



Revista Venezolana de Ciencias Sociales

ISSN: 1316-4090

rvcsunermb@gmail.com

Universidad Nacional Experimental Rafael

María Baralt

Venezuela

Sánchez de Gallardo, Marhilde; Mantilla de Gil, Mercedes
Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios
Revista Venezolana de Ciencias Sociales, vol. 9, núm. 1, enero-junio, 2005, pp. 140-162
Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt
Cabimas, Venezuela

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30990110>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios

Marhilde Sánchez de Gallardo*

Mercedes Mantilla de Gil**

RESUMEN

El propósito de este estudio fue clasificar la muestra total de docentes universitarios en niveles de estrés bajo, medio y alto, según los puntajes de la subvariable Sites-estrés, ubicando las estadísticas descriptivas obtenidas en cada nivel, en el baremo pre-establecido; describiendo en cada grupo las características resaltantes en las subvariables Situaciones de Estrés, síntomas, mecanismos de afrontamiento, Personalidad típica y Motivos Sociales (logro, afiliación, poder), según la media y el mayor porcentaje de las respuestas dadas por los sujetos. Se utilizó un muestreo estratificado: Universidad del Zulia (n= 187), "Rafael Beloso Chacín" (n= 149), y Católica "Cecilio Acosta" (n=93), quienes contestaron las escalas SITESTRÉS, SINTOESTRÉS, AFRONTAESTRÉS, escala de personalidad típica de Howard L. Glazer, e inventario MOSE de Salom (1992). Confiabilidad de 0,80 en promedio. En cuanto a los síntomas, el grupo bajo en estrés obtuvo una media ubicada en la categoría baja y los grupos medio y alto, medias en la clasificación media baja. En los tres grupos las medias de las estrategias de afrontamiento se situaron en la categoría media baja y en el tipo de personalidad A débil.

Palabras clave: Estrés, Estrategias de Afrontamiento, Personalidad Típica del Estrés, Motivaciones Sociales.

Recibido: 20-01-05 / Aceptado: 30-04-05

* Psicólogo. Magíster en Orientación. Doctora en Ciencias Gerenciales. Universidad del Zulia-Universidad Dr. Rafael Beloso Chacín. marsanchezg@cantv.net.

** Profesora de Matemática y Física. Licenciada en Matemáticas. Magíster en Planificación y Administración de la Educación Superior, Especialista en Metodología de la Investigación. Doctora en Educación. Instituto Universitario de Tecnología de Maracaibo.

Situations that Generate Levels of Stress in University Professors

ABSTRACT

The purpose of this study was to classify a total sampling of university professors as to levels of stress (low, medium, high) according to sub-variable site-stress values, by placing the descriptive evaluation of each group characteristic resulting in the sub-variables: situations of stress, symptoms, stress-handling mechanisms, personality type, social motivation (achievement, affiliation, power) based on the mean and the higher percentages of the answers given by the subjects. A stratified sample was utilized: University of Zulia (n=187), Rafael Belloso Chacin University (n=149), and Cecilia Acosta Catholic University (n=93). The subjects answered according to the scale: sitestress, symptomstress, confrontstress from the personality type scale of Howard I. Glazer, the Mose inventory scale reported in Salom (1992). The confidence level averaged at 0.80. With respect to symptoms, the lower stress group had an average value in the lower scale, and the middle and high stress groups fell into the category middle to low. In all three groups the averages for stress confronting strategies were in the middle to low category, and the type of personality was A (weak).

Keywords: Stress, Stress Confronting Strategies, Stress Personality Types, Social Motivations.

Introducción

Las exigencias a las cuales el ser humano se encuentra sometido, como producto de su interacción con el mundo, genera en él emociones, tensiones, angustia, o el llamado estrés, el cual no es más que “un cambio de marcha de naturaleza bioquímica implicando cambio hormonales que ponen en guardia el organismo ante demandas extraordinarias” (Kreitner y Kinicki, 1997: 498). En este sentido, todo individuo está sometido a estrés o es “confrontado con una oportunidad, una restricción o demanda relacionada con lo que la persona de-

sea y para lo cual el resultado se percibe como incierto a la vez que importante” (Robbins, 1999: 652).

En función a lo expuesto, es significativo señalar que toda persona manifiesta estados de tensión o estrés, lo cual no es necesariamente malo en sí mismo, puede poseer un valor positivo cuando representa una ganancia potencial (desempeño superior de un atleta, culminación de un trabajo con excelencia) o un valor negativo, cuando sobrepasa los recursos o naturaleza de la persona. Como reportan Ivancevich y Matteson (1995: 499), el estrés es “una respuesta adaptativa, mediatizada por las

características y/o por los procesos psicológicos del individuo, que es la resultante de alguna acción, situación o suceso externo que plantea exigencias físicas o fisiológicas especiales a una persona". Esta definición interrelaciona tres elementos importantes del estrés: (a) las demandas ambientales o factores estresantes; (b) una respuesta adaptativa y (c) las diferencias individuales.

Los aspectos mencionados los demarca Selye (citado en Pía, 2000), considerado el padre del concepto moderno del estrés, al establecer una distinción importante entre factores estresantes y la respuesta al estrés, además de enfatizar que los sucesos tanto positivos como negativos pueden desencadenar una respuesta idéntica de estrés, lo cual puede resultar beneficiosa o nociva para la persona, como tal el estrés, agrega Selye (citado en Barlow, 2000: 16): (a) no se reduce a una simple tensión nerviosa; (b) puede tener consecuencias positivas; (c) no es algo que pueda evitarse; y (d) su completa ausencia equivale a la muerte.

Tales observaciones evidencian al estrés como inevitable y con significados diferentes para distintas personas. En este sentido, Morales de Romero (1992) indica que cada individuo tiene una teoría de su persona y del mundo, la cual le permite manejar las situaciones que enfrenta y por tanto, manifestar ciertos niveles de estrés. Así, puede construir un evento futuro como (a) Neutral, si ya lo ha experimentado antes y se ha convertido en un evento habitual para el cual no necesita preparación especial; (b) Estimulante, si es riesgoso pero ofrece la posibilidad de even-

tuales beneficios para la persona y entonces amerita un estado de alerta y preparación para enfrentarlo y manejarlo; y (c) Atemorizante, si el riesgo y la incertidumbre ofrecen un peligro potencial para la persona o sus seres significativos. En este caso, el organismo humano que vive el proceso del estrés, necesita prepararse cognitiva, emocional y fisiológicamente para enfrentar y manejar la situación.

Desde la perspectiva expuesta, el estrés se considera, un proceso de construcción del futuro, con por lo menos tres pasos relacionados y funcionando coherentemente, los cuales ocurren sin que la persona se dé cuenta. Es decir, ante un evento, refiere Robbins (1999) la persona tiene pensamientos y expectativas con relación al hecho, fundamentado en sus motivos, creencias y valores, al mismo tiempo experimenta sentimientos negativos como la angustia y el miedo, o positivos, como la confianza y la esperanza. Igualmente su organismo emite respuestas relacionadas con actividad neurológica y endocrina las cuales pueden influir en procesos corporales como el metabolismo, el funcionamiento de los sistemas cardiovasculares y nerviosos autónomos, así como reacciones inmunológicas diversas.

Las respuestas a corto plazo pueden ser reacciones hormonales y cardiovasculares inadvertidas (aumento de las palpitaciones, frecuencia respiratoria y presión sanguínea), las cuales pueden precipitar desórdenes clínicos en personas con predisposición (trombosis, inestabilidad cardíaca, síndromes de dolor y síntomas psicósomáticos). Si la estimulación se hace pronunciada, pro-

longada o repetitiva, el resultado puede ser una disfunción crónica en uno o más sistemas (gastrointestinales, cardiovascular). De ahí, la consideración del estrés como negativo, cuando se experimenta excesiva cantidad, durante un periodo de tiempo demasiado largo.

Por otro lado, Belloch y Sandín (1999) afirman que se ha asumido que el estrés implica dos conceptos, el de estresor y el de respuesta de estrés, es decir que cuando una persona tiene estrés se asume un estado del organismo producido por agentes diversos caracterizado por el sobre esfuerzo.

