



ENFRENTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

Julieta Garay López; Ma. del Carmen Farfán García; Alejandra Moysen Chimal

Universidad Autónoma del Estado de México

julieta_garay@yahoo.com

Afrontamiento, Estilos de afrontamiento, Estrategias de afrontamiento en docentes
Coping, Styles of coping, Strategies of coping in teachers

RESUMEN:

El objetivo de esta investigación fue describir los estilos de enfrentamiento que presentan los profesores y técnicos académicos de tiempo completo de la Universidad Autónoma del Estado de México. Se trabajó con 211 profesores y técnicos con un rango de edad de 24 a 75 años, con una escolaridad que variaba de licenciatura a doctorado, con una antigüedad de 1 a 38 años. Para medir los estilos de enfrentamiento se utilizó el cuestionario de COPE de Carver, Sélter y Weintraub. (1989) el cual es un auto informe cuyo objetivo es hacer una evaluación disposicional o situacional de las estrategias de enfrentamiento consta de 60 reactivos, agrupados en 15 áreas. De los resultados obtenidos se puede mencionar que los estilos de enfrentamiento que más presentan este grupo de docentes son los de crecimiento personal, planificación y enfrentamiento activo; en cuanto al género las mujeres emplean la búsqueda de apoyo social; con respecto a la contratación, los profesores de tiempo completo utilizan el abandono de los esfuerzos de enfrentamiento mientras que los técnicos académicos emplean actividades distractoras de la situación. Se obtuvo una alfa de Cronbach total de .89 lo que nos señala que este instrumento es confiable para ser empleado con muestras mexicanas.

ABSTRACT:

The main objective of this research was to describe the styles of coping that teachers and academic technicians of full-time present at the Universidad Autónoma del Estado de México. The work was done with 211 teachers and technicians between 24 and 75 years old, a scholar education from bachelor to PhD, and 1 to 38 years of service. To measure the styles of confrontation a questionnaire of confrontation was used COPE from Carver, Seller and Weintraub (1989). This is an auto information which objective is to evaluate dispositional or different situation of the confrontation styles. It is formed of 60 questions divided in 15 areas. The most relevant results we can mention about the confrontation of styles are the personal development, planning and active confrontation used basically to look for social help, based on hiring, the teachers of full time use more the abandonment of the facing efforts whereas the academic technicians use plus the distractoras Activities of the situation

An alpha of Cronbach with a total of 0.89 was obtained which gives us confidence that the instrument can be used with a Mexican population.

INTRODUCCIÓN:

La presente investigación surge de la necesidad de conocer cómo enfrentan los profesores universitarios las situaciones estresantes, que se presentan en el desempeño laboral, ya que estas situaciones estresantes son inevitables para cualquier persona, pero es necesario que se enfrenten de manera positiva para un manejo adecuado de las actividades que realiza en el trabajo. Y debido a la función que tienen los profesores, es necesario que tengan un mejor control de las situaciones causantes de estrés, tratando de solucionar los problemas que se les presenten utilizando estrategias efectivas para enfrentarlos.

En la actualidad hay una serie de situaciones estresantes que son inevitables para cualquier persona, en el campo laboral las situaciones que producen estrés pueden influir en el desempeño de las funciones que se realizan, pero la forma en que se afronta a esos eventos es lo que puede ayudar al desarrollo laboral.

Lazarus y Cohen (1977), introducen el concepto de afrontamiento como un conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos sean internos o externos. Asimismo Folkman y Lazarus (1988), mencionan que el afrontamiento implica una serie de conductas que las personas emplean para cubrirse de un posible daño ante situaciones nuevas y desarrollaron un modelo en el que los estresores son definidos como transacciones o intercambios entre la persona y los diferentes contextos ambientales que se perciben como amenazantes. La persona es conceptualizada como un agente activo en sus relaciones con el medio, en tanto que el afrontamiento es concebido como los cambios psicológicos de la persona en respuesta a las demandas transaccionales.

El enfrentamiento de acuerdo con Fleming, Baum y Singer (1984), es una reacción al estrés, ya sea conductual o psicológica, dirigida a reducir las cualidades aversivas del estrés. Son aquellos aspectos que incluyen los intentos del individuo para resistir y superar al estresor.

