEXO 2.

### RESULTADOS INDIVIDUALES OBTENIDOS EN LA ADMINISTRACIÓN DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK.

Sujetos	Estrés	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/sueño	Alimentación	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta de tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico	Índice de inconsistencia en las repuestas	Índice de Sesgo en las respuestas
1	44	60	62	50	63	53	39	39	35	68	62	33	57	51	66	3	0
2	46	44	36	47	54	47	55	61	48	53	55	37	57	51	53	1	0
3	41	73	64	61	66	73	49	69	29	66	62	24	72	42	72	2	0
4	36	54	52	61	57	44	39	41	35	69	62	24	49	42	63	3	0
5	46	42	46	53	40	40	60	51	44	54	62	37	60	61	51	3	0
6	56	43	49	41	46	44	49	56	48	47	55	55	68	61	53	3	0
7	49	53	52	47	43	65	39	40	42	49	58	40	68	51	62	0	0
8	39	60	58	50	60	61	49	35	42	57	55	51	57	66	53	3	0
9	56	32	46	27	40	34	60	51	67	42	40	44	64	72	51	1	0
10	41	47	43	44	43	59	39	42	48	56	58	48	60	51	60	2	0
11	32	56	64	57	51	47	49	55	36	60	71	48	75	47	72	1	0
12	29	59	55	41	66	68	39	43	53	61	56	44	53	69	64	3	0

### ANEXO 3.

## RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ESCALAS DEL GRUPO 1, DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK

PUNTUACIONES T											
Sujetos	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/sueño	Alimentación	Prevención	Red de apoyo social	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico
1	60	62	50	63	53	39	68	62	57	51	66
2	44	36	47	54	47	61	53	55	57	51	53
3	73	64	61	66	73	69	66	62	72	42	72
4	54	52	61	57	44	41	69	62	49	42	63
5	42	46	53	40	40	51	54	62	60	61	51
6	43	49	41	46	44	56	47	55	68	61	53
7	53	52	47	43	65	40	49	58	68	51	62
8	60	58	50	60	61	35	57	55	57	66	53
9	32	46	27	40	34	51	42	40	64	72	51
10	47	43	44	43	59	42	56	58	60	51	60
11	56	64	57	51	47	55	60	71	75	47	72
12	59	55	41	66	68	43	61	56	53	69	64
<b>Promedio</b>	<b>51,92</b>	<b>52,25</b>	<b>48,25</b>	<b>52,42</b>	<b>52,92</b>	<b>48,58</b>	<b>56,83</b>	<b>58</b>	<b>61,67</b>	<b>55,33</b>	<b>60</b>
<b>Desv. Estandar</b>	<b>10,91</b>	<b>8,792</b>	<b>9,574</b>	<b>9,959</b>	<b>12,18</b>	<b>10,27</b>	<b>8,451</b>	<b>7,311</b>	<b>7,843</b>	<b>10,19</b>	<b>7,758</b>