De esa manera, sobre la base de que no todas las personas experimentan el mismo nivel de estrés, ni muestran tampoco reacciones similares ante un tipo particular de factores estresantes, se han realizado diversos estudios, cuyos hallazgos aportan información del comportamiento de determinadas personas ante situaciones estresantes. Así, señala Barlow (2000), se ha logrado identificar un grupo de sujetos, llamados de "personalidad tipo A", "que se mueven rápido" o "apresurados", como tal son personas estrechamente vinculadas al estrés, por ser individuos de naturaleza enérgica y ambiciosa con una tendencia a abarcar todas las tareas posibles, la cual excede las capacidades normales, descuidando normas de salud, con incidencia comprobada con trastornos psicofisiológicos y específicamente problemas cardíacos.

Complementariamente, Barlow (2000) reporta personalidades, llamadas del "tipo B", quienes no se enfadan ni agitan fácilmente, en consecuencia tienen una incidencia mucho menor de enfermedades típicas de las personas

estresadas, entre ellas, coronarias o gastrointestinales.

Desde otra perspectiva, haciendo particular énfasis en las características motivacionales de las personas, Mantilla (2001), Pérez y Romero (1992), Salom y D'Anello (1992), han reportado hallazgos relacionados con las personas de alta motivación de logro (nLog), quienes se estresan menos que las de baja nLog. Las primeras se plantean metas realistas, concebidas como oportunidades de desarrollo personal, donde el esfuerzo, el trabajo y la persistencia, son las expresiones de niveles de energía y la vía más efectiva para el éxito, en consecuencia, lo construido por otros individuos como amenazante, para estos es estimulante y desafiante. De esta manera, utilizan eficientes estrategias de afrontamiento o "respuestas cognitivas y comportamentales para manejar y tolerar el estrés" (Omar, 1995: 18).

También refieren los citados investigadores, que los sujetos con alto poder, particularmente el explotador, dirigido a controlar a otras personas, a influir sobre los demás, manifiestan mayores problemas cardiovasculares y gastrointestinales, debido a las demandas cognitivas, afectivas y energéticas requeridas por el uso del poder, por tanto, limitan o dificultan el equilibrio fisiológico del organismo.

Otro de los aportes relevantes, en cuanto a las diferencias individuales, como moderadores de la relación: factor estresante-estrés-resultado, lo ofrece Ivancevich y Matteson en su "Modelo Instructivo de Estrés Ocupacional" (Kreitner y Kinicki, 1997: 500), donde agrupa los factores estresantes

en cuatro tipos: (a) individuales, (b) grupales, (c) organizacionales y (d) externos, los cuales afectan las personas, de acuerdo a variables moderadoras, según las diferencias individuales (hereditarias, edad, sexo, dieta, necesidades, apoyo social, rivalidad y rasgos de la personalidad). En este caso, la percepción del factor estresante constituye un moderador importante.

Al hacer referencia a los resultados, los citados investigadores, indican que el estrés tiene consecuencias: (a) conductuales (satisfacción, rendimiento, absentismo, rotación, accidentes y abuso de sustancias); (b) cognitivos (toma de decisiones deficientes, falta de concentración y negligencia); y (c) fisiológicas (hipertensión arterial, colesteroemia y cardiopatías).

De esa manera, tomando como fundamentos teóricos los aspectos referenciados, surgió la inquietud de analizar la variable estrés, buscando ahondar en las situaciones consideradas estresoras, los síntomas manifestados al estar estresados, las estrategias de afrontamiento utilizadas, el tipo de personalidad que les caracteriza y el o los motivos sociales prevalecientes en ellos. Esto, por considerar a los profesores, particularmente los universitarios, sometidos a constantes exigencias en cuanto a tomar decisiones importantes, mantenerse actualizados en adelantos tecnológicos y del área específica del conocimiento, introducir cambios efectivos e innovar; por consiguiente, el estrés es inherente a su desempeño profesional, está presente, en mayor o menor grado, en el desarrollo de las tareas ocupacionales.

Además de los elementos indicados, dentro del proceso educativo impartido por los docentes de educación superior, existen otra serie de consideraciones, necesarias de mencionar, por su incidencia en el desempeño del profesor, quien tiene la responsabilidad de formar un individuo proactivo, capaz de asumir los retos de la actual sociedad y que contribuya con el progreso y unión de la humanidad.

Al referirse al tema mencionado, Antor (1999) indica que los docentes están sometidos a fuertes presiones y demandas laborales debido a su función, en consecuencia, sufren altos niveles de estrés ocupacional, afectando negativamente el nivel de satisfacción, desempeño, productividad y salud, lo cual conlleva a síntomas psicósomáticos, padecimiento de serias enfermedades; donde se pueden desarrollar y acumular gradualmente, provocando el agotamiento o síndrome de Burnout.

También refiere Antor (1999), que en las organizaciones educativas se dan una serie de estresores, entre ellos: número excesivo de horas de trabajo, variadas responsabilidades, ambigüedad de funciones, cantidad de alumnos, salario insatisfactorio, limitado reconocimiento profesional, pocas posibilidades de ascenso, desinterés de los estudiantes y dificultades para la actualización profesional.

Adicionalmente, Norfolk (2000) plantea como fuente de estrés, el exceso de trabajo, que tiende a generar presiones demasiado intensas. Situación a evidenciarse en docentes con alto número de secciones, en consecuencia, elevada cantidad de alumnos. Tomando en cuen-

ta la vinculación de la remuneración con las horas de clases asignadas, los profesores desean mayor número de horas, con el correspondiente desgaste físico y psicológico producido por la preparación de clases, distintos programas, atención a alumnos, diseño de evaluaciones y corrección de las mismas.

Un aspecto importante de reseñar es la práctica utilizada en las instituciones privadas, donde se descuentan los minutos acumulativos, correspondientes a las horas de clases presenciales, lo cual ocasiona que los docentes vienen angustiados al no poder llegar a clase, producto de situaciones inesperadas, entre ellas, problemas familiares, laborales y hasta de tráfico, incrementándose el nivel de estrés antes del inicio de la jornada de trabajo. Situación vinculada con lo referido por Norfolk (2000: 73), en cuanto a “la lucha constante por cumplir con todos los compromisos en el tiempo previsto y mantener estrictos programas y horarios”.

Omar (1995: 83), también destaca como factores generadores de estrés “los trabajos paralelos, el aumento de la competencia y la posibilidad de pérdida del trabajo”. Al respecto, se presentan docentes que no laboran el máximo de horas contempladas por la ley en una determinada institución educativa, y buscan otro trabajo, lo cual trae consigo las exigencias adicionales.

También, es importante resaltar como situaciones estresantes, la competencia profesional por conocimientos actualizados, adquisición de textos contemporáneos, desempeño en estudios de postgrado, manejo de nuevas tecnologías para la búsqueda de información y prepa-

ración de las sesiones de clase, así como el desenvolvimiento en las mismas, contribuyendo a acumular más actividades y preocupaciones a la capacidad de resistencia del ser humano. Al respecto, Fontana (1995: 20) señala “las personas adquieren más responsabilidad, un horario poco a poco más estrecho y una carga de trabajo, que de manera constante aumenta sus demandas”.

Otros elementos a considerar, como generadores de estrés, es la elaboración de estadísticas e informes, así como reuniones excesivas, las cuales en oportunidades colinda con las actividades docentes. En este sentido, Fontana (1995) reseña estudios realizados, en particular con profesores, donde se ha evidenciado que las expectativas personales elevadas e irrealizables son una de las causas principales del estrés excesivo. Describe, el citado autor, que si el individuo espera demasiado de sí mismo, hace demasiados esfuerzos y siempre está inconforme con los resultados, la persona no logra relajarse con el sentimiento de una labor bien hecha.