Por otra parte también se ha mencionado que el enfrentamiento se refiere a una gran variedad de reacciones —fisiológicas cognitivas, motoras— que controlan cualquier demanda sobre el individuo, ya sea en forma directa o por medio de interpretar anticipadamente sus consecuencias (Zegans, 1982).

Se pueden distinguir tres tipos de afrontamiento: respuestas que cambian la situación de la cual surgieron las experiencias estresantes, respuestas que controlan el significado de la experiencia estresante y respuestas dirigidas a controlar el estrés mismo, cuando éste ya se presentó.

Oblitas (2005) menciona que las estrategias de enfrentamiento son una forma de manejar el estrés con una finalidad adaptativa. Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Es extraer recursos cuando no hay recursos, el sacar fuerzas de flaqueza, el salir adelante de la mejor manera posible.

Lazarus y Folkman (1986) han identificado dos tipos generales de afrontamiento, el dirigido a manipular o alterar el problema y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional. El afrontamiento dirigido al problema se presenta cuando se considera que las situaciones estresantes pueden ser modificadas. Las acciones están dirigidas a definir el problema, buscar soluciones alternativas, ponderar costos y beneficios y llevar a cabo acciones efectivas. Son un conjunto de estrategias que tienen por objetivo solucionar un problema y conlleva un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, aunque también puede dirigirse al sujeto. En el primer caso, puede intentar modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos. En el segundo caso puede intentar modificar estados motivacionales o cognoscitivos, por ejemplo, variación en el nivel de aspiraciones, reducción de la participación del yo, búsqueda de canales alternativos de gratificación, desarrollo de nuevas pautas de conducta, aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos (Landa, 2002).

ENFRENTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

El afrontamiento dirigido a la emoción implica estrategias para regular los aspectos emocionales surgidos de la situación estresante; se presenta cuando ha habido una apreciación de que no se puede hacer mucho para modificar la situación.

Los docentes universitarios están sometidos a constantes exigencias, sobre todo a las dirigidas a la toma de decisiones, mantenerse actualizados en adelantos tecnológicos y en el área específica de conocimiento, innovar técnicas para la mejora de las estrategias de enseñanza y aprendizaje, por lo que el estrés es inherente a su desempeño profesional (Antor,1999).

Es a partir de ello que la presente investigación tiene como propósito el describir los estilos de afrontamiento que emplean los docentes de tiempo completo, considerando el sexo, la antigüedad y el grado de estudios.

DESARROLLO:

Se trabajó con 211 profesores de tiempo completo, 92 mujeres y 119 hombres, con edad entre los 24 y 75 años, escolaridad de licenciatura, especialidad, maestría y doctorado, los años de antigüedad de 1 a 38 años, de los diferentes organismos académicos de la UAEM.

El instrumento que se empleó fue el cuestionario COPE, desarrollado originalmente por Crave, Séller y Weintraub (1989) con el propósito de valorar las respuestas de afrontamiento ante situaciones de estrés. Fue adaptado en España por Crespo y Cruzado en 1997, con una muestra de 401 sujetos, estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaron entre los 18 y los 45 años, siendo la media de 22.10 ($\sigma=2.95$). Consta de 60 ítems agrupados en 15 subescalas: búsqueda de apoyo social, religión, humor, consumo de alcohol o drogas, planificación y afrontamiento activo, abandono de los esfuerzos de afrontamiento, centrarse en las emociones y desahogarse, aceptación, negación, frenar el afrontamiento, concentrar esfuerzos para solucionar la situación, crecimiento personal, reinterpretación positiva, actividades distractoras de la situación, evadirse. Estos factores explican un 53% de la varianza. El alpha de cronbach de los factores oscila entre el .60 y .93.

Los instrumentos se aplicaron de manera individual a cada uno de los docentes que participaron en la investigación, no existiendo límite de tiempo para contestar. La información recabada se paso a una base para su análisis. Se empleó estadística descriptiva, obteniendo media y desviación estándar, estadística inferencial utilizando pruebas paramétricas como la t student para comparar dos grupos y análisis de varianza para tres grupos o más.

