

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE MEDICINA**



**ESTRÉS LABORAL, TIPOS DE PERSONALIDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:  
ESTUDIO REALIZADO EN EL “COLEGIO MILITAR ELOY ALFARO” DE LA CIUDAD DE QUITO  
DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL AÑO LECTIVO 2017-2018**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÉDICO CIRUJANO**

**PEDRO GONZALO VELA GALLEGOS**

**DIRECTORA: Ana María Troya Zuleta, M.sc.**

**Quito, Marzo 2018**

*A mis padres y hermanas por  
siempre ser el apoyo y soporte,  
para seguir adelante y cumplir  
con mis objetivos.*

*A mi abuelo, quien hubiera  
querido sea parte de esta etapa de  
mi vida.*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por ser un pilar fundamental en mi vida.

A Pedro Vela y Sonia Gallegos, mis padres, quienes siempre han estado conmigo, han sido mi guía, mis amigos, mi apoyo, mi ejemplo a seguir y quienes siempre han confiado en mí.

A Belén Vela y Sonia Vela, mis hermanas, mis segundas madres quienes siempre han estado conmigo a pesar de la distancia brindándome su apoyo y cariño.

A Gonzalo Gallegos, mi abuelo, por ser quien me enseñó el valor del esfuerzo, el trabajo y la importancia de la familia.

Mis sobrinas y cuñados por la preocupación e interés.

A Jenniffer Ponce, mi novia, quien siempre ha estado conmigo brindándome su amor, ayuda y confianza en este proceso.

A Ana María Troya por la confianza, el tiempo otorgado, la amistad y paciencia durante la realización de esta investigación.

Agradezco a las autoridades del Colegio Militar "Eloy Alfaro" por brindarme la apertura para la realización de esta investigación al igual que los profesores que participaron en ella.

## RESUMEN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es una patología que ha incrementado significativamente en los últimos años y dentro de la cual se describe al estrés laboral como la patología que se ha convertido en una de las principales enfermedades del siglo XXI, definiéndola como una respuesta integral (física, psicológica, y conductual) ante estímulos o estresores especialmente, las que tienen relación con el entorno laboral. El ser humano para controlar cualquier estresor utiliza diferentes medidas de afrontamiento al estrés, las mismas que se definen como aquellas respuestas que aprende la persona a lo largo de su vida para controlar de forma adecuada al problema o situación estresante. Dichas medidas de afrontamiento son moduladas al mismo tiempo por los patrones conductuales adquiridos durante el desarrollo del individuo, que se definen como rasgos o tipos de personalidad. Estrés laboral, tipos de personalidad y medidas de afrontamiento fueron los tres tópicos relevantes abordados y analizados en este estudio.

**Objetivo:** Analizar la presencia de estrés laboral en los profesores del COMIL 1, así como la relación del mismo con las estrategias de afrontamiento al estrés y el tipo de personalidad. **Método:** Se realizó un estudio descriptivo transversal con un universo de 115 docentes del COMIL 1, a quienes después de la aprobación del consentimiento informado se les aplicó los test de tamizaje respectivos (Sociodemográfico; CPP, CSI, 16PF). Los datos obtenidos se tabularon y analizaron en SPSS realizando los respectivos cruces de variables para así obtener coeficientes de contingencia. **Resultados:** La prevalencia de estrés laboral fue del 84.35% distribuidos en los diferentes grados evaluados, de los cuales 80.87% de los docentes fueron de sexo femenino, mientras el 19.13% de sexo masculino. No se encontró diferencias significativas entre la prevalencia de estrés según el género. Según el grupo etario se encontró que el de mayor frecuencia de estrés fue Adultez laboral. Al relacionar estrés con las medidas de afrontamiento se encontró que el pensamiento desiderativo es un factor protector. Finalmente, no se

evidenciaron resultados significativos en relación con los tipos / rasgos de personalidad.

**Conclusión:** Se identificó relación inversa entre la presencia de estrés laboral, junto al número de estrategias de afrontamiento utilizadas, mientras más estrategias sean usadas menor grado de estrés se presenta. **Limitaciones:** La aplicación de los test dentro del campo laboral pudo haber creado un sesgo de franqueza.

**Palabras clave:** Estrés laboral, CPP, Medidas de afrontamiento, CSI, Rasgos de personalidad, 16PF, Docentes.

## ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), stress is a pathology that has increased significantly last years and within which, job stress is described as the pathology that has become one of the main diseases of the XXI century, defining it as an integral reaction (physical, psychological, and behavioral) to stimuli or stressors, especially those related to the work environment. To control any stressor, the human being uses different stress coping measures, which are defined as those responses that the person learns throughout their life to adequately control the problem or stressful situation. These coping measures are modulated at the same time, by the behavioral patterns acquired during the development stage of the person, which are defined as personality traits or types. Job stress, personality types and coping measures, were the three relevant topics addressed and analyzed in this study. **Objective:** Analyze the presence of job stress in the teachers of COMIL 1, as well as the relation with the strategies of coping and personality types. **Method:** A cross-sectional descriptive study was performed with 115 teachers of COMIL 1, who, after the approval of the informed consent, the respective screening tests (Sociodemographic, CPP, CSI, 16PF) were realized. The data obtained were tabulated and analyzed in SPSS, performing the respective crossings of variables in order to obtain contingency coefficients. **Results:** The prevalence of job stress was 84.35% distributed in the different grades evaluated, of which 80.87% of the teachers were female, while 19.13% were male. No significant differences were found between the prevalence of stress according to gender. According to the age group, it was detected that the highest frequency of stress was working adulthood. It was also discovered that desiderative thinking as a coping measures is a protective factor against Stress. No significant connection was found related to personality types. **Conclusion:** An inverse relationship was identified between the presence of job stress with the number of coping strategies used, while more strategies are used, less stress

is presented. **Limitations:** The application of the tests in the workplace could have created a frankness bias.

**Keywords:** Work stress, CPP, Coping strategies, CSI, Personality factors, 16PF, Teachers

# TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	iii
ABSTRACT .....	v
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO II .....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. ESTRÉS.....	5
2.1.1. HISTORIA Y DEFINICIÓN .....	5
2.1.2. TIPOS DE ESTRÉS .....	7
2.1.3. FISIOPATOLOGÍA .....	7
2.1.4. EPIDEMIOLOGÍA .....	10
2.1.5. CUADRO CLÍNICO .....	11
2.1.6. MANEJO .....	11
2.2. MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS .....	13
2.2.1. HISTORIA.....	13
2.2.2. TIPOS DE MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO.....	14
2.3. PERSONALIDAD.....	15
2.3.1. DEFINICIÓN.....	15
2.3.2. RASGOS DE PERSONALIDAD.....	18
<i>Afabilidad (A)</i> .....	18
<i>Razonamiento (B)</i> .....	19
<i>Estabilidad (C)</i> .....	19
<i>Dominancia (E)</i> .....	19
<i>Animación (F)</i> .....	19
<i>Atención a normas (G)</i> .....	19
<i>Atrevimiento (H)</i> .....	20
<i>Sensibilidad (I)</i> .....	20
<i>Vigilancia (L)</i> .....	20
<i>Abstracción (M)</i> .....	20
<i>Privacidad (N)</i> .....	20

<i>Aprensión (O)</i> .....	20
<i>Apertura al cambio (Q1)</i> .....	21
<i>Autosuficiencia (Q2)</i> .....	21
<i>Perfeccionismo (Q3)</i> .....	21
<i>Tensión (Q4)</i> .....	21
Factores Secundarios.....	21
<i>Extraversión (QS1)</i> .....	21
<i>Ansiedad (QS2)</i> .....	22
<i>Dureza (QS3)</i> .....	22
<i>Independencia (QS4)</i> .....	22
<i>Autocontrol (QS5)</i> .....	22
2.4. ESTRÉS LABORAL.....	22
2.4.1. DEFINICIÓN.....	22
2.4.2. ETIOLOGÍA.....	23
2.4.3. EPIDEMIOLOGÍA.....	26
CAPÍTULO III.....	28
3. METODOLOGÍA.....	28
3.1. JUSTIFICACIÓN.....	28
3.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	28
3.2.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	30
3.3. HIPÓTESIS.....	30
<i>Primaria</i> .....	30
<i>Secundarias</i> .....	30
3.4. OBJETIVOS.....	30
3.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	30
3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	30
3.5. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	31
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32
3.7. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	36
3.7.1. SELECCIÓN DE INFORMANTES.....	36
<i>Criterios de inclusión</i> .....	36
<i>Criterios de exclusión</i> .....	36
3.8. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN.....	36

3.8.1.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE MUESTRA.....	36
3.8.2.	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	37
	<i>Cuestionario Sociodemográfico</i> .....	37
	<i>Cuestionario Problemas Psicosomáticos (CPP)</i> .....	37
	<i>Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)</i> .....	38
	<i>Cuestionario Factorial de Personalidad (16PF)</i> .....	38
3.9.	ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	39
3.10.	ASPECTOS BIOÉTICOS .....	40
CAPÍTULO IV.....		41
4.	RESULTADOS.....	41
4.1.	ANÁLISIS UNIVARIADOS .....	41
4.2.	ANÁLISIS BIVARIADOS .....	44
4.2.1.	CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO .....	44
	a) <i>Sexo</i> .....	44
	b) <i>Relación Familiar</i> .....	45
	c) <i>Presencia de Enfermedades Crónicas</i> .....	46
	d) <i>Grupos Etarios</i> .....	46
	e) <i>Estado Civil</i> .....	47
	f) <i>Nivel al que imparte docencia</i> .....	48
4.2.2.	MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO (CSI).....	49
	a) <i>Resolución de Problemas</i> .....	50
	b) <i>Autocrítica</i> .....	50
	c) <i>Expresión Emocional</i> .....	51
	d) <i>Pensamiento Desiderativo</i> .....	51
	e) <i>Apoyo Social</i> .....	52
	f) <i>Reestructuración Cognitiva</i> .....	53
	g) <i>Evitación de problemas</i> .....	53
	h) <i>Retirada Social</i> .....	54
	i) <i>Número de medidas de afrontamiento</i> .....	55
4.2.3.	RASGOS DE PERSONALIDAD (16PF) .....	56
	a) <i>Afabilidad</i> .....	57
	b) <i>Razonamiento</i> .....	57
	c) <i>Estabilidad Emocional</i> .....	58

d) <i>Dominancia</i> .....	58
e) <i>Animación</i> .....	59
f) <i>Atención a Normas</i> .....	60
g) <i>Atrevimiento</i> .....	60
h) <i>Sensibilidad</i> .....	61
i) <i>Vigilancia</i> .....	62
j) <i>Abstracción</i> .....	62
k) <i>Privacidad</i> .....	63
l) <i>Aprensión</i> .....	64
m) <i>Apertura al cambio</i> .....	64
n) <i>Autosuficiencia</i> .....	65
o) <i>Perfeccionismo</i> .....	66
p) <i>Tensión</i> .....	66
q) <i>QI</i> .....	67
r) <i>QII</i> .....	67
s) <i>QIII</i> .....	68
t) <i>QIV</i> .....	69
CAPÍTULO V.....	70
5. DISCUSIÓN.....	70
CAPÍTULO VI.....	76
6. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES.....	76
6.1. CONCLUSIONES.....	76
6.2. RECOMENDACIONES.....	77
6.3. LIMITACIONES.....	78
7. BIBLIOGRAFÍA.....	79
8. TABLAS.....	87
9. FIGURAS.....	122
10. ANEXOS.....	145

## GLOSARIO Y ABREVIATURAS

**A:** Afabilidad

**ACH:** Acetilcolina

**ACTH:** Hormona adrenocorticotrópica

**ADH:** Hormona antidiurética

**Agente estresor:** Factor interno o externo que expone a la persona a situaciones de estrés o tensión

**APS:** Apoyo social

**AUC:** Autocrítica (estrategia de afrontamiento)

**Ausentismo:** Práctica habitual de no acudir a un lugar donde generalmente se ejerce una obligación, por ejemplo, el trabajo.

**B:** Razonamiento

**Burnout:** Síndrome de desgaste profesional, por sus siglas en inglés. También llamado síndrome del trabajador quemado.

**C:** Estabilidad Emocional

**CEDE:** Comando de Educación y Doctrina Militar Terrestre

**COMIL1:** Colegio Militar “Eloy Alfaro”

**CPP:** Cuestionario de Problemas Psicosomáticos

**CRH:** Hormona liberadora de Corticotropina

**CSI:** Inventario de estrategias de afrontamiento. *Coping Strategies Questionnaire*

**Distrés:** Tipo de estrés patológico, que más allá de producir consecuencias psicológicas o mentales en quien la padece, causa también problemas cardíacos y neurológicos.

**E:** Dominancia

**EEM:** Expresión emocional

**Eustrés:** Estrés positivo, necesario en la vida de todo ser humano como parte de su supervivencia y adaptación al medio, le permite a la persona empujarse hacia adelante, asumir retos y mantenerse alerta. Se presenta en periodos cortos de tiempo.