También en cualquier trabajo, los individuos disfrutan al saber que sus preferencias personales e ideas para mejorar la eficiencia en el trabajo, son escuchadas. Sin embargo, en oportunidades cuando los docentes reconocen fallas en el sistema e identifican una manera de hacer las cosas y no obstante, se ven ignorados, o peor aún, humillados, se originan sentimientos de impotencia, perjudiciales para el sentido de posición y de valía personal, así como niveles elevados de frustración.

De igual manera, reseña Fontana (1995), otro estresor en las relaciones

empleado-jefe, se da cuando los supervisores niegan el crédito profesional a quien siente que lo ha ganado. Esto puede incidir en el sentimiento de ser subestimado y puede limitar el agrado por la labor efectuada, como los deseos de mejorar el desempeño y de procurar un avance superior.

Así mismo, en ocupaciones como la académica, los docentes comparten la mayor parte del tiempo con los alumnos y muy poco con los colegas. Por consiguiente, son limitadas las oportunidades de discutir los problemas profesionales y así obtener simpatía y tranquilidad al saber de dificultades similares experimentadas por otros colegas.

Además, a todos los profesionales les agrada poner en práctica sus habilidades para solucionar problemas presentes en su trabajo. En consecuencia, los docentes desean educar, poniendo en juego sus capacidades y cuando fallan en producir el efecto deseado, puede generarse una sensación de impotencia, de fracaso personal, descrito como resentimiento hacia el alumno, porque luego de tanto esfuerzo dirigido hacia ellos, debían haber mejorado, aprendido y aprobado los exámenes. Esta situación puede conducir a la tentación de desatender por completo a los alumnos y sentir que ellos provocaron el rechazo por su negativa a cooperar. Al respecto Fontana (1995), destaca, la incapacidad para ayudar, como generadora de sentimientos de fracaso a nivel personal y cuestionamientos acerca de la aptitud para la profesión, en quienes poseen un sentido muy fuerte de la vocación.

Lo expuesto, lo complementa Norfolk (2000), al reseñar el estrés interpersonal, como caracterizado por contrariedades, frustraciones, resentimientos producidos por la constante lucha por alcanzar la supremacía en el Departamento o Jefatura de Cátedra. Situación que podría estar presente en los educadores, como sujetos inmersos dentro de la estructura y dinámica organizacional.

Por otra parte, Fontana (1995) y Norfolk (2000), al igual que Ivancevich y Matteson (1995), plantean los factores familiares como generadores de estrés, cuando se da preferencia al trabajo y la vida hogareña pasa a un segundo plano, en estos casos la dedicación a la organización supone un impedimento para la vida de pareja y familiar.

En síntesis, los fundamentos teóricos referidos y las situaciones generadoras de estrés descritas, aportan indicadores en cuanto a que los docentes universitarios, de una u otra manera, se ven afectados por situaciones estresantes, por lo tanto, se enuncian las siguientes interrogantes acerca de los grupos con diferentes niveles de estrés (bajo, medio, alto), para lo cual se formuló el problema de investigación, en los términos de la pregunta planteada a continuación: ¿Será posible identificar en los docentes universitarios integrantes de grupos generados por las situaciones estresoras, (estrés bajo, medio, alto) los síntomas manifestados al estar estresados, las estrategias de afrontamiento utilizadas, la personalidad típica y el o los motivos sociales prevalecientes, en cada nivel?

I. Fundamentos teóricos

Esta investigación fue de tipo descriptiva y de campo, con un diseño no experimental, transversal. Se trabajó con tres poblaciones finitas y determinadas, la primera denominada A, constituida por los 2.170 docentes ordinarios activos de la Universidad del Zulia (LUZ), distribuidos en las diferentes facultades de dicha universidad, la población B integrada por los 545 profesores de la Universidad "Dr. Rafael Belloso Chacín" (URBE), distribuidos por facultad, y la población C, constituida por 170 docentes, de la modalidad presencial de la Universidad Católica Cecilio Acosta (UNICA), adscritos a las facultades de dicha institución. Se determinó el tamaño de las muestras, en cada población mediante el procedimiento probabilístico estratificado y se aplicó la fórmula para obtener el número de sujetos por estrato, representado en este caso por cada Facultad quedando constituida la muestra total:

$$M(P_A) + M(P_B) + M(P_C) = 187 + 149 + 93 = 429 \text{ Sujetos}$$

Se utilizó como técnica para la recolección de la información, la observación por encuesta, mediante escalas con aplicación del método de escalamiento tipo Likert, y el diferencial semántico. Las escalas que recabaron información respecto a las dos últimas subvariables (personalidad típica y motivaciones sociales) eran instrumentos estandarizados; las dirigidas a la medición de las tres primeras (SITESTRÉS, SINTOESTRÉS, y AFRONTAESTRÉS), fueron elaboradas por los autores del

estudio, para lo cual en primera instancia se realizó un sondeo de opinión donde se plantearon las interrogantes siguientes: ¿Es usted una persona que sufre de estrés?, ¿Cuáles situaciones le generan estrés?, ¿Cómo se da cuenta que está estresado?, ¿Cómo afronta el estrés? Las preguntas formuladas o sondeo de opinión fueron respondidas por 44 docentes universitarios, quienes no participaron en la muestra del estudio. La información recabada permitió la elaboración de las Escalas SITESTRÉS, SINTOESTRÉS Y AFRONTAESTRÉS.

La Escala SITESTRÉS fue diseñada tomando como referencia la Escala de Estrés de Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1991) reportada en el Journal de Medicina Comportamental, traducida y utilizada en forma experimental en 1988 por la Sección de Psicofisiología y Conducta Humana, Unidad de Laboratorios, de la Universidad Simón Bolívar, Venezuela, luego adaptada por Antor y Guarino en 1998, para ser aplicada en docentes de educación preescolar. De la escala mencionada, se tomó información respecto a las situaciones de estrés. Específicamente se compararon con las obtenidas en el sondeo de opinión, integrando el instrumento SITESTRÉS con tales respuestas y los planteamientos de la Escala de Kanner et. al. (1991), los cuales se colocaron con igual redacción a la presentada. De esta manera, el instrumento SITESTRÉS resultó con un total de 54 ítems, clasificados de acuerdo a las categorías expuestas por Ivancevich y Matteson (1995), respecto a los factores estresores.

Es importante señalar que en el sondeo de opinión se presentaron 2

planteamientos, uno relacionado con la situación política del país y otro con la económica, no contemplados dentro de la clasificación de los elementos extraorganizacionales de los autores antes citados, sin embargo, fueron incluidos en la Escala SITESTRÉS. Los reactivos de la Escala SINTOESTRÉS estuvieron constituidos por las respuestas del sondeo de opinión, en las cuales sólo se efectuaron ligeras modificaciones a objeto de mejorar la redacción y unir formulaciones similares. Los planteamientos de este instrumento, también fueron clasificados según el modelo de Ivancevich y Matteson (1995), quienes refieren los síntomas del estrés como internos y externos, representando ellos las dimensiones y desagregándose cada uno en los indicadores: efectos fisiológicos, subjetivos, conductuales y cognoscitivos.

Para la elaboración de la escala AFRONTAESTRÉS se tomó como referencia un instrumento estandarizado que mide la citada subvariable, emanado de la Sección de Psicofisiología y Conducta Humana de la Universidad Simón Bolívar. En cuanto a los ítemes, aquellas respuestas dadas en el sondeo de opinión, relacionadas directamente con los planteamientos del cuestionario de afrontamiento antes señalado, se expusieron con la misma redacción y los no contemplados, se ajustaron al tiempo verbal del resto de los ítemes. Los planteamientos de la Escala AFRONTAESTRÉS fueron agrupados atendiendo a la clasificación de Omar (1995), quien refiere dos grandes categorías de estrategias de afrontamiento, (a) las

centradas en el problema y (b) las enfocadas en las emociones, así mismo, señala los tipos de estrategias, como: la negación o el rechazo y la no evitación. Aspectos que se tomaron como dimensiones e indicadores de la subvariable AFRONTAESTRÉS.