RESULTADOS:

Una vez procesados los instrumentos se obtuvieron los siguientes resultados:

En la tabla 1 se observa que la media más alta se obtuvo en el factor de crecimiento personal, seguido del de planificación y enfrentamiento activo y, posteriormente, el de reinterpretación positiva

ENFRENTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

Tabla1. Media y Desviación Estándar de las 15 áreas del instrumento de Enfrentamiento de COPE de docentes de la UAEM.

FACTOR	MEDIA	DESVIACIÓN
Búsqueda de apoyo social	2.33	.64
Religión	2.30	.88
Humor	2.23	.76
Consumo de alcohol o drogas	1.22	.46
Planificación y enfrentamiento activo	2.92	.65
Abandono de los esfuerzos de afrontamiento	1.75	.52
Centrarse en las emociones y desahogarse	2.06	.60
Aceptación	2.58	.64
Negación	1.80	.43
Refrenar el enfrentamiento	2.29	.52
Concentrar esfuerzos para solucionar la situación	2.39	.59
Crecimiento personal	3.28	.70
Reinterpretación positiva	2.83	.69
Actividades distractoras de la situación	2.41	.53
Evadirse	1.70	.51

En cuanto a género, de los 15 factores que consta el instrumento sólo en cinco existió diferencia significativa, pudiéndose observar que las mujeres obtuvieron las medias más altas.

Tabla 2
Prueba t de enfrentamiento por factor de un grupo de docentes Universitarios de acuerdo al género

FACTORES SIGNIFICATIVOS Por género			HOMBRES		MUJERES	
	T	Sig.	x	s	x	s
Búsqueda de apoyo social	3.68	.000	15.681	4.250	17.991>	4.840
Religión	3.39	.001	7.171	2.874	8.583>	3.144
Humor	2.13	.034	7.002	2.329	7.741>	2.694
Centrarse en las emociones y desahogarse	2.83	.005	6.389	1.882	7.193>	2.233
Aceptación	2.18	.030	8.1525	2.092	8.806>	2.247
Reinterpretación positiva	2.75	.007	6.265	1.637	6.881>	1.598

En cuanto al tipo de contratación, de los 15 factores que consta el instrumento sólo en dos existió diferencia significativa, pudiéndose observar que los profesores de tiempo completo usan más como estrategias de enfrentamiento el abandono de esfuerzos, mientras que los técnicos académicos utilizan como estrategias de enfrentamiento actividades distractoras de la situación.

ENFRENTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

Tabla 3
Prueba t de enfrentamiento por factor de un grupo de docentes Universitarios de acuerdo al tipo de contratación

FACTORES SIGNIFICATIVOS Por tipo de contratación			PROFESOR DE TIEMPO COMPLETO		TÉCNICO ACADÉMICO DE TIEMPO COMPLETO	
	T	Sig.	x	s	x	s
Abandono de los esfuerzos de afrontamiento	2.04	.045	3.580>	1.384	3.181	.946
Actividades distractoras de la situación	2.05	.045	4.794	1.463	5.292>	1.240

En cuanto a la antigüedad, de los 15 factores que consta el instrumento sólo en un factor existió diferencia significativa, pudiéndose observar que los profesores con antigüedad menor de 1 a 9 años atizan más como estrategias de enfrentamiento actividades distractoras de la situación.

Tabla 4
Análisis de varianza de enfrentamiento por factor de un grupo de docentes Universitarios de acuerdo a la antigüedad

FACTOR SIGNIFICATIVO Por antigüedad	F	Sig.	1-9		10-16		17-38	
			X	s	x	s	x	S
Actividades distractoras de la situación	2.90	.050	5.211>	1.283	4.624	1.492	4.822	1.475

En cuanto a la escolaridad, de los 15 factores que consta el instrumento sólo en un factor existió diferencia significativa, pudiéndose observar que los profesores con especialidad utilizan más como estrategias de enfrentamiento evadirse.

Tabla 5
Análisis de varianza de enfrentamiento por factor de un grupo de docentes Universitarios de acuerdo a la escolaridad

FACTOR SIGNIFICATIVO Por escolaridad	F	Sig.	Licenciatura		Especialidad		Maestría		Doctorado	
			x	S	X	s	X	s	x	s
Evadirse	2.59	.050	4.229	1.215	4.515>	1.649	3.982	1.154	3.675	1.219

En cuanto al estado civil, de los 15 factores que consta el instrumento en sólo tres existió diferencia significativa, pudiéndose observar que los profesores con estado civil de unión libre obtuvieron las medias más altas y utilizan como estrategias de enfrentamiento la planeación y el enfrentamiento activo, centrarse en las emociones y desahogarse y la aceptación.