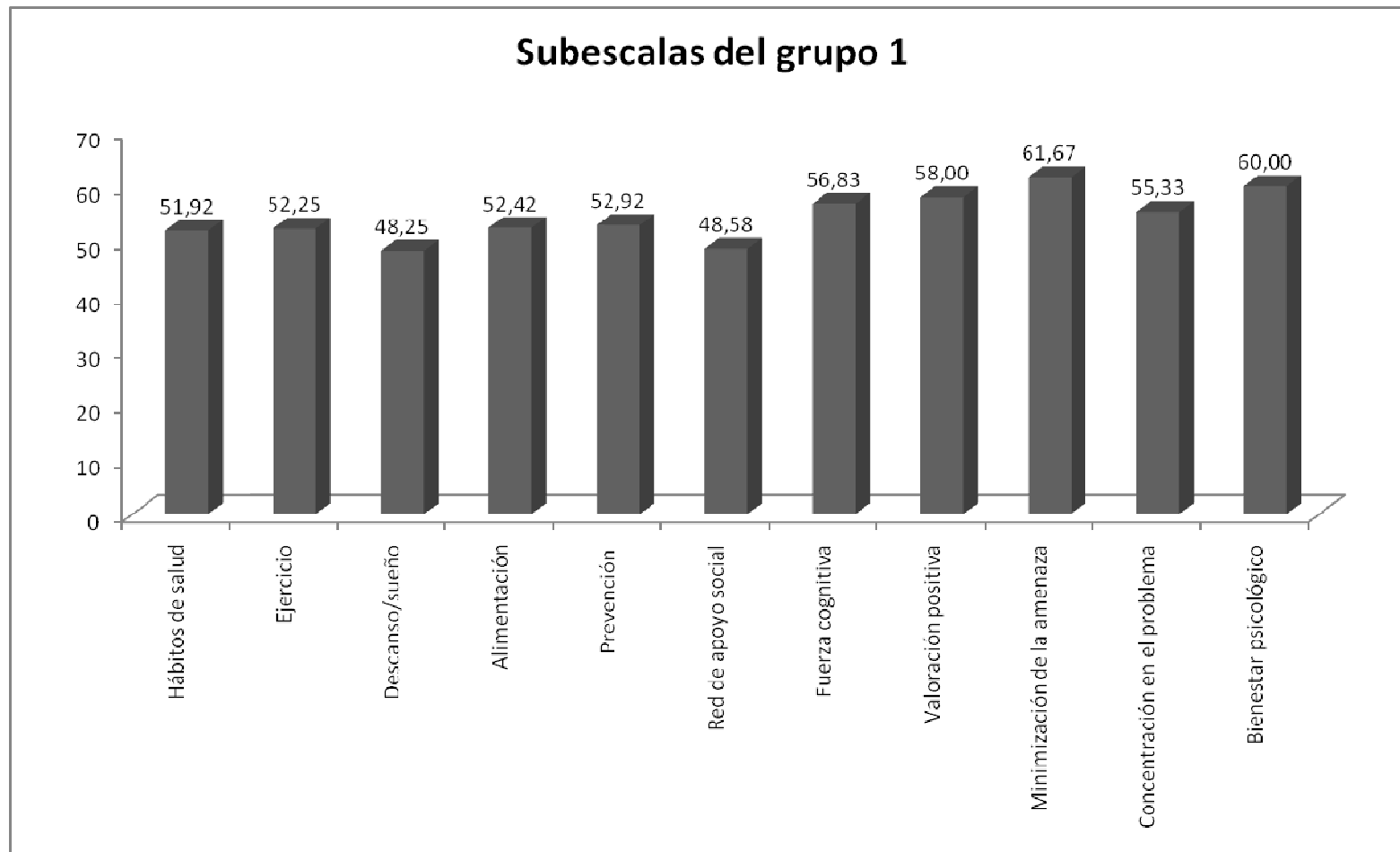
PUNTUACIONES T	
Media Esperada	50
Desviación Éstandar Esperada	10
T = 40 a T = 59	Promedio
Media Obtenida	54,38
Desviación Estandar (Promedio)	9,39
T = 60 Y SUPERIORES	Elevadas
T = 39 E INFERIORES	Bajas

Puntuaciones altas (T= 60 ó más): Recursos Protectores de la salud (invulnerabilidad al estrés)

Puntuaciones bajas (T=39 ó menos): Alertas de riesgo para la salud (vulnerabilidad al estrés)

#### ANEXO 4.

### GRÁFICA DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS SUBESCALAS DEL GRUPO 1, DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK



## ANEXO 5.

### RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ESCALAS DEL GRUPO 2, DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK

PUNTUACIONES T				
Sujetos	Estrés	Cloglomerado de reactivos ARC*	Conducta de tipo A*	Valoración negativa*
1	44	39	35	33
2	46	55	48	37
3	41	49	29	24
4	36	39	35	24
5	46	60	44	37
6	56	49	48	55
7	49	39	42	40
8	39	49	42	51
9	56	60	67	44
10	41	39	48	48
11	32	49	36	48
12	29	39	53	44
<b>Promedio</b>	<b>42,92</b>	<b>47,17</b>	<b>43,92</b>	<b>40,42</b>
<b>Desviación Estandar</b>	<b>8,08</b>	<b>7,84</b>	<b>9,65</b>	<b>9,50</b>

PUNTUACIONES T	
Media Esperada	50
Desviación Éstandar Esperada	10
Media Obtenida	43,60
Desviación Estandar (Promedio)	8,77
T = 40 a T = 59	Promedio
T = 60 Y SUPERIORES	Elevadas
T = 39 E INFERIORES	Bajas

Puntuaciones altas (T= 60 ó más) : Alertas de riesgo para la salud (vulnerabilidad al estrés)

Puntuaciones bajas (T=39 ó menos): Recursos Protectores de la salud (invulnerabilidad al estrés)

## ANEXO 6.

### GRÁFICA DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS SUBESCALAS DEL GRUPO 2, DEL TEST “PERFIL DE ESTRÉS” DE KENNETH M. NOWACK