Se utilizó como Escala Personalidad Típica, la del autor Howard Glazer, tipo diferencial semántico. De esta manera encuentra el sujeto su clasificación en la personalidad típica del estrés, tipo A o su contraparte, la tipo B. Los ítemes de la escala se clasificaron según los elementos: Sentido del tiempo, orientación hacia otros y percepción del ocio, los cuales representaron los indicadores correspondientes a las dimensiones Personalidad tipo A y Tipo B.

El inventario MOSE de Salom de Bustamante (1992), constituido por 12 subescalas, de las cuales se utilizaron en el estudio, las que miden los motivos sociales: Logro, Poder y Afiliación. El motivo de logro se mide a través de los indicadores Metas e Instrumentación, la motivación al Poder, con los indicadores Poder Benigno y Poder Explotador, la motivación de Afiliación se obtiene con los indicadores Afiliación Positiva y Afiliación perturbadora del logro.

Se realizó el estudio técnico de cada uno de los instrumentos elaborados, el cual comprendió inicialmente la validación de contenido, además del cálculo de los índices de discriminación de los ítemes mediante comparación de grupos extremos (prueba *t* de student).

La escala SITESTRÉS quedó constituida por los 54 ítemes, de la versión original. Las escalas SINTOESTRÉS y

AFRONTAESTRÉS, en sus versiones finales quedaron integradas por 31 y 26 planteamientos respectivamente.

Para estimar la confiabilidad, se utilizó el método del coeficiente Alfa de Cronbach, y el de división por mitades, corregido por Guttman, por tratarse de escalas con alternativas de respuestas tipo Likert. Dichos coeficientes fueron: para la escala SITESTRÉS la confiabilidad según alpha de Cronbach fue de 0,97 y división por mitades igual a 0,96. En escala SINTOESTRÉS se obtuvo un Alpha de Cronbach igual a 0,89 y según división por mitades: 0,84. La escala AFRONTAESTRÉS resultó con un coeficiente Alpha de Cronbach igual a 0,87 y según división por mitades: 0,84. La escala de Personalidad Típica aportó una confiabilidad, según Alpha de Cronbach de 0,76 y división por mitades igual a 0,79. Para la escala Motivaciones Sociales la confiabilidad, según alpha de Cronbach fue de 0,86 y división por mitades igual a 0,88.

Los datos aportados por la muestra de docentes considerada en el estudio, fueron analizados mediante el paquete estadístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), el cual permitió calcular las estadísticas descriptivas: media y desviación estándar para cada una de las subvariables, sus dimensiones e ítemes, así como frecuencias de respuestas.

2. Resultados

Se compararon la media (M) y desviación estándar (D.E) obtenida en cada una de las subvariables analizadas, para los grupos: bajo, medio y alto en estrés, generados en función de la subvariable SITESTRÉS.

Valores presentados en el Cuadro 1, donde se aprecia que en SINTOESTRÉS la media (M=7,4, D.E=4,2) fue menor en el grupo bajo, ubicándose en la categoría BAJA, a diferencia del grupo medio (M=11,2, D.E=6,1) y alto (M=14,5 D.E=6,5), cuya media se ubicó en la categoría MEDIA BAJA, lo cual refleja que estos dos últimos grupos manifestaron presentar mayores síntomas cuando se sienten estresados. Evidenciándose que a mayores situaciones estresantes, mayor cantidad de síntomas físicos, subjetivos, conductuales, fisiológicos, muestran las personas.

En cuanto a la subvariable AFRONTAESTRÉS, a pesar de observarse valores diferentes en las medias de los grupos (bajo: M=25,2, D.E=11,0; medio: M=33,5, D.E=11,3; alto: M=36,1, D.E=10,0), todas se ubicaron en la misma categoría de media baja. En todo caso, la media mayor fue la del grupo alto en estrés, indicando así que mientras más estresada está la persona, utiliza más estrategias de afrontamiento, como una forma de aliviar sus efectos.

Al analizar la subvariable personalidad típica, se observó que las medias, se correspondieron de menor a mayor, según la clasificación del grupo (bajo: M=81,3, D.E=16,4; medio: M=84,7, D.E=16,7; alto: M=87,9, D.E=20,3) ubicándose todas en la categoría A débil. Caracterización que prevaleció en los sujetos de la muestra, aún cuando en este caso, el mayor valor de la media, se dio en el grupo alto en estrés, mostrando que estos tienen mayores comportamientos relacionados con personalidades “que se mueven rápido” o “apresurados”.

CUADRO 1
Estadísticas descriptivas y categoría alcanzada por la media, en cada una de las subvariables en estudio para los grupos bajo, medio y alto en estrés

Grupos	Subvariables	M	D.E	Categoría
B	Sintoestrés	7.4	4.2	Baja
A	Afrontaestrés	25.2	11.0	Media Baja
J	Personalidad típica	81.3	16.4	A Débil
O	Logro	78.3	9.2	Alta
n=107	Afiliación	67.1	9.5	Media Alta
	Poder	48.2	12.2	Media Baja
M	Sintoestrés	11.2	6.1	Media Baja
E	Afrontaestrés	33.5	11.3	Media Baja
D	Personalidad típica	84.7	16.7	A Débil
I	Logro	77.8	9.9	Alta
O	Afiliación	67.8	11.5	Media Alta
n=215	Poder	51.4	13.8	Media Baja
A	Sintoestrés	14.5	6.5	Media Baja
L	Afrontaestrés	36.1	10.0	Media Baja
T	Personalidad típica	87.9	20.3	A Débil
O	Logro	77.5	12.1	Alta
n=107	Afiliación	68.8	13.9	Media Alta
	Poder	55.6	16.2	Media Alta

En cuanto a los motivos sociales pudo observarse que en el grupo bajo, la media en el motivo de logro (M=78,3, D.E=9,2), fue mayor respecto al grupo medio (M=77,8, D.E=9,9), y la de éste aproximadamente igual a la del grupo alto en estrés (M=77,5, D.E=12,1), correspondiéndole a todas la categoría alta. En la afiliación se pudo apreciar que el valor de la media para el grupo bajo (M=69,1, D.E=9,5), medio (M=67,8, D.E=11,5) y alto (M=68,8, D.E=13,9) se ubicó en la categoría media alta. En el caso del motivo de poder, el valor alcanzado por la media fue menor para el grupo bajo (M=48,2, D.E=12,2), seguida por la del grupo medio (M=51,4, D.E=13,8) y se

incrementó en el grupo alto (M=55,6, D.E=16,2), clasificándose para los dos primeros grupos en la categoría medio bajo, y para el último, en medio alto.

Destaca en los resultados descriptivos, que en el grupo con altos niveles de estrés, la media en el motivo de poder fue mayor con respecto a los otros grupos. Aspecto posiblemente asociado a las consideraciones reportadas por algunos investigadores (Mantilla, 2001, Pérez y Romero, 1992), en cuanto a que las personas con altos niveles de poder, sufren más los efectos del estrés, por tener demandas cognitivas, afectivas y energéticas mucho mayores, lo cual les afecta el equilibrio fisiológico del organismo.

Al comparar la media resultante en cada uno de los indicadores de los motivos: logro, afiliación y poder, expuestas en el Cuadro 2, se encontró que para la necesidad de logro, la media en METAS para los tres grupos (alto: M=42,3, D.E=7,4; medio: M=40,7, D.E=6,3; bajo: M=40,0, D.E=6,0) se ubicó en la categoría alta; en INSTRUMENTACIÓN, la media en el grupo medio (M=37,1, D.E=6,3) y bajo en estrés (M=38,3, D.E=5,2), clasificó como alta, mientras que para el grupo con niveles altos en estrés (M=35,2, D.E=8,7), la media se ubicó en media alta. Destaca en este caso, que la media más baja se dio, para este último grupo,

mostrando así que ellos instrumentan menos que los otros dos.

En la motivación de afiliación, para los tres grupos, el indicador afiliación positiva, se ubicó en la categoría media alta (alto: M=33,6, D.E=10,1; medio: M=30,6, D.E=9,1; bajo: M=28,8, D.E=8,6) y las medias en afiliación perturbadora de logro, resultaron Clasificadas en media baja (alto: M=22,1, D.E=9,2; medio: M=20,8, D.E=7,6; bajo: M=19,4, D.E=6,5).