**EVP:** Evitación de problemas

**F:** Animación

**Factores de primer orden:** rasgos básicos que describen la personalidad humana

**Factores de segundo orden:** Combinación de varios factores primarios que se relacionan entre sí para un mejor entendimiento de personalidad

**FSH:** Hormona gonadotropina estimulante del folículo

**G:** Atención a normas

**GABA:** Ácido gamma - aminobutírico

**H:** Atrevimiento

**H<sub>2</sub>O:** Molécula de sustancia química líquida (agua)

**Homeostasis:** Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo.

**I:** Sensibilidad

**K:** Potasio

**KW:** Prueba de Kruskal-Wallis

**L:** Vigilancia

**LH:** Hormona luteinizante

**M:** Abstracción

**Media:** Medida de tendencia central (promedio)

**Mediana:** Número central de un grupo de números ordenados.

**MINEDUC:** Ministerio de Educación

**Moda:** Valor con mayor frecuencia en una distribución de datos

**N:** Privacidad

**n:** Tamaño de la muestra

**NA:** Noradrenalina

**O:** Aprensión

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**ORP:** Odds Ratio de Prevalencia

**p:** Valor de significancia

**PD:** Puntuación directa

**PEF:** Prueba Exacta de Fisher

**PP:** Personalidad promedio

**PSD:** Pensamiento desiderativo

**Pts.:** Puntos

**PUCE:** Pontificia Universidad Católica del Ecuador

**Q1:** Apertura al cambio

**Q2:** Autosuficiencia

**Q3:** Perfeccionismo

**Q4:** Tensión

**QS1:** Extraversión

**QS2:** Ansiedad

**QS3:** Dureza

**QS4:** Independencia

**QS5:** Autocontrol

**REC:** Reestructuración cognitiva

**REP:** Resolución de problemas

**RES:** Retirada social

**RP:** Razón de prevalencia

**T<sub>-</sub>:** Tendencia

**TA:** Tensión arterial

**UMW:** Prueba de U de Mann-Whitney

**V:** V de Cramer

**Varianza:** Medida de dispersión que identifica las variables cuadráticas de una variable

**vs:** Versus. Relación entre dos datos o variables

**X<sup>2</sup>:** Prueba de ajuste de Chi cuadrado

**16PF:** Inventario de Personalidad que mide 16 factores o rasgos

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Síntomas y signos del estrés .....	11
<b>Tabla 2.</b> Peligros relacionados con el estrés laboral.....	24
<b>Tabla 3.</b> Demanda de cada estudiante con discapacidad y su equivalente en estudiantes sin discapacidad .....	29
<b>Tabla 4.</b> Distribución de las variables del cuestionario sociodemográfico.....	87
<b>Tabla 5.</b> Estadísticos descriptivos de las variables numéricas edad, carga horaria y estrés laboral.....	88
<b>Tabla 6.</b> Distribución de los niveles/grados estrés laboral. ....	88
<b>Tabla 7.</b> Distribución de los tipos de estrategias de afrontamiento observadas en los participantes del estudio. ....	89
<b>Tabla 8.</b> Distribución de los tipos de personalidad con tendencias observados en los participantes del estudio .....	90
<b>Tabla 9.</b> Resumen de las pruebas de U de Mann-Whitney entre el puntaje del cuestionario CPP y sexo, relación familiar y presencia de enfermedades crónicas.....	93
<b>Tabla 10.</b> Resumen de la prueba de Kruskal-Wallis entre el puntaje del cuestionario CPP y grupos etarios laborales, estado civil y nivel al que imparte clase.....	93
<b>Tabla 11.</b> Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y sexo, grupos etarios laborales, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas y nivel al que imparte clase.....	94
<b>Tabla 12.</b> Resumen del análisis de contingencia entre grados de estrés y sexo, grupos etarios laborales, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas y nivel al que imparte clase.....	95
<b>Tabla 13.</b> Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y cada una de las medidas/estrategias de afrontamiento.....	96

<b>Tabla 14.</b> Resumen de Odds Ratio de Prevalencia y sus intervalos de confianza para las medidas de afrontamiento evaluadas en este estudio.....	96
<b>Tabla 15.</b> Resumen del análisis de contingencia entre grados de estrés y cada una de las medidas/estrategias de afrontamiento .....	97
<b>Tabla 16.</b> Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y número de medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas.....	98
<b>Tabla 17.</b> Resumen del análisis de contingencia entre niveles/grados de estrés y número de medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas.....	98
<b>Tabla 18.</b> Resumen del análisis de contingencia entre niveles/grados de estrés y prioridad de uso de las medidas/estrategias de afrontamiento .....	99
<b>Tabla 19.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Afabilidad. ....	102
<b>Tabla 20.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Razonamiento.....	103
<b>Tabla 21.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Estabilidad. ....	104
<b>Tabla 22.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Dominancia.....	105
<b>Tabla 23.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Animación.....	106
<b>Tabla 24.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Atención a normas. ....	107
<b>Tabla 25.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Atrevimiento.....	108
<b>Tabla 26.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Sensibilidad. ....	109

<b>Tabla 27.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Vigilancia. ....	110
<b>Tabla 28.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Abstracción. ....	111
<b>Tabla 29.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Privacidad. ....	112
<b>Tabla 30.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Aprensión. ....	113
<b>Tabla 31.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Apertura al cambio. ....	114
<b>Tabla 32.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Autosuficiencia. ....	115
<b>Tabla 33.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Perfeccionismo. ...	116
<b>Tabla 34.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Tensión. ....	117
<b>Tabla 35.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Q1 (Ansiedad). ....	118
<b>Tabla 36.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Q2. ....	119
<b>Tabla 37.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Q3 (Control) ....	120
<b>Tabla 38.</b> Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del domino Q4 (Dependencia). ....	121

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Fisiopatología del estrés (Adaptado de: Camargo, 2004).....	9
<b>Figura 2.</b> Distribución de los participantes en función del sexo .....	122
<b>Figura 3.</b> Distribución de los participantes según el estado civil .....	122
<b>Figura 4.</b> Distribución relación familiar de los participantes .....	123
<b>Figura 5.</b> Distribución de participantes que presentan o no enfermedad crónica.....	123
<b>Figura 6.</b> Frecuencia de la edad observada en los docentes.....	124
<b>Figura 7.</b> Distribución de los docentes de acuerdo a los grupos etarios .....	124
<b>Figura 8.</b> Frecuencia de horas/semana de Trabajo de los participantes.....	125
<b>Figura 9.</b> Distribución del nivel educativo al que imparten los docentes .....	125
<b>Figura 10.</b> Frecuencia del puntaje neto de estrés.....	126
<b>Figura 11.</b> Distribución de grados de estrés observados en la población en estudio .....	126
<b>Figura 12.</b> Distribución de participantes con Resolución de problemas como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés .....	127
<b>Figura 13.</b> Distribución de participantes con Autocrítica como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés .....	127
<b>Figura 14.</b> Distribución de participantes con Expresión emocional como tipo de estrategias de afrontamiento al estrés .....	128
<b>Figura 15.</b> Distribución de participantes con Pensamiento desiderativo como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés .....	128
<b>Figura 16.</b> Distribución de participantes con Apoyo social como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés. ....	129

<b>Figura 17.</b> Distribución de participantes con Restructuración cognitiva como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés.....	129
<b>Figura 18.</b> Distribución de participantes con Evitación de problemas como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés.....	130
<b>Figura 19.</b> Distribución de participantes con Retirada social como tipo de estrategia de afrontamiento.....	130
<b>Figura 20.</b> Distribución de Afabilidad y sus tendencias como rasgo de personalidad ....	131
<b>Figura 21.</b> Distribución de Razonamiento y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	131
<b>Figura 22.</b> Distribución de Estabilidad emocional y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	132
<b>Figura 23.</b> Distribución de Dominancia y sus tendencias como rasgo de personalidad .	132
<b>Figura 24.</b> Distribución de Animación y sus tendencias como rasgo de personalidad ...	133
<b>Figura 25.</b> Distribución de Atención a normas y sus tendencias como rasgo de personalidad.....	133
<b>Figura 26.</b> Distribución de Atrevimiento y sus tendencias como rasgo de personalidad	134
<b>Figura 27.</b> Distribución de Sensibilidad y sus tendencias como rasgo de personalidad.	134
<b>Figura 28.</b> Distribución de Vigilancia y sus tendencias como tipo de personalidad.....	135
<b>Figura 29.</b> Distribución de Abstracción y sus tendencias como rasgo de personalidad .	135
<b>Figura 30.</b> Distribución de Privacidad y sus tendencias como rasgo de personalidad ...	136
<b>Figura 31.</b> Distribución de Aprensión y sus tendencias como rasgo de personalidad....	136
<b>Figura 32.</b> Distribución de Apertura al cambio y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	137
<b>Figura 33.</b> Distribución de Autosuficiente y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	137

<b>Figura 34.</b> Distribución de Perfeccionismo y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	138
<b>Figura 35.</b> Distribución de Tensión y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	138
<b>Figura 36.</b> Distribución de Ansiedad y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	139
<b>Figura 37.</b> Distribución de Extraversión y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	139
<b>Figura 38.</b> Distribución de Control y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	140
<b>Figura 39.</b> Distribución de Dependencia y sus tendencias como rasgo de personalidad .....	140
<b>Figura 40.</b> Puntajes obtenidos por los docentes en mujeres (n = 93) y varones (n = 22) en el cuestionario CPP .....	141
<b>Figura 41.</b> Puntajes obtenidos por los docentes con relación familiar buena (n = 109) y regular (n = 6) en el cuestionario CPP .....	141
<b>Figura 42.</b> Puntajes obtenidos por los docentes con enfermedad crónica (n = 18) y sin enfermedad crónica (n = 97) en el cuestionario CPP .....	142
<b>Figura 43.</b> Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Juventud laboral (n = 22), Madurez laboral (n = 66) y Adulthood laboral (n = 27) en el cuestionario CPP .....	142
<b>Figura 44.</b> Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Soltero (n = 23), Relación estable (n = 82), Divorciado (n = 7) y Viudo (n = 3) en el cuestionario CPP .....	143
<b>Figura 45.</b> Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Prekinder (n = 7), Kinder (n = 6), Primaria (n = 47) y Secundaria (n = 55) en el cuestionario CPP .....	143
<b>Figura 46.</b> Puntajes obtenidos en el cuestionario CPP dentro de aquellos docentes en los si predomina la estrategia Resolución de problemas (n = 19), y no predomina (n = 96) .....	144

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> Consentimiento Informado .....	145
<b>Anexo 2.</b> Encuesta sociodemográfica aplicada a los participantes del estudio.....	147
<b>Anexo 3.</b> Test de estrés laboral aplicado a los participantes del estudio. ....	148
<b>Anexo 4.</b> Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) aplicado a los participantes del estudio.....	149
<b>Anexo 5.</b> Cuestionario de tipos de personalidad (16PF).....	152

# CAPÍTULO I

## 1. INTRODUCCIÓN

En la última década se ha evidenciado un aumento significativo en la prevalencia de una patología que forma parte de las enfermedades del siglo XXI, que es el estrés (Martínez Tapia, Vega Valero, Navaz Quiroz, & Aguiano Serrano, 2010). El impacto de esta patología se da a nivel psicológico y físico; afectando a grupos de trabajo, organizaciones, etc. (del Hoyo Delgado, s. f.).

El estrés se define como toda acción natural y automática que evidencia nuestro cuerpo ante situaciones de amenaza o preocupación. El estrés es una respuesta normal del cuerpo para adaptarse a situaciones de cambio (eustrés), el mismo que se vuelve patológico (distres) cuando el ser humano está en contacto con eventos prolongados que producen esta reacción y necesitan respuestas cognitivas, físicas y emocionales (Echezuria, 2012). Para efectos del presente estudio, es importante definir dentro de este tema, el estrés laboral. Según varias fuentes bibliográficas se define como aquella respuesta del organismo que se presenta cuando las demandas de la actividad laboral, no coinciden con el conocimiento y las habilidades para enfrentar estos problemas, además puede ocurrir cuando la persona siente un soporte no adecuado de los supervisores, jefes y compañeros de trabajo (Carrasco Oñate, 2001; «Coping With Stress at Work», s. f.; «Managing Job Stress-Overview», s. f.; «WHO | Stress at the workplace», s. f.; Murphy & Schoenborn, 2011).

La etiología del estrés depende de los factores tanto internos como externos que actúan como agentes estresores, que sin duda, son innumerables y multifactoriales; sin embargo la afección en la persona, depende de su personalidad y la manera en que afronta dicha situación (del Hoyo Delgado, s. f.).

Como ya se ha mencionado el estrés es una patología que está incrementando en el último siglo, en Latinoamérica se pudo observar que en Argentina 8 de cada 10 trabajadores padecen síntomas relacionados a estrés laboral (noticias.universia.com.ar, 2014). Al revisar datos sobre docentes se encontró que el 37.7% presentan estrés relacionado al trabajo, información similar se evidencio en el Perú con un total de 36.6% de los docentes (Robalino Campos & Körner, 2005). En nuestro país no se encontró estadísticas suficientes, sin embargo, en una nota del diario expreso, se reportó que el 10% de los ecuatorianos sufre de estrés. Además se encontró que el estrés laboral en nuestro país asciende a un 47.62% al hablar sobre docentes (Robalino Campos & Körner, 2005).

El estrés presenta 3 fases: (alarma, resistencia, agotamiento).

1. *Fase de alarma*: Se caracteriza por ser inmediata al estímulo, la persona no puede realizar ningún movimiento, se generan movimientos faciales por activación del V y VII par craneal. Como consecuencia al estímulo se activa la sustancia gris periacueductal del tallo cerebral produciendo eliminación de noradrenalina y permitiendo a la persona estar en un estado de hiperalerta (Camargo, 2004).

2. *Fase de resistencia*: El cuerpo se encuentra en un estado de respuesta fisiológica extrema, en la cual desea superar o adaptarse a la respuesta de estrés (Camargo, 2004).

3. *Fase de colapso o agotamiento*: Se produce cuando el estresor es constante o se repite por varias ocasiones y el organismo ya no puede adaptarse a estos estímulos, en este caso el estrés genera síntomas patológicos como insomnio, desconcentración, problemas cardiovasculares, trastornos inmunológicos, endócrinos, depresión, etc. (Camargo, 2004).

Según el origen etimológico, la palabra personalidad proveniente del griego que significa "mascara". Esto puede interpretarse como una característica añadida, más no propia del

individuo, es decir algo adquirido que modifica el comportamiento. La personalidad es la interacción a lo largo del tiempo de factores tanto psicológicos como biológicos, transformándose en características de cada individuo por lo que se diferencian de los demás (Salvaggio & Sicardi, 2014).

Las medidas de afrontamiento al estrés son herramientas utilizadas por el individuo con el objetivo de enfrentar, manejar y resolver situaciones que produzcan estrés. Para esto la persona puede generar diferentes mecanismos como cambiando la percepción del problema o evitándolo, entre otras (Solano, 2013).