Tabla 6
Análisis de varianza de enfrentamiento por factor en un grupo de docentes universitarios de acuerdo al estado civil

FACTORES SIGNIFICATIVOS	Sig.	F	solteros		casados		divorciados		Unión libre	
			x	s	x	s	x	s	x	s
Planificación y afrontamiento activo	.029	3.06	2.96	.687	2.87	.653	3.09	.530	3.61>	.417
Centrarse en las emociones y desahogarse	.010	3.89	2.04	.649	2.04	.543	2.11	.769	2.88>	.818
Aceptación	.026	3.16	2.54	.636	2.55	.642	2.78	.569	3.29>	.781

DISCUSIÓN

De acuerdo con Bensabat (1994), el estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Puede hacerse en armonía, con la mayor naturalidad y sin consecuencias, ya que están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, cuando se hace de esa manera, se habla del buen estrés o eustress, en el que la respuesta de adaptación está a la altura de la demanda y cuando ella se consume físicamente, pero cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de aceptación del organismo, se trata de un mal estrés o distress en el que la respuesta de adaptación está desequilibrada y es disarmónica, excesiva o insuficiente con relación a la demanda y en el que la energía no se consume sino que se queda almacenada.

A estas demandas externas o internas, según Belloch, Sandín y Ramos, (1995; citados en Bensabat, 1994), se responde a través de esfuerzos conductuales y cognitivos, por medio del enfrentamiento que, de acuerdo con Rodríguez (2001), es la acción de hacer frente a un enemigo, un peligro, una responsabilidad, un agente o acontecimiento estresante. Cada persona actúa de diferente manera

ante las situaciones estresantes; de acuerdo con los resultados obtenidos, se observa que el estilo de enfrentamiento que más utilizan los Profesores y Técnicos Académicos de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de México, es el crecimiento personal, seguido de la planificación y enfrentamiento activo y, posteriormente, el de reinterpretación positiva, esto quiere decir que ante situaciones estresantes prefieren buscar lo bueno de esa situación y aprender de esa experiencia para poder desarrollarse como personas, para lo cual tratan de tener un plan de acción, una estrategia para hacer desaparecer el problema, actuando de manera positiva, y por ello piensan cuidadosamente para saber qué pasos tomar y hacerlo paso a paso, esto lo refiere Rodríguez (2001), cuando menciona que una de las estrategias de enfrentamiento es la activa que son los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a tratar con los sucesos estresantes de manera directa y confrontativa, es decir, tratando de buscar una solución y enfrentando el problema como se presenta, así mismo menciona al enfrentamiento cognitivo que es cómo se le dan significados a los estímulos, el esfuerzo, la demanda que el sujeto realiza para tratar de encontrar significados nuevos a esos estímulos. De igual forma, Menninger (citado en Lazarus y Folkman, 1991) menciona que en algunas de las estrategias que utiliza el ser humano para enfrentar el estrés son el autocontrol, pensar y liberar la energía de una forma u otra.

Por su parte, Dewe y Guest (1990; citados en Torres, 2003), mencionan entre las estrategias de enfrentamiento, abordar o trabajar sobre el problema, intentar que el problema no se apodere de uno, recuperarse y prepararse para abordar en mejores condiciones el problema. Al igual que Torres (2003) que menciona que ante las estrategias para la solución de problemas se encuentran: entrenamiento de la asertividad; entrenamiento para manejar el tiempo de manera eficaz y son también llamadas estrategias activas o de control y que resultan más efectivas que aquellas estrategias emocionales, pasivas o paliativas. Entre las técnicas para la adquisición y mejora de las estrategias individuales de enfrentamiento existen aquellas que tienen como objetivo la adquisición de destrezas para la resolución de problemas, asertividad, manejo del tiempo, comunicación y relaciones o habilidades sociales.