Respecto a la motivación de poder, el indicador poder benigno se ubicó en la categoría media alta (alto: M=33,0, D.E=6,8; medio: M=31,9, D.E=6,3; bajo: M=31,4, D.E=5,2) y en poder ex-

CUADRO 2
Estadísticas descriptivas para los indicadores de las motivaciones sociales en los grupos: alto, medio, bajo en estrés, según Sitestrés

Motivaciones	Indicadores	Alto		Categoría
		M	D.E.	
Logro	Metas	42.3	7.4	Alta
	Instrumentación	35.2	8.7	Media Alta
Afiliación	Positiva	33.6	10.1	Media Alta
	Perturbadora	22.1	9.2	Media Baja
Poder	Benigno	33.0	6.8	Media Alta
	Explotador	35.8	8.0	Media Alta
Motivaciones	Indicadores	Medio		Categoría
		M	D.E.	
Logro	Metas	40.7	6.3	Alta
	Instrumentación	37.1	6.3	Alta
Afiliación	Positiva	30.6	9.1	Media Alta
	Perturbadora	20.8	7.6	Media Baja
Poder	Benigno	31.9	6.3	Media Alta
	Explotador	35.8	6.8	Media Alta
Motivaciones	Indicadores	Bajo		Categoría
		M	D.E.	
Logro	Metas	40.0	6.0	Alta
	Instrumentación	38.3	5.2	Alta
Afiliación	Positiva	28.8	8.6	Media Alta
	Perturbadora	19.4	6.5	Media Baja
Poder	Benigno	31.4	5.2	Media Alta
	Explotador	35.7	6.1	Media Alta

plotador la media clasificó en la categoría media alta, para los tres grupos (alto: M=35,8, D.E=8,0; medio: M=35,8, D.E=6,8; bajo: M=35,7, D.E=6,1).

Con relación a la subvariable situaciones estresantes, los datos expuestos en el Cuadro 3, permiten evidenciar que al grupo alto en estrés, les afecta mayor número de Elementos ambientales (21) y aproximadamente igual nú-

mero de situaciones inciden en el grupo medio, quienes señalaron 20 aspectos como generadores de estrés, evidenciándose una diferencia apreciable respecto al grupo bajo, quienes sólo indicaron dos situaciones, como generadoras de estrés.

Las situaciones indicadas como estresoras, por el grupo bajo en estrés, están vinculadas con el locus de control,

CUADRO 3
Situaciones indicadas como estresantes por los grupos de alto, medio y bajo estrés

Grupo	Ítem	Enunciado	Media
Bajo	19	Incertidumbre política del país	2.34
	39	Situación económica del país	2.23
Medio	39	Situación económica del país	3.06
	9	Dinero insuficiente para solventar deudas adquiridas	2.77
	19	Incertidumbre política del país	2.74
	21	Desperdiciar el tiempo	2.74
	28	Preocupaciones de no poder terminar a tiempo las tareas asignadas	2.73
	27	Incumplir compromisos académicos	2.68
	7	Aumento de precios en artículos de uso común	2.63
	2	Dinero insuficiente para cubrir necesidades básicas	2.59
	38	Situaciones laborales cuyos resultados dependen de otras personas	2.46
	11	Salud de un familiar	2.45
	20	Desorganización	2.42
	22	Situaciones académicas no culminadas	2.39
	42	Incumplimiento de actividades en el tiempo establecido	2.28
	51	Ruido excesivo	2.24
	36	Tiempo limitado para efectuar investigaciones	2.24
	23	Trabajos académicos pendientes	2.20
	8	Falta de dinero para distracciones	2.19
41	Limitado tiempo libre	2.18	
30	Preocupaciones sobre mi seguridad laboral	2.05	
54	Desorganización de los materiales para efectuar labores docentes	2.01	
Alto	27	Incumplir compromisos académicos	3.58
	20	Desorganización	3.55
	21	Desperdiciar el tiempo	3.55
	28	Preocupaciones de no poder terminar a tiempo las tareas asignadas	3.53
	39	Situación económica del país	3.52
	11	Salud de un familiar	3.48
	22	Situaciones académicas no culminadas	3.42
	19	Incertidumbre política del país	3.35
9	Dinero insuficiente para solventar deudas adquiridas	3.34	
42	Incumplimiento de actividades en el tiempo establecido	3.29	

CUADRO 3 (Continuación)

Alto	30 Preocupaciones sobre mi seguridad laboral	3.26
	38 Situaciones laborales cuyos resultados dependen de otras personas	3.26
	2 Dinero insuficiente para cubrir necesidades básicas	3.24
	23 Trabajos académicos pendientes	3.21
	54 Desorganización de los materiales para efectuar labores docentes	3.18
	25 Preocupaciones de salud o funciones corporales	3.16
	7 Aumento de precios en artículos de uso común	3.16
	26 Preocupaciones sobre tratamientos médicos	3.14
	51 Ruido excesivo	3.10
	36 Tiempo limitado para efectuar investigaciones	3.07
	53 Desorganización en el departamento o decanato	3.04

expuesta por Carver y Schier (1997), quienes los asocian a factores sobre los cuales se puede ejercer poco control. En los grupos medio y alto, convergen situaciones extraorganizacionales, del medio físico, individuales, grupales y organizacionales planteadas en el modelo de Ivancevich y Matteson.

Resulta importante destacar que las dos situaciones estresantes, señalados por los sujetos del grupo con niveles bajos en estrés, a saber: incertidumbre política y situación económica del país, también fueron consideradas como tal, por los grupos medio y alto en estrés, sólo que por incidir en menor grado en estos, ocuparon lugares diferentes, así en el grupo medio ocuparon el primer y tercer lugar, mientras que en el alto, se ubicaron en el quinto y octavo lugar.

También se observaron cuatro situaciones estresoras indicadas por el grupo medio, que también afectan al grupo alto: dinero insuficiente, incumplir compromisos académicos, desperdiciar el tiempo, preocupación de no poder terminar a tiempo. Mostrando estos resultados, similitud a lo referido por Morales de Romero (1992), quien indica que cada individuo tiene una teo-

ría de su persona y del mundo, la cual le permite manejar las situaciones que enfrenta y en función de ello, manifestar mayor o menores niveles de estrés.

En cuanto a los síntomas manifestados por los docentes integrantes de los grupos: bajo, medio y alto en estrés, tal como se observa en el Cuadro 4, en cuanto a los mayores porcentajes, el grupo bajo expresó menor número de síntomas (sólo 3), seguidos por los del grupo medio (con 8), y luego el grupo con altos niveles en estrés (con 12).

Cuando se analizaron las estrategias de afrontamiento, según información expuesta en el Cuadro 5, se pudo observar, que los tres grupos manifestaron utilizar estrategias de afrontamiento que son comunes. Así, las ocho primeras estrategias del grupo bajo, se repiten, dentro de las seis primeras, muy similares en el orden, en el grupo medio y en el alto. Sólo hay una, la número 18, que aparece entre las primeras cinco del nivel bajo, y no aparece en los otros. Las cuatro primeras se repiten, no exactamente en el mismo orden, en los mecanismos de afrontamiento del grupo medio y alto.