Los exámenes psicométricos son evaluaciones que se realizan con el objetivo de identificar las aptitudes, habilidades innatas y aprendidas por la persona (Navarro, 2016; Ventura, s. f.). El cuestionario de personalidad (16PF) creado por Catell y sus colaboradores consta de 185 preguntas con 3 opciones de respuesta cada una. La duración de la aplicación del examen es de aproximadamente 40-60 min en los cuales las preguntas deben ser contestadas en su totalidad con sinceridad. Este test se puede aplicar a adolescentes y adultos en donde se evalúa 16 rasgos de primer orden. Estas se engloban en 4 factores de segundo orden que permiten tener un concepto amplio de personalidad. La calificación del test se hace considerando los decatipos como resultado de la puntuación directa, de acuerdo al baremo de la prueba (Yala, s. f.).

El cuestionario de problemas psicosomáticos (CPP) consta de 12 ítems donde está descrito la sintomatología común del estrés. Este fue tomado del trabajo de Hock (1988), realizado por García Izquierdo en 1993. Para contestar el cuestionario se pide a la persona que analice si tuvo esta sintomatología en los últimos 3 meses y se categorice según la frecuencia. Para analizar los resultados se sumarán las respuestas y según el valor final se valora el grado de estrés: sin estrés (12 pts.), sin estrés en fase de alarma (24 pts.), estrés leve (36 pts.), estrés medio (48 pts.), estrés alto (60 pts.) y estrés grave (72 pts.) (Saucedo, 2016).

El inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) consta de dos partes, en la primera, la persona escribe una situación de estrés a la cual haya estado expuesta. Una vez con la idea clara de su experiencia se procede a contestar un total de 40 ítems. Las respuestas de cada ítem se califican en una escala del 0 al 4. Todos los ítems se agrupan en 8 subescalas con 5 ítems cada una, para así llegar a un análisis con su respectivo baremo.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ESTRÉS

##### 2.1.1. HISTORIA Y DEFINICIÓN

Los primeros trabajos del estrés se dan en 1930, por el médico y fisiólogo canadiense *Hans Selye* quien, durante un estudio endocrinológico sobre las hormonas ováricas en ratas, encontró esta patología. El hallazgo fue casual ya que la investigación constaba en inyectar diariamente a un grupo de ellas con las hormonas y a otro con placebos. El investigador al ser nuevo en el manejo de las ratas no podía inyectarlas y se huían, caían, golpeaban, etc. Luego de un tiempo de la investigación tuvo hallazgos interesantes en las ratas como úlceras, tejidos del sistema inmune atrofiados y glándulas adrenales agrandadas. Naturalmente, el investigador pensó que estos resultados eran por la inyección de hormonas, pero al comparar con el grupo del placebo encontró los mismos cambios, es aquí cuando se da cuenta que al estar las ratas expuestas a estos estímulos desagradables constantemente producían estas alteraciones que las definió como estrés, formalizando su concepto y planteando 3 etapas de respuesta al estrés: Alarma, Adaptación o resistencia y Agotamiento (Muzio, 2012).

*Fase de alarma:* Es la primera fase en la cual el individuo recibe un estímulo proveniente de un estresor, en la cual el cerebro recibe la señal a causa de algún estrés y envía un impulso a la pituitaria la cual produce hormonas que estimulan las suprarrenales en la zona medular para así producir adrenalina; la misma que proveerá de energía extra para ayudar a escapar o enfrentar la situación (Duval, González, & Rabia, 2010). Los síntomas más comunes en esta etapa son aumento del pulso, diaforesis, palpitaciones, contracción de musculosa en extremidades, taquipnea, inquietud, entre otros (Naranjo Pereira, 2009).

*Fase de adaptación/ resistencia:* Pertenece a la segunda fase del estrés que continúa a la fase de alarma siempre y cuando el estresor se prolongue y/o se intensifique. En esta etapa el individuo no logra superar el estímulo de estrés y se da cuenta del esfuerzo que está haciendo, por lo cual hay un sentimiento de inconformidad y frustración (Naranjo Pereira, 2009). En esta fase se activa la zona fasciculada de las suprarrenales que se encargan de producir cortisol el mismo que produce glucosa para así nutrir a los principales órganos del cuerpo y los músculos, usando y renovando las reservas. En esta etapa se puede permanecer por meses hasta años, pero al terminar esta etapa no se evidencia ninguna secuela (Muzio, 2012).

*Fase de agotamiento:* Tercera y última fase la cual se activa solo si el estímulo se repite y continúa con mucha frecuencia, así el organismo termina todos sus recursos para defenderse. Aquí las hormonas se acumulan, al mismo tiempo que pierden funciones y empiezan a producir daños tanto físicos como psiquiátricos; entre los síntomas más importantes están: depresión, ansiedad, fatiga que no mejora con el descanso, irritabilidad, malgenio, enfermedades cardíacas, problemas gástricos, endocrinos e inmunológicos, además de infartos cerebrales (Muzio, 2012; Naranjo Pereira, 2009).

La palabra estrés tiene varios sinónimos, entre los más importantes son, reacción general de alarma y síndrome general de adaptación, los mismos que se presentan como una respuesta natural del organismo secundario a estímulos estresantes que permiten al individuo defenderse o escapar ante la situación estímulo (Camargo, 2004). Según Chrousos y Gold (1992), definen al estrés como una alteración en la armonía corporal o a la homeostasis, entendiendo como tal al agente estresor que produce respuestas fisiológicas a fin de restaurar este balance.

Por lo tanto, se puede decir que el estrés es bueno para los individuos, cuando originalmente sirve como un mecanismo de alarma, supervivencia y de defensa. Se vuelve patológico o riesgoso cuando su respuesta es excesiva, prolongada o por el contrario, no

se presenta. Para mantener el equilibrio ante la respuesta a la alteración homeostática se necesita considerar factores fisiológicos, de comportamiento, experiencia subjetiva y la función cognitiva (Muzio, 2012).

### **2.1.2. TIPOS DE ESTRÉS**

Actualmente se ha categorizado al estrés en dos tipos que son: *Eutrés* y *Distrés*.

El Eutrés es considerado como el estrés bueno, el estrés que es necesario para la vida, supervivencia y no causa ninguna patología, el que nos permite vivir, adaptarnos, tener retos, e incentivarnos a salir adelante; este es el estrés que se genera en cantidades óptimas y en periodos de tiempo cortos para así estar seguros y alertas (Camargo, 2004).

El distrés en cambio es el estrés malo, causa patologías y problemas a nivel cardiaco, neurológico y acelera el envejecimiento; es acumulable, mata neuronas y produce problemas mentales. El distrés puede hasta inhibir la androgenización del feto (Camargo, 2004).

### **2.1.3. FISIOPATOLOGÍA**

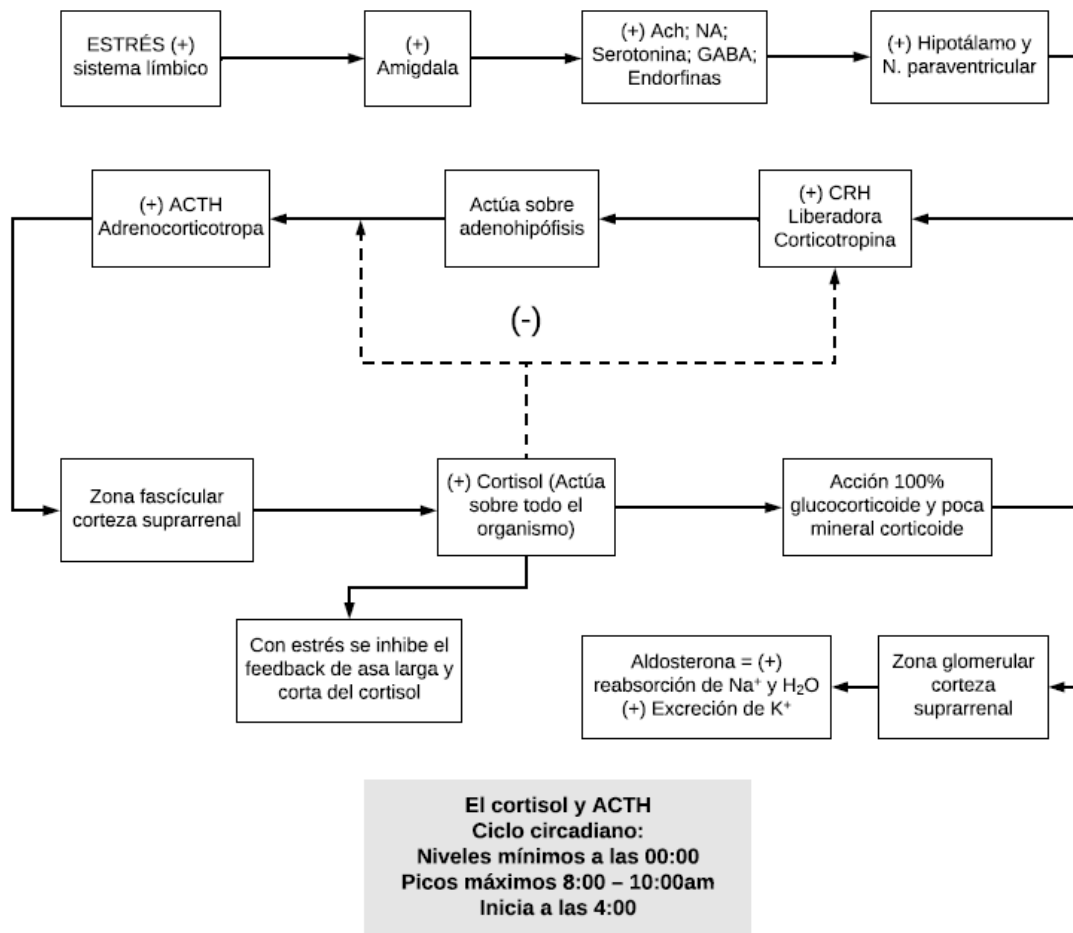
La fisiopatología del estrés se puede dividir en tres grupos importantes según su orden: Neuronal, Neuroendocrino y Endocrino, todos estos grupos van relacionados con las fases antes mencionadas (Camargo, 2004)

*Etapa Neuronal de respuesta:* Esta etapa es activada inmediatamente después del estímulo cuando la primera reacción es de inmovilización por la activación de la sustancia gris periacueductal, además de la estimulación del retículo pontino la cual activa neuronas tanto alfa como gamma que actúan sobre los reflejos y movimientos musculares; al mismo tiempo se activan los pares trigémino y facial produciendo gestos inmediatos, aquí la

persona presenta un estado de hiperalerta secundario a la actividad del sistema límbico (amígdala) activando al locus cerúleo y produciendo noradrenalina; esto da como resultado una descarga masiva por el sistema nervioso simpático de adrenalina y noradrenalina produciendo los síntomas característicos como midriasis, diaforesis, estimulación de la células Beta del páncreas que producen glucagón, aumento de la TA y frecuencia cardiaca (Camargo, 2004).

*Etapa neuroendocrina de respuesta:* Esta etapa equivale a la fase de resistencia la cual solo se produce por estímulos prolongados y repetitivos que activan al hipotálamo activando neuronas simpáticas pre-ganglionares y activando la médula suprarrenal que produce adrenalina y noradrenalina (Camargo, 2004).

*Etapa endocrina de respuesta:* Por último, si el estímulo estresante todavía continua no solo se activa lo antes descrito, sino también se activa el eje hipotálamo- hipófisis- corteza suprarrenal produciendo así, una cadena de respuestas hormonales.



**Figura 1.** Fisiopatología del estrés (Adaptado de: Camargo, 2004)

Adicional a lo antes mencionado, existen otras hormonas que se activan durante un episodio de estrés, como la hormona de crecimiento, prolactina, hormona antidiurética, glucagón y la oxitócica, pues al activarse el hipotálamo, se produce la hormona liberadora de hormona de crecimiento que actúa sobre la adenohipófisis. Esta hormona ayuda a la acumulación de proteínas, usadas para la formación de glucosa, además estimula a la lipólisis y permite incrementar la glicemia acompañado de una disminución en la recepción de glucosa en músculos y tejido graso (Camargo, 2004).

Al producirse CRH en el hipotálamo, segrega beta endorfinas que conllevan a la reducción de dopamina, lo que permite aumento en la producción de prolactina e inhibiendo FSH y LH para así producir amenorrea (Camargo, 2004).

Como se ha mencionado anteriormente, frente a la presencia de estrés, aumenta la absorción de agua y sodio limitando la producción de la micción, además al ser constante, los niveles de cortisol aumentan y se inhibe la producción de ADH (Camargo, 2004).

El glucagón por otro lado incrementa cuando hay un estímulo estresante agudo por la activación del sistema simpático aumentando así los ácidos grasos libres y la glicemia, pero como es entendible, al haber una cantidad considerable de éste, se realiza un feedback que reduce su producción. Un síntoma muy común en las mujeres que dan de lactar es que durante este periodo, si sufren estrés la producción de leche disminuye, esto ocurre por una disminución de oxitócica (Camargo, 2004).

#### **2.1.4.EPIDEMIOLOGÍA**

Actualmente se está considerando al estrés como la epidemia del futuro. Según Muñoz (2012) citando a la OMS menciona que a nivel mundial se calcula que aproximadamente el 25% de todos los pacientes atendidos por medicina general presentan algún síntoma de estrés.

En España 6 millones de personas presentan estrés, lo que ha llevado a un incremento del uso de antidepresivos aproximadamente en 10%. Grecia reporta que el 83% de la población presenta estrés(Muñoz, 2012).

Al indagar sobre estrés como tal en el Ecuador no se encontró información aceptable y concisa para esta región.

### 2.1.5. CUADRO CLÍNICO

En el estrés el cuadro clínico es muy variable, tanto sus síntomas como sus signos pueden ser objetivos o subjetivos y se los puede encontrar en las esferas biológica, psicológica entre los cuales se pueden encontrar los descritos en la siguiente tabla.