Conclusiones:

En este estudio se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres siendo estas últimas las que utilizan un mayor número de estrategias de enfrentamiento esto confirma lo expuesto por Larsen y Diener, en 1987 quienes dicen las mujeres enfrentan más las situaciones estresantes mediante el manejo de emociones, mientras los hombres prefieren ir directamente a la solución de los problemas, En otras palabras, las mujeres más que los hombres, confían predominantemente en sus sentimientos, emociones e intuiciones como guías de sus esfuerzos de enfrentamiento.

En un estudio realizado por Ruano y Serra en 2000 sobre estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes se encontró las mujeres con estudios

universitarios, tanto medios como superiores, las que valoran como más útil la estrategia de

Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes 205
anales de psicología, 2000, 16(2)

Reestructuración, frente a las mujeres con estudios primarios y secundarios; y son los varones

con estudios universitarios superiores los

que valoran como más útil la estrategia de Reestructuración,

frente a los varones con estudios

primarios, secundarios y universitarios

medios.

Tabla 7: Rangos promedio de cada gru

Los docentes de tiempo completo que se encuentran en unión libre, utilizan más las estrategias de planificación y afrontamiento activo como centrarse en las emociones, expresan con mayor facilidad sus sentimientos cuando se les presenta un problema, al contrario de los docentes con otro tipo de estado civil quienes prefieren un enfrentamiento pasivo siendo más reservados en relación a la expresión de sus emociones.

Este resultado nos permite concluir que los profesores con unión libre al no sentir que tienen un respaldo formal (matrimonio) cada vez que se les presente una situación problemática, tienden instantáneamente a dar solución al problema de una forma activa.

En cuanto al tipo de contratación, los profesores de tiempo completo usan más como estrategias de afrontamiento el abandono de esfuerzos, mientras que los técnicos académicos utilizan como estrategias de afrontamiento actividades distractoras de la situación. Este resultado se escucha alarmante por lo que hay que ver con mucho cuidado que tipo de eventos abandonan o no atienden de inmediato los profesores.

En cuanto a la antigüedad, se observó que los profesores con antigüedad menor de 1 a 9 años utilizan más como estrategias de enfrentamiento actividades distractoras de la situación. Al respecto Rodríguez (2001), menciona que las estrategias de enfrentamiento son más estables y consistentes en docentes que tienen mayor antigüedad ya que por lo general desarrollan funciones donde se les exige mayor responsabilidad por lo que con mayor frecuencia están tomando decisiones y dando solución inmediata a los problemas, lo que confirma que los docentes con menos años de trabajo en la UAEM recurren a actividades distractoras en lugar de dar solución activa a las situaciones problemáticas.

Con respecto a escolaridad el factor significativo es el de evadirse, la media más alta la obtuvieron los que tienen especialidad, los docentes que tienen una especialidad emplean más la estrategia de evadirse, en comparación con los que tiene otra escolaridad, lo cual nos indica que ellos no dan mucha importancia a las situaciones estresantes, prefieren pensar en otras cosas y no ocuparse de los problemas trayendo a su mente otras situaciones, para después regresar al problema ya que estén más calmados.

No hay que olvidar que esta investigación está en la primera fase, por lo que se requiere de análisis estadísticos más focalizados en esta problemática, que nos permitirá dar mayor información sobre este tema.

Bibliografía

- Antor, M. (1999). Estrés, Autoeficiencia de afrontamiento en docentes de preescolar. Trabajo de grado de maestría, sin publicar. Universidad Simón Bolívar.
- Bensabat, S. (1994). Stress. Grandes Especialistas Responden. España: Ediciones Mensajero.
- Hernández, Fernández y Bautista (2003). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Larsen. R. J. y Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21,1-39
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). Stress, Appraisal and Coping. New York, EUA. Springer.
- Pick, S. y López V. (1994) Cómo investigar en Ciencias Sociales. México: Trillas.

ENFRENTAMIENTO EN UN GRUPO DE DOCENTES UNIVERSITARIOS

Rodríguez, M. J. (2001). Psicología Social de la Salud. Madrid, España: Síntesis.

Torres, P. (2003). Investigación, Entrenamiento y Formación Clínica, Pedagógica y Artística en Psicodrama, Hipnodrama, Teatro Espontáneo y Dramaterapia. descargado el 29 de Enero de 2007 <http://www.dramaterapia.cl/dt/?action=show&type=story&id=2>