CUADRO 4
Síntomas más frecuentes y porcentaje de sujetos que en los grupos bajo, medio o alto en estrés, indicaron su manifestación al estar estresados

Grupo	Enunciado	Media
Bajo	Dolor de Cabeza	58.7
	Tensión muscular en el cuello	58.7
	Irritabilidad	53.3
Medio	Tensión muscular en el cuello	75
	Dolor de Cabeza	68.5
	Cambios de estado de ánimo	65.2
	Irritabilidad	63.6
	Cansancio	62.5
	Ansiedad	58.7
	Mal carácter	51.6
	Agotamiento generalizado	50.0
	Alto	Tensión muscular en el cuello
Dolores de cabeza		78.1
Ansiedad		76.0
Irritabilidad		71.9
Agotamiento generalizado		71.9
Cansancio		68.8
Cambios de estado de ánimo		66.7
Mal carácter		64.6
Nerviosismo		55.2
Falta de concentración		54.2
Problemas digestivos		53.1
Dolores musculares		52.1

CUADRO 5
Estrategias de afrontamiento utilizadas con más frecuencia por los grupos bajo, medio, alto al sentirse estresados

Grupo	Enunciado	Media
Bajo	26 Busco un plan de acción o una estrategia a seguir	1.83
	7 Comparto con mi familia	1.76
	1 Pido a Dios me serene	1.67
	23 Tomo acciones para liberarme del problema	1.62
	25 Concentro mis esfuerzos en hacer algo al respecto	1.53
	11 Leo algún material de mi interés	1.27
	18 Hablo con alguien que pueda orientarme respecto al problema	1.27
	6 Me vuelco hacia otras actividades para alejar mi mente del problema	1.25
	22 Pongo a un lado otras actividades para poder trabajar activamente en la que me preocupa	1.21
	20 Consumo una alimentación balanceada	1.15
	2 Busco apoyo en la religión que profeso	1.07
	19 Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto respecto al problema	1.05
	4 Busco apoyo emocional en amigos	1.04

CUADRO 5 (Continuación)

Medio	7 Comparto con mi familia	2.12	
	1 Pido a Dios me serene	2.05	
	26 Busco un plan de acción o una estrategia a seguir	1.97	
	25 Concentro mis esfuerzos en hacer algo al respecto	1.95	
	23 Tomo acciones para liberarme del problema	1.80	
	11 Leo algún material de mi interés	1.68	
	6 Me vuelco hacia otras actividades para alejar mi mente del problema	1.58	
	22 Pongo a un lado otras actividades para poder trabajar activamente en la que me preocupa	1.52	
	18 Hablo con alguien que pueda orientarme respecto al problema	1.48	
	19 Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto respecto al problema	1.48	
	2 Busco apoyo en la religión que profeso	1.44	
	20 Consumo una alimentación balanceada	1.37	
	9 Salgo de compra	1.32	
	4 Busco apoyo emocional en amigos	1.25	
	12 Como más de lo usual	1.21	
	17 Camino	1.17	
	24 Busco tranquilizarme imaginando escenas agradables	1.12	
	5 Busco tranquilizarme haciendo respiraciones rítmicas	1.04	
	Alto	7 Comparto con mi familia	2.29
		1 Pido a Dios me serene	2.24
26 Busco un plan de acción o una estrategia a seguir		2.14	
25 Concentro mis esfuerzos en hacer algo al respecto		1.99	
6 Me vuelco hacia otras actividades para alejar mi mente del problema		1.94	
23 Tomo acciones para liberarme del problema		1.77	
11 Leo algún material de mi interés		1.71	
22 Pongo a un lado otras actividades para poder trabajar activamente en la que me preocupa		1.59	
9 Salgo de compra		1.52	
2 Busco apoyo en la religión que profeso		1.52	
4 Busco apoyo emocional en amigos		1.51	
24 Busco tranquilizarme imaginando escenas agradables		1.51	
12 Como más de lo usual		1.45	
8 Voy a la peluquería o al barbero para alejar mi mente del problema		1.15	
19 Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto respecto al problema		1.04	
17 Camino		1.03	
18 Hablo con alguien que pueda orientarme respecto al problema		1.02	
20 Consumo una alimentación balanceada	1.01		

Particularmente, el grupo de estrés bajo, indicó utilizar como primera opción el mecanismo de afrontamiento: buscar un plan de acción o estrategia a seguir (centrado en el problema), seguido por dos estrategias enfocadas en control de las emociones: compartir con la familia y pedir a Dios serenidad. Los grupos medio y alto en niveles de estrés, reseñaron utilizar como priori-

dad, las estrategias de afrontamiento: compartir con la familia y pedir a Dios serenidad (centrado en las emociones). En este caso, los datos mostraron que el grupo alto en estrés, utiliza en mayor medida más estrategias de afrontamiento, para aliviar o atenuar el mismo, o para soportar sus efectos de la manera menos nociva posible (Valdés y De Flores, 2000).

Al ahondar en la personalidad típica tendiente a estar estresada, con base en los porcentajes de las respuestas a los planteamientos representativos de formas de comportamiento, señalados en el Cuadro 6 pudo apreciarse que el grupo alto, mostró mayor tendencia a conductas de la personalidad A Fuerte y B

Fuerte, actuando con mayor frecuencia hacia la A fuerte.

En el grupo medio en estrés, según datos de los Cuadros 7 y 8, se presentó el mismo patrón de comportamiento anteriormente descrito, aunque mostraron menor frecuencia en comportamientos del tipo B débil.

CUADRO 6
Comportamientos más frecuentes, según personalidad típica en el grupo alto en estrés

Tipo	ítem	%	Planteamiento
B Fuerte	4b	32.3	Escucha bien y deja a los otros terminar de hablar
	6b	19.8	Capaz de esperar con calma
	13b	31.3	Expresa abiertamente sus sentimientos
	14b	39.6	Tiene muchos intereses
	15b	22.9	Satisfecho con el trabajo
A Débil	7 ^a	20.8	Siempre corriendo a toda velocidad
	10a	20.8	Desea el reconocimiento ajeno por todo el trabajo bien hecho
	11a	21.9	Hace las cosas de prisa (comer, andar, etc.)
	12a	22.9	Nervioso
A Fuerte	18a	21.9	Siempre juzga el desempeño en términos numéricos
	1 ^a	58.3	Una vez iniciada una cosa no descansa hasta terminarla
	2 ^a	42.7	Nunca llega tarde a los compromisos
	3 ^a	33.3	Altamente competitivo
	5 ^a	27.1	Siempre apresurado
	8 ^a	25.0	Pretende hacer más de una cosa a la vez, siempre piensa lo que hará enseguida
	9 ^a	15.6	Hace discusiones fuertes y vigorosas (siempre gesticulando mucho)
	16a	31.3	Establece los propios plazos
	17a	42.7	Siempre se siente muy responsable
	19a	34.4	Lleva el trabajo muy en serio (trabaja los fines de semana, lleva trabajo a casa)
20a	36.5	Siempre es exacto (cuidadoso)	

CUADRO 7
Comportamientos más frecuentes, según personalidad típica en el grupo medio en estrés

Tipo	ítem	%	Planteamiento
B Fuerte	4b	34.8	Escucha bien y deja a los otros terminar de hablar
	13b	28.8	Expresa abiertamente sus sentimientos
	14b	35.3	Tiene muchos intereses
	15b	25.0	Satisfecho con el trabajo
A Débil	5a	20.1	Siempre apresurado
	7a	19.6	Siempre corriendo a toda velocidad
	9a	20.1	Hace discusiones fuertes y vigorosas (siempre gesticulando mucho)
	10a	24.5	Desea el reconocimiento ajeno por todo el trabajo bien hecho
	11a	20.7	Hace las cosas de prisa (comer, andar, entre otros.)