**Tabla 1.** Síntomas y signos del estrés

<b>SÍNTOMAS</b>	<b>SIGNOS</b>
<b>Cognitivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Problemas de memoria</li><li>– Incapacidad para concentrarse</li><li>– Juicio pobre</li><li>– Ver sólo lo negativo</li><li>– Pensamientos ansiosos o prisas</li><li>– Preocupación constante</li></ul>
<b>Emocionales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mal humor</li><li>– Irritabilidad o mal genio</li><li>– La agitación, incapacidad para relajarse</li><li>– Sentirse abrumado</li><li>– El sentido de la soledad y el aislamiento</li><li>– La depresión o infelicidad general</li></ul>
<b>Físicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Achaques</li><li>– Diarrea o estreñimiento</li><li>– Náuseas, mareos</li><li>– Dolor en el pecho, palpitaciones</li><li>– Pérdida del deseo sexual</li><li>– Resfriados frecuentes</li></ul>
<b>Conductuales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Comer más o menos</li><li>– Dormir demasiado o muy poco</li><li>– Aislarse de los demás</li><li>– Dilación o descuidar las responsabilidades</li><li>– El uso de alcohol, tabaco o drogas para relajarse</li><li>– Los hábitos nerviosos (por ejemplo, morderse las uñas, tics corporales...)</li></ul>

Modificado de: Callejón Giráldez, 2018

### 2.1.6. MANEJO

El tratamiento del estrés históricamente se trató de buscar un manejo rápido a través de fármacos que dan una respuesta rápida, esto conlleva al uso de psicofármacos que ayudan

con la sintomatología sin prestar atención sobre los efectos adversos que estos causan, tanto fisiológicos como de imagen personal (Melagosa, 1995; Oviedo Suárez, Orozco Sardíñas, & Rodríguez Rondón, 2007).

Hoy en día se trata de dar un tratamiento integral al estrés el cual ha dado buenos resultados evitando el uso de los fármacos. El tratamiento consiste en usar diferentes técnicas como promover la relajación del individuo para así aumentar la percepción del estrés para llegar a una disminución consciente de su problema y mejorar el manejo de la misma (Oviedo Suárez et al., 2007; Paine, 1996). Por otro lado la meditación ayuda a la persona a alejar sus pensamientos estresantes para así enfocarla a un pensamiento libre de estrés(Oviedo Suárez et al., 2007; Paine, 1996; White, 1988).

El practicar ejercicios que ayuden con la respiración y la relajación de musculatura realizando cambios constantes de posturas como el Yoga o Pilates ayudan a manejar el estrés y disminuir recaídas sobre este(Jacquemart & Elkefi, 1995; Oviedo Suárez et al., 2007). Otra técnica usada desde tiempos inmemorables es el uso de la hipnosis con el objetivo de alterar el estado de conciencia permitiendo aceptar las ideas por sujeción y no por razonamiento, lo que conlleva a una alteración en la orientación a la realidad(Oviedo Suárez et al., 2007; Perigod Martínez & Asis, 1989).

Por otro lado otra técnica utilizada es la acupuntura utilizado en china hace miles de años, la cual consiste en insertar diferentes agujas finas en puntos específicos del cuerpo activando nervios y canales de energía que promueven a la relajación(Carballo, 1986; Oviedo Suárez et al., 2007; Sardinias Orozco, s. f.). Todo estas estrategias juntos con psicoterapia, en especial aplicadas en grupo con características mixtas y didácticas son utilizadas como el manejo ideal del estrés(Clavijo Portieles, 2002; Oviedo Suárez et al., 2007).

## **2.2. MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

Las medidas de afrontamiento al estrés o también conocidas como “coping”, hace referencia a las respuestas que la persona presenta ante una fuente de estrés, de tal manera que le permita manejar o balancear de mejor manera dicha situación, cambiando el ambiente, las emociones o simplemente cambiando la interpretación de las mismas (Solano, 2013). El afrontamiento a los problemas (estresores) es un aspecto muy importante en la actividad diaria personal (Cano García, Rodríguez Franco, & García Martínez, 2007).

### **2.2.1.HISTORIA**

Las estrategias de afrontamiento durante la historia se han estudiado desde varios ámbitos. En un inicio se estudió desde el punto de vista médico, posteriormente fue abordado desde el psicoanálisis y por último desde la parte cognitiva; todo esto con el fin de identificar las respuestas que el individuo utiliza para enfrentar situaciones difíciles (Macías, Orozco, Amarís, & Zambrano, 2013).

Desde el punto de vista médico, a nivel fisiológico, aproximadamente en los años 30 y 40 del siglo pasado, definían la habilidad para detectar que el medio que rodea a la persona es predecible y controlable con la finalidad de evitar, escapar y dominar todo lo que representa un peligro para la persona, de esto depende la sobrevivencia de la persona (Macías et al., 2013). El psicoanálisis por otro lado enfoca al afrontamiento como el razonamiento de pensamientos que llevan a solucionar problemas apoyados en la reflexión para así disminuir el nivel de estrés que esto le causa (Macías et al., 2013).

Una vez evidenciados esos dos puntos de análisis, en 1986 Lazarus y Folkman proponen un análisis desde el punto cognitivo y sociocultural que es el más conocido y aceptado al momento (Macías et al., 2013). Ambos autores se refieren a respuestas tanto cognitivas como conductuales que genera una persona como defensa para controlar factores

externos e internos de estrés que sobrepasan la homeostasis de la persona para que así usando esta respuesta se pueda regular (Martinez, Piqueras, & Inglés, s. f.)

Igualmente se contempla que las medidas de afrontamiento no solo juegan un papel personal, sino también un papel que depende de la cultura y el ámbito social de la persona (Macías et al., 2013). Ante un estresor la persona realiza un análisis rápido sobre sí mismo, que puede ser una evaluación primaria en donde recepta la información (del estresor) como positiva o negativa, una vez identificado el tipo de estímulo y realiza un análisis de consecuencias tanto inmediatas como futuras. La evaluación secundaria por otro lado consta de un análisis de las capacidades del individuo para enfrentar el estrés (Vázquez Valverde, Crespo López, & Ring, s. f.).

## **2.2.2. TIPOS DE MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO**

Las estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en dos grupos generales que son: *Estrategias de resolución de problemas y estrategias de regulación emocional.*

El primer tipo, se refiere a aquellas que se dirigen específicamente a controlar o modificar el estresor que está causando malestar o problemas. El segundo se enfoca en cambio, en controlar los impulsos emocionales que se generan ante un estresor (Vázquez Valverde et al., s. f.).

Según Martínez y colaboradores (s. f.), existen según el género diferentes respuestas a nivel emocional ante un estresor. Las mujeres desde que dejan la niñez tienen una relación de 2 a 1 frente a los hombres de presentar respuestas negativas ante un problema. Los más frecuentes son de internalización como depresión, baja autoestima, ansiedad y mal estado de ánimo. Además, se ha evidenciado que las mujeres presentan mejor relación interpersonal que permiten ayudar a los demás de mejor manera.

## **2.3. PERSONALIDAD**

El estudio de la personalidad surge al menos un siglo atrás, con el interés de varias teorías científicas por entender a la persona y dar una explicación desde la ciencia, a sus conductas, comportamientos y diferencias individuales a partir de observaciones en extensos y diversos grupos de individuos; considerando distintos factores como genética, ámbito cultural, desarrollo personal, experiencias, etc. que de acuerdo a la metodología de investigación de cada teoría, determina un concepto general de personalidad.

Debido a la subjetividad que implica el estudio de los individuos, son extensas las teorías y los autores que abordan el tema, sin embargo, a continuación, se plantean varias definiciones que se alinean al enfoque de este trabajo de investigación.

### **2.3.1. DEFINICIÓN**

Uno de los primeros trabajos científicos, dedicados a profundidad en este tema fue el de Gordon Allport en el año 1973, quien definió a la personalidad como una organización dinámica de los sistemas psicofisiológicos que determinan el modo de pensar y actuar de cada sujeto, explicando estilos de comportamiento de los mismos (Allport, 1985).

Desde la teoría planteada por Allport, la personalidad del sujeto está definida por factores psíquicos y físicos que rodean a la persona a lo largo de su vida y van desarrollando, formando y moldeando su personalidad, lo que determina sus formas de actuar y pensar en distintas situaciones de su vida cotidiana.

Susan Cloninger (2003), considera que la personalidad podría definirse como “las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona” (Cloninger, 2003) entendiendo a estas causas internas desde la respuesta a tres inquietudes claves sobre la personalidad: su descripción, la dinámica de la personalidad y su desarrollo.

Con respecto a la descripción, se refiere a las formas en que se caracteriza a un individuo, las diferencias que los hace únicos en comparación a otros dentro de un mismo grupo, las dimensiones y gradaciones en las que se puede categorizar. De este concepto, surgen dos enfoques:

- *Tipo de personalidad:* Propone que la personalidad tiene un número limitado de categorías distintivas para los individuos. Son categorías de gente que han sido agrupados en base a características similares. Por ejemplo, la teoría planteada por Hipócrates en la antigüedad en la que describe cuatro tipos básicos de temperamento: sanguíneo, melancólico, colérico y flemático. O por otra parte cuando se hace referencia a la gente como conservadora o liberal (Cloninger, 2003).
- *Rasgo de personalidad:* Mediciones cuantitativas de la personalidad, se refiere específicamente a una característica que distingue a una persona de otra y que ocasiona que una persona de manera más o menos consecuente. Los rasgos son utilizados generalmente en las descripciones cotidianas de la personalidad ya que cubren un horizonte más estrecho del comportamiento y permiten una descripción más precisa de la personalidad en comparación con los tipos (Cloninger, 2003).

Es importante considerar que ninguno de los dos enfoques (tipo y rasgo) es más o menos adecuado o aceptado, de acuerdo a la teoría de personalidad, cada uno de estos conceptos simplemente facilitan un diferente nivel de entendimiento. Para efectos de esta investigación se decidió tomar como referencia el enfoque de rasgos de personalidad, abordado a profundidad más adelante desde la teoría de Cattell.

El término dinámica de la personalidad se refiere a los mecanismos mediante los cuales se expresa la personalidad, frecuentemente enfocado en lo que motiva o impulsa a determinado comportamiento. Este concepto incluye la adaptación o ajuste del individuo a diferentes situaciones de la vida, implicando esto directamente en su salud mental y física.

Las situaciones requieren que la persona aprenda a lidiar con ellas, por lo cual la personalidad comprende la forma en que el individuo se enfrenta al mundo, se adapta a las adversidades u oportunidades del ambiente que lo rodea, influido por procesos cognoscitivos, la cultura y otras influencias múltiples (Cloninger, 2003).

Lo arriba planteado da un entendimiento importante de la relación estrecha que existe entre dos de los temas relevantes de este trabajo de investigación: personalidad y estrés. Sin duda, la manera o medidas de afrontamiento al estrés están determinadas por la descripción, dinámica y desarrollo de la personalidad del individuo.

Según Cattell (1972) define a la personalidad como “aquello que nos dice lo que una persona hará cuando se encuentre en una situación determinada”, entendiendo como tal a ciertas tendencias conductuales que se ven reflejadas en la persona, siendo una posible respuesta a diversas situaciones expuestas.

Otro tema fundamental dentro de la teoría, es la formación y el desarrollo en el tiempo, de la personalidad influido por factores biológicos y experiencias vividas durante las etapas de desarrollo principalmente infantil y del adulto.

Otros autores como Daniel Cervone y Lawrence Pervin (2009) proponen una definición de personalidad desde una perspectiva tripartita: los universales humanos, las diferencias individuales y la unicidad individual. A través de la universalidad, se pretende explicar cuáles son esas características universales que forman parte de la naturaleza del ser humano y que determinan su personalidad; por otro lado el estudio de las diferencias individuales, busca entender cómo difiere la gente una de la otra, cuáles son esas diferencias básicas que les permite salir de la universalidad. Finalmente, con respecto a la unicidad se refiere a la explicación científica de la singularidad de la persona individual (Cervone & Pervin, 2009).

Como ya fue mencionado, al ser este un tema bastante abstracto y amplio, son muchas las definiciones y los autores relacionados al tema y quienes dependiendo de su corriente o teoría categorizan la personalidad, tales como: el psicoanálisis de Freud, Humanismo de Roger, Cognitivismo de Kell; Allport; Biofactorial de Eysenk, Multifactorial de Cattell, Conductismo de Watson, Escuela de Haward, Skinner; Escuela de Yale, Hull, Spence; enfoque de aprendizaje social, Rotter, enfoque Socio cognitivo de Bandura y Teorías del Self, Higgins.

Sin embargo una vez que se ha abordado desde diferentes teorías y perspectivas la definición de personalidad, para este estudio y considerando el cuestionario de aplicación que se ajustaba de mejor manera al propósito de la investigación, el sustento bibliográfico se ha enfocado en la teoría de rasgos de personalidad multifactorial que plantea Cattell (Adán, 2013).

### **2.3.2. RASGOS DE PERSONALIDAD**

El cuestionario 16PF, a pesar de haber sido creado en un inicio por Binet (1890), Cattell lo adapta y le da el nombre de multifactorial, considerando la evaluación de 16 rasgos de personalidad que describen las diferentes características aprendidas y adoptadas por los individuos, entendiendo que toda persona presenta en su totalidad los 16 rasgos, pero en un diferente nivel cada uno (Guerri, 2016).

Dentro de su teoría, Cattell destaca como herramienta de evaluación, el cuestionario 16PF, el mismo que mide 16 factores o rasgos de personalidad, los cuales presentan una puntuación que fluctúa entre tendencia positiva, punto medio y tendencia negativa. Así pues, se detalla la definición de cada uno de los rasgos evaluados.

*Afabilidad (A)*: Determina la interrelación de la persona, es una cualidad suave y presenta generalmente atención delicada. Si el resultado es A+ indica que la persona tiene una

buena relación con las personas, son amables, muestran sus sentimientos y son muy caritativos. Por el contrario si el resultado es A- las características son totalmente opuestas (Guerri, 2016).

*Razonamiento (B)*: Mide la capacidad para ordenar ideas y obtener conclusiones. Hay que tomar en cuenta que el razonamiento abstracto es considerado de mayor inteligencia que el concreto, por lo tanto B+ refleja que la persona tiene mejores capacidad de comprensión y análisis, mientras que B- tienen mayor dificultad en comprender y captar ideas (Guerri, 2016).