CUADRO 7 (Continuación)

	12 a	20.1	Nervioso
	18 a	28.3	Siempre juzga el desempeño en términos numéricos
A Fuerte	1 a	50.0	Una vez iniciada una cosa, no descansa hasta terminarla
	2 a	33.7	Nunca llega tarde a los compromisos
	3 a	32.6	Altamente competitivo
	6 a	17.4	Nervioso cuando espera
	8 a	18.5	Pretende hacer más de una cosa a la vez, siempre piensa lo que hará enseguida
	16 a	26.1	Establece los propios plazos
	17 a	40.2	Siempre se siente muy responsable
	19 a	31.5	Lleva el trabajo muy en serio (trabaja los fines de semana, lleva trabajo a casa)
	20 a	26.6	Siempre es exacto (cuidadoso)

CUADRO 8
Comportamientos más frecuentes, según personalidad típica
en el grupo bajo en estrés

Tipo	ítem	%	Planteamiento
B Fuerte	4 b	45.7	Escucha bien y deja a los otros terminar de hablar
	8 b	17.4	Hace una cosa a la vez
	14 b	32.6	Tiene muchos intereses
	15 b	25.0	Satisfecho con el trabajo
B Débil	6 b	20.7	Capaz de esperar con calma
	13 b	20.7	Expresa abiertamente sus sentimientos
A Débil	5 a	25.0	Siempre apresurado
	7 a	22.8	Siempre corriendo a toda velocidad
	9 a	23.9	Hace discusiones fuertes y vigorosas (siempre gesticulando mucho)
	10 a	22.8	Desea el reconocimiento ajeno por todo el trabajo bien hecho
	11 a	25.0	Hace las cosas de prisa (comer, andar, etc.)
	12 a	26.1	Nervioso
	18 a	31.5	Siempre juzga el desempeño en términos numéricos
A Fuerte	1 a	45.7	Una vez iniciada una cosa, no descansa hasta terminarla
	2 a	34.8	Nunca llega tarde a los compromisos
	3 a	32.6	Altamente competitivo
	8 a	17.4	Pretende hacer más de una cosa a la vez, siempre piensa lo que hará enseguida
	16 a	27.2	Establece los propios plazos
	17 a	34.8	Siempre se siente muy responsable
	19 a	31.5	Lleva el trabajo muy en serio (trabaja los fines de semana, lleva trabajo a casa)
	6 a	32.6	Nervioso cuando espera

Conclusiones

Con base en los datos aportados por la muestra integrada por docentes de la

Universidad del Zulia, Universidad Privada Rafael Belloso Chacín, y Universidad Católica Cecilio Acosta, se evidenciaron sucesos y situaciones de la vida

cotidiana, generadoras en mayor o menor grado de estrés. Resultados reforzadores de las apreciaciones de Fontana (1995) y Kreitner y Kinicki (1997), quienes expresan la existencia de un rango amplio de aspectos que plantean exigencias físicas y psicológicas a los individuos y por lo tanto, pueden causar estrés. Asimismo, Ivancevich y Matteson (1995), autores del modelo integral de estrés en el trabajo, reportan factores estresantes en el medio físico, a nivel individual, grupales, organizacionales y extraorganizacionales, con similar nivel de relevancia e interactuando entre sí.

Los hallazgos al dividir la misma en grupos de alto, medio y bajo niveles en estrés (según datos de la subvariable SILESTRÉS), se evidenció la incidencia de situaciones estresantes, particularmente, los primeros indicaron mayor cantidad de factores que les afectan, respecto a los terceros quienes sólo indicaron dos elementos como estresores: la situación económica y la incertidumbre del país. Resultados vinculados a lo expuesto por Antor (1999) en cuanto a que las variadas responsabilidades inherentes a los docentes, entre ellos, cantidad de alumnos por curso y número excesivo de horas, son factores generadores de estrés, a lo cual se suma el señalamiento de Norfolk (2000), respecto a que los profesores mantienen una lucha constante por cumplir con la totalidad de los compromisos en el tiempo previsto, por lo consiguiente, sufren las consecuencias del estrés.

Los resultados referidos apoyan lo expuesto por Selye (citado en Barlow, 2000) en cuanto a que el estrés no se puede evitar y su completa ausencia

equivale a la muerte. También muestran que el estrés es inherente al desempeño profesional, y lo generan elementos organizacionales del contexto educativo y extraorganizacionales, tal como expresan Antor (1999), Fontana (1995) y Norfolk (2000).

El observar que algunos factores afectan en mayor o menor grado, a una persona y a otras no, puso de manifiesto el planteamiento de Morales de Romero (1992), en cuanto a que el estrés es un proceso de construcción soportado por la visión de la persona respecto a ella misma y del mundo. Así se construye el evento como neutral, si ya se ha experimentado y se ha convertido en un evento habitual para el cual no se necesita preparación; atemorizante, cuando el riesgo y la incertidumbre ofrecen un peligro potencial, o estimulante, si es riesgoso pero ofrece la posibilidad de eventuales beneficios y en consecuencia, amerita un estado de alerta y preparación para enfrentarlo y manejarlo. En consecuencia, un elemento del ambiente se convierte en estresor, según la apreciación de la persona, respecto al mismo.

También se evidenció en el estudio, respecto a los síntomas presentes en los sujetos integrantes de la muestra como consecuencia del estrés, que en el grupo bajo, la media se sitúa en la categoría baja, a diferencia del grupo medio y alto, cuyas medias se ubican en la categoría media baja, lo cual ratifica lo expuesto por Ivancevich y Matteson (1995) en cuanto a que tal proceso genera la aparición o contribuye a la presencia de efectos subjetivos, conductuales, fisiológicos, organizacionales y

otros, llamados por Selye “padecimientos de adaptación”, entre los cuales se destacan dolores de cabeza, dolor en la espalda y úlceras, entre otros. Los mismos se describen como intentos del cuerpo para modificar condiciones externas o adaptarse a ellas.

Respecto a los síntomas del estrés de manifiesto en los docentes, se reportaron consecuencias disfuncionales, generadoras de desequilibrio y potencialmente peligrosas, tales como: tensión muscular en el cuello, dolor de cabeza, irritabilidad, cambios de estado de ánimo y agotamiento general. Estos síntomas de estrés influyen en el desenvolvimiento personal y laboral del docente, y en consecuencia pudiesen repercutir en el proceso de enseñanza aprendizaje. Cabe destacar que la aparición de los síntomas descritos, fue menor en los sujetos con bajos niveles de estrés, respecto a los de alto.

Las estrategias de afrontamiento reportadas por los docentes, explicadas por Omar (1995) como respuestas cognitivas y comportamentales para manejar y tolerar el estrés, constituyen características estables del sujeto, relacionadas con las habilidades presentes en los individuos para reducir el proceso, desempeñan un papel crucial en la relación estrés-salud-enfermedad. En la investigación, se evidenciaron medias en la categoría media baja en los tres grupos, aunque se observaron valores diferentes, encontrándose una media mayor en el grupo alto en estrés. Esto manifiesta la utilización de los mecanismos de afrontamiento, por parte de los docentes, quienes usan fundamentalmente, estrategias centradas en el manejo

de las emociones, tales como pedir a dios serenidad, y compartir con la familia y entre los centrados en el problema, se destacó el concentrar esfuerzos en solventar la situación y buscar o seguir un plan de acción.

La utilización de tales estrategias de afrontamiento, marcaron su importancia en el manejo del estrés, al observar en los resultados de estudio, específicamente al comparar grupos con niveles de estrés bajo, medio y alto, que los docentes más estresados utilizan mayor número de estrategias de afrontamiento, como una manera de aliviar los efectos del mismo. Principalmente utilizan, al igual que el grupo medio, formas de coping centradas en la emoción, tales como compartir con la familia y pedir a Dios serenidad.

Quienes constituyeron el grupo menos estresado utilizan varias estrategias y fundamentalmente las basadas en el problema, tal como seguir un plan de acción, seguida por estrategias enfocadas en el control de las emociones.

Respecto al tipo de personalidad A, Norfolk (2000) lo refiere como ambiciosas, impacientes, con sentido crónico de premura, competitivos, inmersos en “la enfermedad de la prisa”, es decir, a estos sujetos les caracteriza el estar preocupados por cumplir con fechas de culminación de los trabajos, estar ansiosos, por aprovechar al máximo el tiempo. Con ello, al imponerse tareas que exceden sus capacidades, prestando muy poca atención a las señales de peligro, y descuidando normas prudentes de salud.