*Estabilidad (C)*: Evalúa la capacidad del ser humano para mantenerse en equilibrio frente a problemas, tanto a nivel emocional como de adaptación. C+ son personas equilibradas con un estado emocional estable. C- son personas que colapsan fácilmente, se les dificulta sobrepasar problemas (Guerri, 2016).

*Dominancia (E)*: Mide el grado de posesión o mayor status sobre otra persona. E+ proyecta una personalidad que influye o toma posesión sobre otros mientras que E- son personalidades que son o permiten ser influenciadas por otros (Guerri, 2016).

*Animación (F)*: Tienden a ser muy sensitivos con las emociones, se evalúa su nivel de entusiasmo en contextos generalmente sociales. F+ tienden a ser personas con alta espontaneidad, impulsivas, expresivas y alegres. Mientras que F- son características de quienes tienden a ser más prudentes, introspectivas y en ocasiones hasta pesimistas (Guerri, 2016)

*Atención a normas (G)*: Capacidad para controlar lo bueno / malo y relacionarlo con la conducta especialmente de carácter moral. G+ son rasgos en los cuales la persona es recta, sabe diferenciar lo bueno de lo malo. G- son rasgos en los cuales la persona no puede seguir reglas, al mismo tiempo que no se sienten cómodos con la sociedad y la cultura en general (Guerri, 2016).

*Atrevimiento (H)*: Cualidad para arriesgarse a realizar alguna actividad, permite analizar el funcionamiento del sistema nervioso simpático o parasimpático y su dominancia. H+ este rasgo permite a la persona trabajar y recibir altos grados de estrés, estas personas tienen dominancia del sistema nervioso parasimpático, mientras los H- son rasgos en los cuales las personas no se arriesgan, les gusta mantenerse a salvo, tienen dominancia simpática (Guerri, 2016).

*Sensibilidad (I)*: Capacidad de recibir estímulos y sentimientos. I+ son personalidades que se dejan o se manejan por emociones y sentimientos; I- generalmente más realistas, seguros, poco emotivos que pueden llegar a ser rudos y directos (Guerri, 2016).

*Vigilancia (L)*: Cualidad para estar alerta hacia el comportamiento de los demás. L+ Tienden a no tener confianza en el resto de individuos. Por otro lado los L- suelen depositar mucha confianza en los demás, ser tolerantes y muy sociables (Guerri, 2016).

*Abstracción (M)*: Capacidad para absorber o sintetizar los problemas. Quienes presentan M+ se caracterizan por sumergirse fácilmente en sus propios pensamientos, interiorizarlos y jugar con su imaginación; por lo cual son bastante creativos. Al contrario, los M- son personas más realistas y prácticas que resuelven situaciones desde la practicidad, generalmente poco imaginativos (Guerri, 2016).

*Privacidad (N)*: Característica del individuo para guardar emociones o ser poco emocionales. N+ son personas muy reservadas, muy políticas que no muestran mayor emoción. Por otro lado los N- son personas con fácil interrelación, que no se reservan sus emociones y por el contrario tienen facilidad de transmitir las (Guerri, 2016)

*Aprensión (O)*: Temor frente a una preocupación o inseguridad. Esto quiere decir capacidad de sentirse culpable frente a algún acto. O+ personalidad en la cual sienten responsabilidad por todo. O- suelen no responsabilizarse por sus actos, suelen ser demasiado positivos y muy seguros (Guerri, 2016).

*Apertura al cambio (Q1):* Característica que permite diferenciar lo conservador o tradicional vs la mentalidad abierta. Q1+ Suelen ser de mentalidad abierta. Q1- Son conservadores y muy tradicionales (Guerri, 2016).

*Autosuficiencia (Q2):* Cualidad que permite identificar el valerse por sí mismo. Q2+ son personas independientes, que se valen por sí mismo y usualmente no les importa o no se dejan llevar por lo que opinan los demás. Q2- se ven fuertemente afectados por lo que opinan los demás, no son buenos trabajando de forma autónoma (Guerri, 2016).

*Perfeccionismo (Q3):* Mide la capacidad de autocontrol emocional frente a situaciones no tan perfectas o convencionales. Quienes reflejan Q3+ muestran una imagen que sea aceptada o ideal dentro de su círculo social; sin embargo, eso no siempre significa lo más adecuado. Q3- son personas más relajadas, poco reconocidas y que no se preocupan al detalle de encajar en lo "ideal" (Guerri, 2016)

*Tensión (Q4):* Relaciona la impaciencia y nerviosismo. Q4+ Son personalidades que presentan niveles muy altos de preocupación y nerviosismo. Q4- Son personalidades tranquilas, muy pacíficas (Guerri, 2016).

### **Factores Secundarios**

Estos factores surgen de la combinación de los primarios según las necesidades para el análisis de cada uno de estos factores.

*Extraversión (QS1):* Característica en el cual la persona es abierta y social con el resto. QS1+ son personas extrovertidas con buenas relaciones sociales y múltiples. QS1- son personas introvertidas que les toma esfuerzo mantener relaciones sociales. Los rasgos que se analizan son: A; F; H y Q2 (Guerri, 2016).

*Ansiedad (QS2)*: Angustia ante estímulos futuros QS2+ son personas con grandes niveles de angustia e inestables. QS2- no presentan ansiedad o si es así, lo presentan en bajos niveles; son tranquilos. Los rasgos que se analizan son: O; Q4; C; Q3; L y H (Guerri, 2016).

*Dureza (QS3)*: Característica en la cual la persona tiene resistencia a sentimientos. QS3+ son personas duras, no fáciles de romper emocionalmente. QS3- no tienen buena resistencia a los sentimientos, son muy sensibles. Los rasgos que se analizan son: I; M; A; Q1; F; E y L (Guerri, 2016).

*Independencia (QS4)*: Cualidad que permite auto valerse por sí mismo. QS4+ son personas que se valen por sí mismo, esta personalidad es totalmente independiente. QS4- son personas que no se valen por sí mismo son dependientes del grupo que los rodea. Los rasgos que se analizan son: E; H; Q1; L; O; N; G; Q2 y M6 (Guerri, 2016).

*Autocontrol (QS5)*: Cualidad en la cual la persona puede tener un equilibrio con sus sentimientos. QS5+ son rasgos de personalidad en la cual la persona tiene un control sobre sus sentimientos. QS5- no se pueden controlar se dejan llevar por sus sentimientos y emociones. Los rasgos que se analizan son: G y Q3 (Guerri, 2016).

## **2.4. ESTRÉS LABORAL**

### **2.4.1. DEFINICIÓN**

Debido a la prevalencia de la patología durante los últimos años, son varias las fuentes bibliográficas en donde se aborda el tema, teniendo una gran variedad de definiciones. Para efectos de esta investigación, estrés laboral se define como aquella respuesta del organismo que se presenta cuando las demandas de la actividad laboral, no coinciden con el conocimiento y las habilidades para enfrentar estos problemas, además puede ocurrir cuando la persona siente un soporte no adecuado de los supervisores, jefes, compañeros de trabajo, y organización o empresa (Carrasco Oñate, 2001; «Coping With Stress at

Work», s. f.; «Managing Job Stress-Overview», s. f.; «WHO | Stress at the workplace», s. f.; del Hoyo Delgado, s. f.; Murphy & Schoenborn, 2011).

De acuerdo al concepto planteado, el estrés laboral se presenta frecuentemente en situaciones donde la persona no se adapta de forma adecuada a la actividad que se encuentra desempeñando, debido a un sin número de razones; lo cual genera una reacción inmediata en su cuerpo de alarma a dicha situación.

#### **2.4.2. ETIOLOGÍA**

En el siglo XXI el trabajo como tal ha cambiado exponencialmente a causa de la globalización, la tecnología, desde el punto social y político (Peiro & Rodríguez, 2008). Hace algunos años los trabajos necesitaban más de fuerza muscular, pero actualmente los empleos, especialmente los que tienen responsabilidades administrativas o docentes implican una gran demanda intelectual, usualmente buscan mayor eficiencia con menos personal y altas exigencias de rendimiento, desencadenando respuestas generalmente de disconformidad (del Hoyo Delgado, s. f.). Cabe recalcar que esta clase de estrés es una variante que pasa muy aceleradamente de eutrés a distrés puesto que la influencia del estresor es constante y cotidiana (Bedoya Chico, 2012).

Esta variante de estrés es clasificado por el Doctor Oscar E. Slipak en 1996 con relación a la duración del estresor y se clasifica en dos: Episódico y Crónico («Tipos de estrés laboral», 2018). El estrés laboral de tipo episódico es aquel que presenta un estímulo de corta duración que, al ser resuelto, desaparece la reacción sin causar ningún daño. Debido al bajo nivel de impacto, a este tipo de estrés no se le atribuye un concepto negativo, por el contrario, permite a la persona solventar la situación. Por otro lado, el estrés laboral crónico es aquel en el que el estímulo se encuentra presente constantemente en el empleado, sin disminuir su nivel de intensidad y al contrario puede incrementar

considerablemente sin eliminar el factor estresor dentro de sus actividades diarias (Bedoya Chico, 2012).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), plantea un cuadro de categorización, con los principales factores de riesgo relacionados a la presencia de estrés laboral, dividiéndolos en dos grandes grupos: Características del trabajo y Contexto laboral (Leka, Griffiths, & Cox, 2004).

**Tabla 2.** Peligros relacionados con el estrés laboral

<b>CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO</b>	
<b>Características del puesto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tareas monótonas, aburridas y triviales</li> <li>• Falta de variedad</li> <li>• Tareas desagradables</li> <li>• Tareas que producen aversión</li> </ul>
<b>Volumen y ritmo de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exceso o escasez de trabajo</li> <li>• Trabajos con plazos muy estrictos</li> </ul>
<b>Horario de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horarios de trabajo estrictos e inflexibles</li> <li>• Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal</li> <li>• Horarios de trabajo imprevisibles</li> <li>• Sistemas de turnos mal concebidos</li> </ul>
<b>Participación y control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de participación en la toma de decisiones</li> <li>• Falta de control (ej.: método de trabajo, el ritmo de trabajo, horario laboral y entorno laboral)</li> </ul>
<b>CONTEXTO LABORAL</b>	
<b>Perspectivas profesionales, estatus y salario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad laboral</li> <li>• Falta de perspectivas de promoción profesional</li> <li>• Promoción excesiva o insuficiente</li> <li>• Actividad poco valorada socialmente</li> <li>• Remuneración por trabajo a destajo</li> <li>• Sistemas de evaluación del rendimiento injustos o poco claros</li> <li>• Exceso o carencia de capacidades para el puesto</li> </ul>
<b>Papel en la entidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel indefinido</li> <li>• Funciones contrapuestas dentro del mismo puesto</li> <li>• Tener a cargo a otras personas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender constantemente a otras personas y ocuparse de sus problemas</li> </ul>
<b>Relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervisión inadecuada, desconsiderada o que no proporciona apoyo</li> <li>• Malas relaciones con los compañeros</li> <li>• Intimidación, acoso y violencia</li> <li>• Trabajo aislado o en solitario</li> <li>• Ausencia de procedimientos establecidos para tratar de resolver problemas y quejas</li> </ul>
<b>Cultura institucional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala comunicación</li> <li>• Liderazgo inadecuado</li> <li>• Falta de claridad en los objetivos y en la estructura de la entidad</li> </ul>
<b>Relación entre la vida familiar y la vida laboral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigencias contrapuestas entre la vida laboral y la vida familiar</li> <li>• Falta de apoyo en el trabajo con respecto a los problemas familiares</li> <li>• Falta de apoyo en la familia con respecto a los problemas laborales</li> </ul>

Modificado de: Leka et al., 2004

El estrés laboral conlleva a múltiples consecuencias, subdividas en dos grupos: El primero se refiere a consecuencias personales con una subdivisión física y psicológica y el segundo son consecuencias para la organización o empresa (Peiro, 2001).

Como ya se ha mencionado, cuando un estresor es constante genera actividad de ejes endocrinológicos que producen hormonas y ponen a funcionar diferentes órganos del cuerpo. Al ser un estímulo constante, produce un desgaste de los diferentes órganos produciendo un agotamiento de estos que no le permite a la persona volver a su ritmo de trabajo normal (del Hoyo Delgado, s. f.).

Dentro de las consecuencias físicas se encuentran principalmente, daños gastrointestinales, trastornos cardiovasculares, problemas respiratorios, enfermedades endocrinológicas, trastornos musculares, dermatológicos e incluso problemas sexuales (del Hoyo Delgado, s. f.).

Los trastornos psicológicos, son una respuesta consecuente del impacto emocional y el mal enfrentamiento al estrés, como secundario a problemas o afecciones neurológicas o del sistema nervioso, ejemplos de estos son: problemas de atención, memoria, sensibilidad emocional en especial a la críticas, estados de ánimo inestables, riesgo a consumir tabaco, alcohol, drogas, fármacos, desorientación y falta de concentración; además acompañado de trastornos de origen psicológico y motor como insomnio, miedos, depresión, riesgo de suicidios, problemas en la ingesta de alimentos, problemas de personalidad, dislalia, movimientos involuntarios de músculos, tartamudeo, bostezos frecuentes, risas impulsivas, explosiones emocionales (del Hoyo Delgado, s. f.).

Todos estos efectos que se presentan como afección directa a la persona, generalmente repercuten también en la organización y su ambiente laboral, llevando así a tener malas relaciones laborales, bajo desempeño, desinhibición y hasta ausentismo laboral y elevada rotación de puestos de trabajo (del Hoyo Delgado, s. f.).

### **2.4.3.EPIDEMIOLOGÍA**

Estos factores llevan a que el estrés laboral sea una de las patologías con mayor prevalencia y tendencia de crecimiento a nivel mundial en la última década. Actualmente a nivel mundial se estima que existen 18.4 millones de personas que sufren este tipo de estrés (Rojas, 2017). La OMS menciona que el 5-10% de los trabajadores presentan estrés laboral en países desarrollados, mientras que el estrés laboral está presente en un 20-50% en los países industrializados. En Europa se considera al estrés laboral como el segundo problema de salud relacionado con el trabajo por debajo de los trastornos músculos esqueléticos. Aproximadamente el 38-40% de los trabajadores se han visto afectados o expuestos a situaciones de estrés laboral (Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo, 2014). Alemania reporta el 28% de estrés laboral, seguido por Bélgica con el 23%, Dinamarca con el 22%, UK con el 20%, Holanda con el 16%, Italia 26%, Noruega

31%, Rusia 24%, Suecia 31%, Suiza con el 68% y España con el 19% (Mac Donald, 2009). China reporta que el 73% de su población presenta estrés laboral seguido de Estados Unidos con el 59%, estos dos países se encuentran entre los 3 países con mayor estrés laboral a nivel mundial junto con México que se describirá más adelante (Rojas, 2017).

Situando la epidemiología de esta enfermedad en Latinoamérica, se sabe que en México aproximadamente el 75% de las personas que presentan estrés es por motivos laborales y el 40% de su población económicamente activa han evidenciado presencia de la patología («Estrés laboral en México.», s. f.). En Argentina para el 2009 se reportó que el 26.7% de trabajadores reportaron estrés laboral. Chile en el 2011 reporta un total del 27.9% de los trabajadores con estrés y el 13.8% de los empleadores (Mitchell, 2016)

Actualmente en el Ecuador no se encuentran estadísticas precisas sobre la presencia de estrés laboral y con mayor dificultad bibliografía relacionada a la patología en docentes. Según una nota del diario expreso, el 10% de los ecuatorianos sufre de estrés (STR, 2012). En una tesis de la Universidad Central sobre cómo influye el estrés laboral en el personal de la empresa “Correos del Ecuador” se encontró que el total del personal investigado presenta estrés laboral y el 57% se encuentran en un rango de moderado a grave (Bedoya Chico, 2012).

Al hablar de estadísticas específicas sobre el estrés laboral en el grupo profesional “Docentes” se encontró que en España el 23% de los profesores padecen de esta patología, en el Reino al Unido el 20% de los docentes presentan ansiedad, estrés y depresión (Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo, 2014; Salazar Manosalvas, 2013).

En la investigación realizada para la UNESCO, se reporta que el 47.62% de los docentes en Ecuador presentan estrés (Robalino Campos & Körner, 2005).

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN**

El estrés laboral en los docentes es un problema de salud que ha venido incrementado estadísticamente desde hace algún tiempo atrás. El estudio de esta patología surge cuando al evaluar el abandono de puestos de trabajo de los profesores incrementaba anualmente. Entre los principales motivos de este ausentismo están los motivos psiquiátricos (Moriani Elvira & Herruzo Cabrera, 2004). Los docentes son un grupo de profesionales con gran vulnerabilidad para presentar estrés laboral. Al ser esta profesión de tipo asistencial tiene riesgos claros como: tener exposición al trabajo con gran cantidad de alumnos, tener un sin número de responsabilidades, además de ser un gremio mal remunerado (Arquero & Donoso, 2013; noticias.universia.es, 2013).

Esta investigación busca obtener estadísticas actuales sobre la presencia de estrés laboral, puesto que la mayoría de trabajos realizados en nuestro país en el personal docente es sobre Burnout, pero no se percatan que para presentar esta patología los profesores deben pasar por distintos niveles de estrés. Viendo desde este punto de vista y trabajando con rasgos de personalidad como también con medidas de afrontamiento al estrés, se espera obtener un análisis completo sobre este tema para así propiciar datos a la institución y se promulgue trabajar con los docentes para evitar esta patología y peor aún llegar a estadios más graves.

#### **3.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El Colegio Militar “Eloy Alfaro” al ser una institución de larga y honorable trayectoria, presenta una población estudiantil de 3065 los mismos que son distribuidos en 139

paralelos en las áreas de pre-básica, básica, secundaria y bachillerato. Cada año, los estudiantes son distribuidos en paralelos, con un rango de 32-36 estudiantes por curso, de los cuales aproximadamente 3-5 estudiantes presentan alguna discapacidad (auditiva, TADH, deficiencia intelectual leve, cáncer, etc.) por mandato del Ministerio de Educación a través de su norma de educación inclusiva; lo que implica que la carga estudiantil del docente incrementa, dependiendo del tipo de discapacidad.

**Tabla 3.** Demanda de cada estudiante con discapacidad y su equivalente en estudiantes sin discapacidad

<b>Discapacidad</b>	<b>Equivalente estudiantes sin discapacidad</b>
Visual	3
Auditiva	2
Intelectual	4
Física	2
Autismo	5

Modificado de: (Espinosa, 2013)

El colegio dispone de 115 profesores, con una carga horaria aproximada de 33 horas semanales, divididas en 29 horas clase; 2 horas de atención a padres de familia y 2 horas de reunión de área. Cabe recalcar que en los recreos o tiempo de receso de los estudiantes los profesores son distribuidos por todo el colegio para cuidar a los alumnos.

Dentro de las funciones de los profesores además de las descritas están las de calificar exámenes, trabajos, preparar clases, realizar informes y peticiones del MINEDUC, CEDE y del COMIL 1.

### **3.2.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACION**

- ¿Cuántos docentes del COMIL 1 presentan estrés laboral?
- ¿Cómo influyen las medidas de afrontamiento al estrés sobre el estrés laboral en los docentes del COMIL 1?
- ¿Qué rasgos de personalidad tienen relación con el afrontamiento al estrés laboral?

### **3.3. HIPÓTESIS**

#### *Primaria*

La carga horaria y la numerosa cantidad de estudiantes por aula conllevan a la presencia de estrés laboral en los profesores.

#### *Secundarias*

- La mala aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés provoca que los profesores tengan un grado alto de estrés.
- El tipo de personalidad influye sobre la presencia de estrés en los docentes.

### **3.4. OBJETIVOS**

#### **3.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Analizar la presencia de estrés laboral en los profesores del COMIL 1, así como la relación del mismo con las estrategias de afrontamiento al estrés y el tipo de personalidad.

#### **3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el estrés laboral, los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento de los docentes del COMIL 1.
- Identificar prevalencia de estrés laboral en los docentes.

- Identificar estrategias de afrontamiento y rasgos de personalidad que protejan al estrés laboral.

### **3.5. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO**

El estudio realizado es observacional, de tipo transversal y analítico. El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, donde la población objetiva de estudio son los profesores del Colegio Militar “Eloy Alfaro”.

### 3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIÓN	UNIDAD DE MEDIDA / CATEGORÍA	INDICADOR
Estrés laboral	Saturación mental, física y emocional provocada por motivos laborales	Cualitativa ordinal	Cuestionario de problemas psicosomáticos CPP	1 = Sin estrés (12pts) 2 = Sin estrés + F. Alarma (24pts) 3 = Estrés leve (36pts) 4 = Estrés medio (48pts) 5 = Estrés alto (60pts) 6 = Estrés grave (72pts)	Frecuencia, Porcentaje.
Tipos de personalidad	Características genéticas y aprendidas durante la vida de una persona	Cualitativa nominales	Cuestionario de personalidad 16PF	1 = A 2 = B 3 = C Decatipos: Moderadamente extremos (2-3 y 8-9) Extremos (1 y 10)	Frecuencia, Porcentaje.
Afabilidad	Cualidad suave y atención delicada	Cualitativa nominales		1 = A+ (abierto) 2 = A- (cerrado)	Frecuencia, Porcentaje.
Razonamiento	Capacidad para ordenar ideas y obtener conclusiones	Cualitativa nominales		1 = B+ (pensamiento abstracto) 2 = B- (pensamiento concreto)	Frecuencia, Porcentaje.
Estabilidad	Capacidad del ser humano para mantenerse en equilibrio frente a problemas	Cualitativa nominales		1 = C+ (estabilidad emocional) 2 = C- (inestabilidad emocional)	Frecuencia, Porcentaje.
Dominancia	Tener posesión o mayor status sobre otra persona	Cualitativa nominales		1 = E+ (dominante) 2 = E- (sumiso)	Frecuencia, Porcentaje.
Animación	Tienden a ser muy sensitivos con las emociones	Cualitativa nominales		1 = F+ (impulsivo) 2 = F- (prudente)	Frecuencia, Porcentaje.
Atención normas	Capacidad para controlar lo bueno / malo y relacionarlo con la conducta	Cualitativa nominales		1 = G+ (escrupuloso) 2 = G- (despreocupado)	Frecuencia, Porcentaje.

Atrevimiento	Cualidad para arriesgarse a realizar alguna actividad	Cualitativa nominales	1 = H+ (espontáneo) 2 = H- (tímido)	Frecuencia, Porcentaje.
Sensibilidad	Capacidad de recibir estímulos y sentimientos	Cualitativa nominales	1 = I+ (emocional) 2 = I- (racional)	Frecuencia, Porcentaje.
Vigilancia	Cualidad para estar alerta	Cualitativa nominales	1 = L+ (suspicious) 2 = L- (confiado)	Frecuencia, Porcentaje.
Abstracción	Capacidad para absorber o sintetizar los problemas	Cualitativa nominales	1 = M+ (soñador) 2 = M- (práctico)	Frecuencia, Porcentaje.
Privacidad	Característica del individuo para guardar emociones	Cualitativa nominales	1 = N+ (astuto) 2 = N- (sencillo)	Frecuencia, Porcentaje.
Aprensión	Temor frente a una preocupación o inseguridad	Cualitativa nominales	1 = O+ (inseguro) 2 = O- (seguro)	Frecuencia, Porcentaje.
Apertura cambio	Característica que permite diferenciar lo conservador vs mentalidad abierta	Cualitativa nominales	1 = Q1+ (innovador) 2 = Q1- (tradicionalista)	Frecuencia, Porcentaje.
Autosuficiencia	Cualidad que permite identificar el valerse por sí mismo	Cualitativa nominales	1 = Q2+ (autosuficiente) 2 = Q2- (dependiente del grupo)	Frecuencia, Porcentaje.
Perfeccionismo	Realizar toda acción con el menor error posible	Cualitativa nominales	1 = Q3+ (controlado) 2 = Q3- (desinhibido)	Frecuencia, Porcentaje.
Tensión	Relaciona la impaciencia y nerviosismo	Cualitativa nominales	1 = Q4+ (tensionado) 2 = Q4- (tranquilo)	Frecuencia, Porcentaje.
Extraversión	Característica en el cual la persona es abierta y social para con el resto	Cualitativa nominales	1 = Ext+ (extraversión) 2 = Ext- (introversión)	Frecuencia, Porcentaje.
Ansiedad	Angustia ante estímulos futuros	Cualitativa nominales	1 = Ans+ (ansiedad alta) 2 = Ans- (ansiedad baja)	Frecuencia, Porcentaje.
Independencia	Cualidad que permite auto valerse por sí mismo	Cualitativa nominales	1 = Ind+ (independencia) 2 = Ind- (dependencia)	Frecuencia, Porcentaje.

Auto control	Cualidad en la cual la persona puede tener un equilibrio con sus sentimientos	Cualitativa nominales	1 = AuC+ (alto control social) 2 = AuC- (bajo control social)	Frecuencia, Porcentaje.	
Estrategias de afrontamiento	Medidas para contrarrestar el estrés	Cualitativa Ordinal	Inventario de estrategias de afrontamiento CSI	Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Resolución de problemas	Capacidad para sobrepasar un obstáculo	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Autocrítica	Capacidad para generar crítica hacia uno mismo	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Expresión emocional	Capacidad para expresar sentimientos	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Pensamiento desiderativo	Busca tomar decisiones en base a lo mejor para la persona no en lo más lógico	Cualitativa Ordinal		1 = En absoluto 2 = Un poco 3 = Bastante 4 = Mucho 5 = Totalmente	Frecuencia, Porcentaje, Moda
Apoyo social	Presentar redes de apoyo	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Reestructuración cognitiva	Modifica la interpretación, hábitos con ayuda de diálogos	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Evocación de problemas	Evita un obstáculo	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Retirada social	Alejarse mundo que lo rodea	Cualitativa Ordinal		Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Sexo	Características que dividen en masculino y femenino	Cualitativa nominal		1 = Masculino 2 = Femenino	Frecuencia, Porcentaje, Moda
Relaciones familiares	Conexión entre personas que comparten sanguinidad	Cualitativa nominal	1 = Buenas 2 = Malas	Frecuencia, Porcentaje, Moda	
Edad	Tiempo de vida de una persona	Cuantitativa discretas	Valor numérico	Media, Mediana, Máximos, mínimos desviación estándar	

Estado Civil	Etapa de una persona en función a si tiene pareja	Cualitativa nominal	1 = Soltero 2 = Casado 3 = Unión libre 4 = Divorciado 5 = Viudo	Frecuencia, Porcentaje, Moda
Enfermedades crónicas	Patologías de larga duración	Cualitativa nominal	1 = Diabetes 2 = HTA 3 = Hipotiroidismo 4 = Problemas cardiacos 5 = Cáncer 7 = Asma 8 = Alergias 9 = Músculo esqueléticas 10 = VIH 11 = Otros	Frecuencia, Porcentaje, Moda

### **3.7. POBLACIÓN Y MUESTRA**

El total del personal que trabaja en el Colegio Militar “Eloy Alfaro” es de 115 docentes, que corresponden a la población del estudio. La muestra estuvo compuesta por aquellas personas que acepten mediante la firma voluntaria del consentimiento informado.

#### **3.7.1. SELECCIÓN DE INFORMANTES**

La selección de los informantes se justifica a conveniencia del investigador y en relación al propósito del estudio considerando los siguientes criterios:

##### *Criterios de inclusión*

- Profesores que se encuentren trabajando en el COMIL 1.
- Docentes que acepten ser parte del estudio.

##### *Criterios de exclusión*

- Docentes de remplazo o temporales.
- Docentes que no acepten ser parte del estudio y no firmen el consentimiento informado.

### **3.8. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN**

#### **3.8.1. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE MUESTRA**

Para la recolección de información (datos primarios) se recurrió al análisis y revisión de las nóminas del colegio, en cuanto a la revisión de la cantidad de profesores para comunicarnos con ellos y aplicar las encuestas.

Con la información obtenida de las nóminas, se tomó contacto con los docentes para coordinar una visita, en la cual se realizó la aplicación de los siguientes cuestionarios: Sociodemográfico (Anexo 2), Estrés Laboral - CPP (Anexo 3), Inventario de estrategias -

CSI (Anexo 4) y Tipos de personalidad - 16PF (Anexo 5) para así levantar los datos necesario para la investigación.