En los tres grupos, las medias se ubicaron en la categoría A débil. Sin

embargo, las mismas se incrementaron de menor a mayor, en los grupos bajo, medio y alto en estrés respectivamente. Los aspectos referidos fueron evidenciados en los grupos antes mencionados, donde en el grupo alto, los puntajes reflejaron mayor proporción de sujetos hacia comportamientos tipo A fuerte, a pesar de tener algunas conductas del tipo B, las cuales no hacen mayoría. En el grupo bajo se reportaron porcentajes de respuestas frecuentes también desde A fuerte hasta B fuerte. En el grupo medio de estrés, se presentó similar tendencia, sin embargo, no se presentaron frecuencias importantes de comportamientos ubicados en la B débil. Se reportan en cada grupo, diversos tipos de comportamiento, predominando los asociados a la personalidad tipo A fuerte y débil, así como algunas de las planteadas en la tipo B, caracterizada por ser conductas más sosegadas, tranquilas, menos generadoras de estrés.

Los resultados obtenidos reflejaron docentes con alta motivación al logro, de acuerdo a las medias de los tres grupos. Hallazgo esperable por las características de la muestra, integrada por profesores universitarios, tomando en cuenta que según indica Romero García (1999) este motivo constituye "una red de conexiones cognitivo-afectivas, relacionadas con el desarrollo personal, implicando el uso exigente de las capacidades y destrezas para el beneficio personal y colectivo". En consecuencia, esta motivación tiende a dinamizar la conducta hacia resultados de excelente calidad, en la búsqueda incesante de rendimientos superiores a los

alcanzados previamente, ejecución de tareas con un máximo de economía en recursos y tiempo, conocimiento profundo de un saber o hacer y el uso productivo de ese conocimiento, así como la contribución al desarrollo de las organizaciones y de la sociedad en general.

Como parte del resultado obtenido, se encontró una muestra, donde los indicadores metas, e instrumentación alcanzaron altos puntajes. Con la particularidad que al comparar los grupos, según niveles de estrés: alto, medio y bajo, para el primero, el indicador instrumentación, se ubicó en la categoría media alta, a diferencia de los otros dos, para quienes se ubicó en la categoría alta; aunque en el límite inferior del rango de dicha categoría.

En cuanto al motivo de afiliación, según Romero García (1999), vinculado con individuos que privilegian el cuidado a sí mismo, y a otras personas, procurando fortalecer la vida afectiva propia y ajena, preocupándose por los problemas sentimentales de familiares y amigos, enfatizando los propios. Esta característica ha sido ampliamente estudiada en los venezolanos y los distingue como individuos gustosos de iniciar y mantener relaciones interpersonales.

Es importante destacar, que cuando se compararon los grupos medio, bajo y alto en estrés, estos últimos, mostraron mayor media en afiliación, definida como la capacidad de compartir con amistades y familiares ideas y sentimientos, la cual ha sido considerada como amortiguador del estrés.

Respecto a la motivación al poder, definido por Romero García (1999) como una red de conexiones cogniti-

vo-afectiva relacionadas con el control de la conducta individual y de otros, se evidencia un nivel de poder medio-alto, en el grupo con altos niveles de estrés, se relaciona con hallazgos de estudios previos (Gutiérrez, 2001; Mantilla, 2001; Pérez y Romero, 1992), donde se reporta el motivo de poder, particularmente el explotador, como causante de desarmonías en el equilibrio fisiológico del organismo, producto de las demandas cognitivas, afectivas y energéticas que tal motivo le plantea.

Estos resultados permitieron establecer las siguientes recomendaciones:

1. Propiciar jornadas de reflexión donde se fomente el análisis de las situaciones generadoras de estrés, con especial énfasis en la percepción de cada sujeto ante los eventos percibidos como estresantes, por ser éste un aspecto fundamental para ser interpretados como tal. Así mismo, revisar las formas de afrontamiento ante situaciones estresantes, a fin de identificar la efectividad de las mismas.
2. Promover actividades académicas complementarias para los profesores de nivel superior a fin de comprobar las características regulares consideradas típicas típica al estrés y sus efectos en el cuerpo y a la mente. Esto fomentará la identificación de patrones comportamentales, y modificar en la misma, con el propósito de reducir la aparición y repetición de problemas de salud, ocasionados por el estrés, entre ellos los cardiacos.
3. Difundir los resultados obtenidos de esta investigación, en las áreas donde fueron obtenidos los datos, para que los profesores reflexionen, en cuanto a la necesidad de establecer el control propio en determinadas conductas generadoras de estrés, ya que las consecuencias de los mismos se reflejan en su salud y en consecuencia afectan su productividad laboral.
4. Realizar otros estudios, con docentes de otros niveles, instituciones, e inclusive con sujetos de otras profesiones, para lo cual quedan como aportes de esta investigación los instrumentos diseñados a los fines de la misma (SITESTRÉS, SINTOESTRÉS y AFRONTAESTRÉS), cuyos indicadores de validez y confiabilidad respaldan su aplicación.

Referencias Bibliográficas

- Antor, M. (1999). **Estrés, autoeficiencia y afrontamiento en docentes de preescolar**. Trabajo de Grado de maestría, sin publicar, Universidad Simón Bolívar, Caracas
- Barlow, J. (2000). **Gestión del Estrés**. Barcelona, Editorial Gestión 2000. (orig. 1997), España.
- Belloch B., Sandín F. (1999). **Manual de Psicopatología**. Vol 2. Edit. McGraw Hill Interamericana de España, España.
- Carver y Schier (1997). **Teorías de la Personalidad**. Prentice Hall. (orig. 1997), México.
- Fontana, D. (1995). **Control del Estrés. (1a. ed.)**. Edit. El Manual Moderno, México.

- Gutiérrez, M. (2001). **Tácticas de influencia utilizadas por gerentes de una empresa de energía eléctrica y heteropercepción de los colaboradores sobre motivación y estrés laboral**. Tesis doctoral, no publicada. Universidad Rafael Bellosillo Chacín. Maracaibo
- Ivancevich, J. y Matteson, M. (1995). **Estrés y trabajo. Una perspectiva gerencial**. Edit. Trillas. (Orig. 1989), México.
- Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1991) *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 1-39. **Escala de Situaciones de Estrés**. Traducida y adaptada para uso experimental (1988) por la sección de Psicofisiología y Conducta Humana de la Unidad de Laboratorios de la Universidad Simón Bolívar. Adaptada para Docentes por Antor y Guarino (1998).
- Kreitner, R. y Kinicki, A. (1997). **Comportamiento de las organizaciones**. (3a. ed.). Editorial Mc Graw Hill, España.
- Mantilla, M. (2001). **Motivos sociales, estrés laboral y tácticas de influencia utilizadas por gerentes**. San Cristóbal: II Convención Anual Asociación Venezolana para el Avance de la Ciencia (AsoVAC).
- Morales de Romero, N. (1992:54-62). **El Proceso del estrés**. Memorias del I Encuentro Venezolano de Motivación. Mérida, Venezuela.
- Norfolk, D. (2000). **El estrés del Ejecutivo. Cómo reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio**. Edic. Deusto, España.
- Omar, A. (1995). **Stress y Coping. Estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológicos y psicológicos**. Editorial Lumen, Argentina.
- Pérez, E. y Romero, O. (1992:195-200). **Motivaciones sociales y estrés en el trabajo**. Memorias del IV Encuentro Venezolano de Motivación. Mérida, Venezuela.
- Pía, M. (2000). **Controla tu Estrés con la ayuda de un Pulsómetro**. Editorial Dorletta, España.
- Robbins, S. (1999). **Comportamiento organizacional. Teoría y práctica**. Editorial Prentice Hall, México.
- Romero García, O. (1999). **Crecimiento Psicológico y motivaciones sociales**. (3a. ed.). Ediciones Rogya, Mérida.
- Salom de Bustamante, C. y D'Anello, S. (1992: 85-93). *Motivación de logro, actitud hacia el trabajo, satisfacción laboral y estrés*. Memorias del IV Encuentro Venezolano de Motivación. Mérida, Venezuela.
- Salom de Bustamante, C. (1992). **Inventario MOSE. Escalas de Motivaciones sociales**. Centro de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.
- Solá, A. (2000). **Estrés y Calidad de Vida**. (1ª. Ed.). Editorial Folio, España.
- Valdés, M. y de Flores, B. (2000). **Psicobiología del estrés**. Ediciones Martínez Roca, España.