### **3.8.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### *Cuestionario Sociodemográfico*

En este cuestionario se preguntó a los docentes sexo, edad, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas, carga horaria a la semana y nivel educativo al que imparte.

#### *Cuestionario Problemas Psicosomáticos (CPP)*

Este cuestionario consta de 12 ítems que describen la sintomatología común del estrés. Este fue tomado del trabajo de Hock 1988, realizado por García Izquierdo en 1993, quien realizó la adaptación al español. Boada i Grau y cols. (2004) en el estudio realizado en trabajadores de diferentes áreas dentro de dos municipios en Tarragona - España, reportan una consistencia interna para este test de tamizaje del 0.863. Así mismo, en el estudio realizado por Meseguer de Pedro (2008), en una organización de productores de frutas y hortalizas en Murcia, reportó un Alfa de Cronbach de 0.833. Para contestar el cuestionario se pide al evaluado que analice internamente si ha presentado la sintomatología descrita, durante los últimos 3 meses y lo categorice según la frecuencia: nunca (1 pts.), casi nunca (2pts), pocas veces (3pts), algunas veces (4pts), relativamente frecuente (5pts), muy frecuente (6pts). Para el análisis de resultados, se suma cada uno de los puntos atribuidos como respuestas, obteniendo un valor total que puntúa el grado de estrés: sin estrés (12 pts.), sin estrés en fase de alarma (24 pts.), estrés leve (36 pts.), estrés medio (48 pts.), estrés alto (60 pts.) y estrés grave (72 pts.) (Saucedo, 2016).

### *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*

Este cuestionario consta de dos partes, en la primera, la persona escribe una situación de estrés a la cual haya estado expuesta en el último tiempo, una vez con la idea clara de su experiencia se procede a contestar un total de 40 ítems, con una varianza de 61%. Las respuestas de cada ítem se califican en una escala del 0 al 4 y se agrupan todos los ítems en 8 subescalas (resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas, retirada social) con 5 ítems cada una, para así llegar a un análisis en base a su respectivo baremo (Cano García et al., 2007; Rodríguez-Díaz, Estrada-Pineda, Rodríguez-Franco, & Bringas-Molleda, 2014). Al revisar bibliografía sobre las métricas de este estudio, aplicadas en idioma español y en poblaciones Latinoamericanas, se encontró un Alfa de Cronbach promedio de 0.8125, además de una varianza y fiabilidad cercana a su versión original (Rodríguez Díaz & Estrada-Pineda, s. f.; Rodríguez-Díaz et al., 2014). Cano García y colaboradores (2007), en su estudio reportaron que la adaptación del cuestionario es satisfactoria, se lo puede aplicar no solo para fines investigativos, sino también para aplicaciones clínicas.

### *Cuestionario Factorial de Personalidad (16PF)*

Este cuestionario, creado por Catell y colaboradores (1972), consta de 185 preguntas con 3 opciones de respuesta cada una. La duración de la aplicación del examen es de aproximadamente 40-60 min en los cuales las preguntas deben ser contestadas con sinceridad, considerando que es posible identificar un nivel de distorsión. Este test se puede aplicar a adolescentes y adultos en donde se evalúa 16 rasgos de primer orden (Afabilidad, razonamiento, estabilidad, dominancia, animación, atención a normas, atrevimiento, sensibilidad, vigilancia, abstracción, privacidad, aprensión, apertura cambio, autosuficiencia, perfeccionismo y tensión). Estas se engloban en 5 factores de segundo

orden (extraversión, ansiedad, dureza, independencia y autocontrol) que permiten tener un concepto amplio de personalidad. Para evaluar la validez de las respuestas este test consta con un índice de distorsión que mide los cambios, como resultado de la actitud del encuestado, en tres escalas: manipulación de la imagen, infrecuencia y aquiescencia. La calificación del test se hace considerando los decátipos como resultado de la puntuación directa, de acuerdo al baremo de la prueba (Yala, s. f.). se encontró según la bibliografía, usando como método de calificación o de muestreo aplicando el re-test se obtuvo un Alfa de Chronbach de 0.80 en un periodo largo de tiempo, y de 0.78 en un periodo corto (Nuñez Molina, 2002). Cabe recalcar que existen empresas como TEA (baremos manuales) y PTI (Programa de textos interpretativos del 16PF), que se encargan de realizar baremos para esta prueba en diferentes países como España, Chile, Colombia, Costa Rica, Guatemala, Honduras, México, entre otros. Por lo tanto, la validación al español es segura y la gran aplicabilidad de este cuestionario tanto para el lado industrial, educativo y clínico es seguro.

### **3.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Los datos obtenidos se tabularon en una hoja de cálculo Excel de Microsoft, en donde se pudo verificar los resultados de cada docente y cada test. Para el análisis descriptivo se utilizó el paquete estadístico SPSS v24, donde se obtuvieron frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y medidas de dispersión (máximo, mínimo, desviación estándar).

Mediante las pruebas U de Mann-Whitney (*UMW*) y Kruskal-Wallis (*KW*), se pusieron a prueba las hipótesis de que las distribuciones de los puntajes obtenidos por los docentes en el cuestionario CPP eran las mismas dentro de las diferentes categorías de las variables sociodemográficas.

Adicionalmente, se realizaron tablas cruzadas entre las cualitativas, donde se analizó si existía dependencia/asociación entre ellas utilizando las pruebas de Chi cuadrado ( $\chi^2$ ) y la prueba exacta de Fisher (*PEF*), mientras que para valorar el grado de asociación se utilizó la *V* de Cramer (*V*).

Se trabajó con estándares internacionales, como son intervalos de confianza del 95% y una significancia de  $p \leq 0.05$ .

### **3.10. ASPECTOS BIOÉTICOS**

El presente estudio supone un riesgo para los docentes con los cuales se va a intervenir, considerando el manejo de información personal como fuente de información para el propósito del mismo. Para disminuir el riesgo evidente al factor mencionado, se firmó un consentimiento informado (Anexo 1) con cada uno de los participantes, asegurando que la información levantada tiene un propósito investigativo y por lo tanto sus resultados serán manejados con confidencialidad y ética, únicamente por el investigador y quienes correspondan dentro del COMIL 1 y la PUCE. La información levantada, junto con los resultados serán entregados al departamento de psicología de la unidad educativa para que así puedan evaluar y desarrollar medidas de acuerdo a sus necesidades.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS

Esta investigación se enfocó en hacer un estudio “global” acerca del estrés laboral, los rasgos de personalidad y las medidas de afrontamiento que ayudan o intervienen sobre el estrés. Para lo cual se tomó como muestra a una población docente de un colegio en la ciudad de Quito, a quienes se aplicó 4 cuestionarios (sociodemográfico, estrés laboral “CPP”, Tipos de personalidad “16PF” e inventario de medidas de afrontamiento “CSI”).

#### 4.1. ANÁLISIS UNIVARIADOS

Dentro del cuestionario sociodemográfico se valoró variables como: sexo, edad, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas, carga horaria a la semana y nivel educativo al que imparte. Se observó que, del total de participantes, el 80.87% son docentes de sexo femenino, mientras que apenas el 19.13% son de sexo masculino. Dentro de estado civil se evidenció que el 71.30% de los docentes tienen una pareja estable (casados y unión libre), seguido por el 20.00% de los solteros. El 94.78% de los docentes reportó tener una buena relación familiar, así mismo se observó que del total de los docentes sólo el 15.65% padece o presenta una enfermedad crónica (Tabla 4, Figuras 2-5).

En la población estudiada, las edades de los docentes se encontraron en un rango de 25 a 64 años de edad, siendo que 50% de los docentes se encuentran por sobre los 45 años de edad, con un promedio de edad de 43.83 ( $\pm$  8.45 años). Se pudo observar que las edades más frecuentes entre los profesores fueron los 45 y 47 años (Tabla 5, Figura 6). Al agrupar a los docentes de acuerdo a la edad y efectividad laboral (grupos etarios), se pudo observar que el 57.40% se encontraba dentro del grupo madurez laboral (35-49 años), seguido por adultez ( $\geq$  50 años) con el 23.55%, y para juventud (20-34 años) el 19.10%

(Tabla 4, Figura 7). Al analizar la carga horaria de los docentes, se observó una media de 33.01 ( $\pm$  5.27) y una moda de 40 horas a la semana, con un mínimo de 10 horas y un máximo de 44 horas (Tabla 5, Figura 8). Al evaluar el nivel educativo al que imparte clase los docentes, se pudo observar que el 47.83% corresponde a secundaria, seguido de primaria con el 40.87%, prekinder y kinder son los que menor frecuencia reportaron, con el 6.09% y 5.22% respectivamente (Tabla 4, Figura 9).

Para valorar el estrés laboral se tomó en cuenta el puntaje obtenido en el cuestionario, la presencia o no de estrés, así como su clasificación por grados, los cuales fueron: sin estrés, en fase de alarma, estrés leve, moderado, severo y grave. El puntaje máximo dentro del CPP es de 72pts, se observó un valor máximo de 69pts, mientras que el mínimo fue de 14pts. Se obtuvo una media de 33.65pts. ( $\pm$  10.35), con una moda de 35pts., junto con otros picos altos en 25, 30 y 40pts (Tabla 5, Figura 10). Se evidenció que el 84.35% de los docentes presentan algún grado de estrés. Dentro de los grados de estrés laboral se encontró que la prevalencia más alta fue del 51.30% para estrés leve, seguido del 25.22% perteneciente a estrés medio. Es importante recalcar que el resultado obtenido en fase de alarma (sin estrés) fue de 15.65%, mientras que sin estrés no se representa en la tabla puesto que no hubo resultado alguno para este grado. Como complemento se pudo identificar estrés alto y estrés grave con porcentajes de 6.09% y 1.74% respectivamente (Tabla 6, Figura 11).

Para valorar las medidas de afrontamiento se utilizó el cuestionario CSI, donde se midieron 8 tipos de estrategias, las cuales fueron: *resolución de problemas*, *autocrítica*, *expresión emocional*, *pensamiento desiderativo*, *apoyo social*, *reestructuración cognitiva*, *evitación de problemas* y *retirada social*. Se identificó que la estrategia de afrontamiento más usada en los docentes del COMIL 1 es la *reestructuración cognitiva* con un 26.96%, seguida del *apoyo social* con un 18.26%. En tercer lugar, se observaron a las medidas de afrontamiento

*autocrítica* y *expresión emocional* que tuvieron el 17.39% cada una (Tabla 7, Figuras 12-19).

Con respecto a los rasgos de personalidad, se aplicó el cuestionario 16PF, que de acuerdo al baremo utilizado, mide 16 dimensiones de personalidad primarias y cuatro dimensiones de personalidad secundarias, en cinco categorías: rasgos de personalidad (alto y bajo), tendencias (alta y baja) y personalidad promedio (PP). Dentro de las 16 dimensiones primarias de personalidad las más frecuentes fueron Vigilancia (L), Apertura al cambio (Q1), Aprensión (O), Razonamiento (B), Tensión (Q4) y Estabilidad emocional (C), mientras que para las dimensiones secundarias la más frecuente fue QIV (Figuras 20-39).

Adicionalmente, se realizó el análisis de la frecuencia de los rasgos y tendencias dentro cada una de las dimensiones del 16PF.

Dentro de los rasgos se observó que los más prevalentes fueron Seguro (O-) y Controlado (Q3+) con el 42.61% cada uno, seguidos por el 38.26% para Tradicionalista (Q1-). En tercer lugar se encontraron Confiado (L-), Pensamiento concreto (B-) y Estable emocional (C+) con el 34.78% cada uno, seguidos por Tranquilo (Q4-) con el 33.91%. En quinto lugar, se encontraron Sumiso (E-) y Astuto (N+) con el 32.17% cada uno. Por otro lado, los rasgos menos reportados fueron con el 4.35% Pensamiento abstracto (B+), Inestabilidad emocional (C-) y Dependiente del grupo (Q2-) para cada uno, seguidos por Desinhibido (Q3-) e Inseguro (O+) con el 2.61%, cada uno, y el 0.87% se encontró para Innovador (Q1+) (Tabla 8, Figuras 20-35).

Entre las tendencias de mayor frecuencia se encontró a Confiado (T\_L-) con el 32.17%, Tensión (T\_Q4-) con el 30.43%, el 29.57% para Prudente (T\_F-), el 26.96% para Tradicionalista (T\_Q1-), en cuarto lugar se encontró a Espontáneo (T\_H+) con el 24.35%, seguido de Pensamiento concreto (T\_B-) y Seguro (T\_O-) cada uno con el 22.61%. Mientras que las tendencias que se presentaron en menor frecuencia fueron Inestabilidad emocional (T\_C-), Tímido (T\_H-), Emocional (T\_I+), Suspica (T\_L+), Inseguro (T\_O+) y

Tensionado (T\_Q4+) con el 6.09% cada una, y Sencillo (T\_N-) con el 4.35% (Tabla 8, Figuras 20-35).

De las dimensiones secundarias tenemos como los rasgos más frecuentes a Dependencia (QIV-) con el 48.70% y Ansiedad baja (QI-) con el 33.91%. Por otra parte, los de menor prevalencia son Independencia (QIV+) con el 1.74%, Ansiedad alta (QI-) con el 3.48% y bajo Control social (QIII-) con el 6.09%. Dentro de las tendencias que mayor frecuencia presentaron están Dependencia (T\_Ind-) con el 28.70%, seguido por el 21.74% para Alto control social (T\_AuC+), el 20.00% para Ansiedad baja (T\_Ans-), mientras que el que menor frecuencia presentó fue Independencia (T\_Ind+) con el 4.35% (Tabla 8, Figuras 36-39).

## **4.2. ANÁLISIS BIVARIADOS**

### **4.2.1. CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO**

Dentro del análisis bivariado se compararon: el *Puntaje total del CPP*, el *presentar o no estrés* y *Grados/Niveles de Estrés* con cada una de las variables del cuestionario sociodemográfico, que se describen a continuación:

#### a) **Sexo**

Al evaluar el puntaje del cuestionario CPP con el sexo de los docentes encuestados, se observó que el Rango promedio para el sexo femenino fue 59.75 ( $n = 93$ ), mientras que para el masculino fue 50.59 ( $n = 22$ ), la distribución observada no presentó diferencias significativas ( $UMW = 860$ ,  $p = 0.246$ ) (Tabla 9, Figura 40). Al analizar la presencia de estrés laboral con el sexo, se encontró que el 86.02% (80/93) de las mujeres presentaron estrés, mientras que en los varones el 77.27% (17/22) presentó estrés, se observó que las variables son independientes ( $PEF = 0.333$ ) (Tabla 11).

Al comparar los niveles/grados de estrés, se observó que la mayor frecuencia se presentaba en el grado leve para ambos sexos, el 50.54% (47/93) de las mujeres contrastado con el 54.55% (12/22) observado en varones. En los varones se observó que tanto la fase de alarma como el estrés medio se presentaban con un 22.73% (5/22) cada uno. Mientras que las mujeres fueron las únicas en presentar grados de estrés alto y grave, con el 7.53% (7/93) y 2.15% (2/93) respectivamente, no se evidenció dependencia entre las variables analizadas ( $\chi^2_{gl:4} = 3.122$ ,  $p = 0.538$ ) (Tabla 12).

#### b) *Relación Familiar*

Al contrastar el puntaje del cuestionario CPP en función del tipo de relación familiar, se observó que el Rango promedio fue 58.15 ( $n = 109$ ) para los docentes con una buena relación familiar, en tanto que para aquellos que tienen una relación familiar regular fue de 55.33 ( $n = 6$ ), las diferencias encontradas en las distribuciones no fueron significativas ( $UMW = 311$ ,  $p = 0.840$ ) (Tabla 9, Figura 41). Al comparar la presencia de estrés laboral con el tipo de relación familiar, se evidenció que del total de los que presentan una buena relación familiar el 85.32% (93/109) presenta estrés, comparado con el 66.67% (4/6) que reportaron tener una relación familiar regular. No se encontró asociación entre las variables ( $PEF = 0.237$ ) (Tabla 11).

Al evaluar el nivel de estrés en función del tipo de relación familiar de los docentes, se pudo observar que dentro de los que reportaron tener una buena relación familiar el 52.29% (57/109) tenía un grado leve, el 25.69% (28/109) grado medio, seguido por fase de alarma con el 14.68% (16/109), grados alto y grave fueron los menos frecuentes, con 5.50% (6/109) y 1.83% (2/109) respectivamente, mientras que en aquellos que reportaron tener una relación familiar regular se observó el 33.33% tanto para fase de alarma como estrés leve, seguidos del 16.67% para los grados medio y alto. No existió dependencia entre las variables ( $\chi^2_{gl:4} = 3.121$ ,  $p = 0.538$ ) (Tabla 12).

#### c) *Presencia de Enfermedades Crónicas*

Al analizar el puntaje del cuestionario CPP con la presencia de enfermedades crónicas, se observó un Rango promedio de 67.89 ( $n = 18$ ) dentro de los que presentaban al menos una enfermedad crónica, comparado con el 56.16 ( $n = 97$ ) en los docentes que no presentaban enfermedades crónicas ( $UMW = 695$ ,  $p = 0.170$ ) (Tabla 9, Figura 42). Al comparar la presencia de estrés en relación con padecer o no una enfermedad crónica, se pudo observar que de aquellos docentes que reportaron sufrir al menos una enfermedad crónica, el 88.89% (16/18) presentaban estrés, comparado con el 83.51% (81/97) que no tenían una enfermedad crónica, pero si presentó estrés ( $PEF = 0.734$ ) (Tabla 11).

Al realizar el cruce entre el nivel/grado de estrés con padecer al menos una enfermedad crónica, se pudo observar que para aquellos que reportaron si padecerla el mayor porcentaje fue 44.44% (8/18) en el estrés medio seguido por el nivel leve con el 38.89% (7/18), en fase de alarma se encontró al 11.11 % (2/18) y el 5.56% con estrés alto, no se reportó en este grupo a nadie con estrés grave. Mientras que para aquellos que no padecen de enfermedad crónica el 53.61% (52/97) presentaba un grado leve, seguido por el 21.65% (21/97) con estrés medio, el 16.49% se encontraba en fase de alarma, en este grupo se observó docentes con estrés alto y grave, 6.19% (6/97) y 2.06% (2/97) respectivamente. No se encontró asociación entre las variables ( $X^2_{gl:4} = 4.432$ ,  $p = 0.351$ ) (Tabla 12).

#### d) *Grupos Etarios*

Al comparar los puntajes obtenidos en el cuestionario CPP en función de los grupos etarios, se observaron Rangos promedios de 60.74 ( $n = 66$ ), 57.25 ( $n = 22$ ), y 51.91 ( $n = 27$ ), para Madurez laboral (35-49 años), Juventud laboral (24-34 años) y Adultez

laboral ( $\geq 50$  años) respectivamente; siendo no significativas las diferencias encontradas ( $KW = 1.362$ ,  $p = 0.506$ ) (Tabla 10, Figura 43). Al analizar dentro de los grupos etarios la presencia de estrés laboral se pudo evidenciar que la mayoría presentaba estrés, siendo más frecuente en los docentes del grupo Adultez laboral, seguidos por el grupo Madurez laboral y finalmente por aquellos que se encontraban en Juventud laboral, con el 85.19% (23/27), el 84.95% (56/66) y el 81.82% (18/22) respectivamente. No se comprobó dependencia entre las variables ( $X^2_{gl:2} = 0.134$ ,  $p = 0.935$ ) (Tabla 11).

Al comparar los niveles de estrés encontrados en los grupos etarios, se pudo observar que, para los docentes del grupo de Madurez laboral, el 48.48% (32/66) presentaba un grado leve, seguido por el grado medio con el 25.27% (17/66), en fase de alarma un 15.15%, el 7.58% (5/66) se encontraba con un grado alto, y un grado grave en un 3.03% (2/66). Dentro del grupo de Adultez laboral se observó que 55.56% (15/27) presentaban estrés leve, seguido del grado medio con el 22.22% (6/27), el 14.81% se encontraba en fase de alarma y el 7.41% (2/27) presentaba un grado alto, no se reportaron docentes con grado grave dentro de este grupo etario. Mientras que para los docentes que se encontraban en el grupo Juventud laboral, el 54.55% (12/22) presentaba un grado leve, seguido por el grado medio con el 27.27% (6/22), y en fase de alarma el 18.18% (4/22). Dentro de este grupo etario no se encontró docentes con grados alto y/o grave. No se evidenció asociación entre las variables ( $X^2_{gl:8} = 3.637$ ,  $p = 0.888$ ) (Tabla 12).

#### e) *Estado Civil*

Al analizar los Rangos promedios de los puntajes del CPP en función del estado civil de los docentes, el 73.33 ( $n = 3$ ) para los viudos, el 62.50 ( $n = 23$ ) para los solteros, seguidos por el 57.28 ( $n = 82$ ) de los casados/unión libre y el 45.07 ( $n = 7$ ) para los

divorciados, las diferencias entre las distribuciones no fueron significativas ( $KW = 2.148, p = 0.542$ ) (Tabla 10, Figura 44). Al analizar la presencia de estrés en cada una de las categorías de estado civil, se observó que el 100% (3/3) de los viudos tenían estrés, seguidos por los divorciados con el 85.71% (6/7), el 84.15% (69/82) de aquellos que reportaron mantener una relación estable, y dentro de los solteros se observó un 2.61% (. No se observó dependencia entre las variables ( $X^2_{gl:2} = 0.622, p = 0.891$ ) (Tabla 11).

Al analizar el grado/nivel de estrés en los estados civiles, se pudo observar que aunque todos los viudos (tres) presentaban estrés, estos se encontraban dentro de un grado leve y medio, 66.67% (2/3) y 33.33% (1/3) respectivamente. Dentro del grupo que reportó encontrarse en una relación estable, el 50.00% (41/82) presentaba un grado leve, seguido por el 24.39% (20/82) del grado medio, el 15.85% (13/82) en fase de alarma, el grado alto con un 7.32% (6/82), y el 2.44% (2/80). En los divorciados se pudo observar que el 71.43% (5/7) tenía un grado leve, para fase de alarma y estrés medio se encontró que el 14.29% (1/7) cada uno. Para los solteros se pudo observar que de igual manera el grado medio era el más frecuente, con el 47.83% (11/23), seguido por el moderado con el 30.43% (7/23), en fase de alarma se encontró el 17.39% (4/23), y en último lugar se encontró al estrés grave, con el 4.35% (1/23), tampoco se observó asociación entre variables ( $X^2_{gl:8} = 3.709, p = 0.988$ ) (Tabla 12).

f) *Nivel al que imparte docencia*

Al evaluar la distribución del puntaje obtenido en el CPP en función del nivel al que imparte docencia, se observaron los siguientes Rangos promedios Prekinder de 70.07 ( $n = 7$ ), Kinder de 55.33 ( $n = 6$ ), Primaria de 59.28 ( $n = 47$ ), y Secundaria de 55.66 ( $n = 55$ ). No se observaron diferencias significativas en las distribuciones ( $KW = 1.297, p = 0.730$ ) (Tabla 10, Figura 45). Al valorar la presencia o no de estrés, dentro de los

niveles educativos al que los docentes imparten clase, se pudo observar que aquellos que presentan estrés en prekinder es el 100% (7/7), seguidos por secundaria con el 83.64% (46/55), el 83.33% (5/6) en kinder, y el 82.98% (34/47) en primaria. No se observó dependencia entre las variables ( $\chi^2_{g13} = 1.391$ ,  $p = 0.708$ ) (Tabla 11).

Al analizar en cada nivel educativo al que imparten clase el grado de estrés, se pudo observar que en prekinder el 57.14% (4/7) presentaba un grado leve, mientras que en grados moderado, alto y grave se encontró en cada uno el 14.29% (1/7). En kinder se observó que el 66.66% (4/6) tenía un grado leve, y en un 16.67% (1/6) para la fase de alarma y el grado moderado. Para los docentes de primaria, se observó que el 44.68% (21/47) se encontraba con un grado leve, seguido por el moderado con un 25.53% (12/47), en fase de alarma un 17.02% (8/47), el 10.64% (5/47) con un grado alto y el 2.13% (1/47) con un estrés grave. En los docentes de secundaria de igual manera el grado más frecuente fue el leve con el 54.55% (30/55), seguido del 27.27% (15/55) para moderado, en fase de alarma se encontraba un 16.36% (9/55), y el 1.82% (1/55) presentó estrés alto. No se evidenció asociación entre estas variables ( $\chi^2_{g12} = 14.432$ ,  $p = 0.274$ ) (Tabla 12).

#### **4.2.2.MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)**

Se analizó el *presentar o no estrés* y los *Niveles/Grados de Estrés* con las medidas/estrategias de afrontamiento evaluadas con el cuestionario CSI, así como el número de estrategias utilizadas por los docentes. Los resultados observados se describen a continuación:

a) *Resolución de Problemas*

Se observó presencia de estrés en docentes que predomina esta estrategia en un 78.95% (15/19), comparado con el 85.42% (82/96) de aquellos que no la utilizan. La no presencia de estrés en aquellos docentes que predomina o no esta estrategia, fue del 21.05% (4/19) y 14.58% (14/96) respectivamente. No se evidenció dependencia entre las variables ( $PEF = 0.495$ ,  $ORP = 0.640$ ,  $IC_{95\%}$  Inf: 0.19 - Sup: 2.21) (Tablas 13 y 14).

Dentro del grupo de docentes que utilizan esta medida se observó que el 47.37% (9/19) presentan un grado leve, con un grado medio se encuentra el 26.32% (5/19), seguido del 21.05% (4/19) que se encuentra en fase de alarma, y con grado alto el 5.26% (1/19). Mientras que para aquellos que no utilizan esta medida se observó que un 52.08% (50/96) tenían estrés leve, seguido del nivel medio con el 25.0% (24/96), fase de alarma con un 14.58% (14/96), el 6.25% (6/96) para nivel alto y un 2.08% (2/96) para estrés grave. No se evidenció asociación entre las variables ( $X^2_{g/4} = 0.925$ ,  $p = 0.921$ ) (Tabla 15).

b) *Autocrítica*

Se evidenció presencia de estrés en el 95.00% (19/20) de docentes que utilizan esta medida de afrontamiento comparado con el 82.11% (78/95) en aquellos que no predomina esta medida. Mientras que la no presencia de estrés en aquellos que predomina o no esta medida, se observó en un 5.0% (1/20) y en un 17.89% (13/95). No se presentó asociación entre estas variables ( $PEF = 0.192$ ,  $ORP = 4.141$ ,  $IC_{95\%}$  Inf: 0.52 - Sup: 33.09) (Tablas 13 y 14).

Al evaluar a los docentes en los que predomina esta estrategia se evidenció que con estrés leve se encuentra un 45.0% (9/20), seguido por el 40.0% (8/20) para estrés nivel medio, un 10.0% (2/20) para nivel alto, y el 5.0% (1/20) se encuentran en fase de

alarma. Para aquellos en los que no predomina esta estrategia se evidenció un comportamiento similar, un 52.63% (50/95) para grado leve, el 22.11% (21/95) con estrés medio, en fase de alarma el 17.89% (17/95), con grado alto un 5.26% (5/95), y con estrés grave un 2.11% (2/95). No existió dependencia entre las variables ( $X^2_{gl4} = 5.071, p = 0.280$ ) (Tabla 15).

c) *Expresión Emocional*

Se pudo observar presencia de estrés en el 75.0% (15/20) de docentes que predomina esta estrategia de afrontamiento, comparado con el 86.32% (82/95) de aquellos que no la utilizan. Mientras que no presentar estrés en función de utilizar o no esta medida, se observó en el 25.0% (5/20) y 13.68% (13/95) respectivamente, no se evidenció dependencia entre las variables analizadas ( $PEF = 0.306, ORP = 0.476, IC_{95\%} \text{ Inf: } 0.15 - \text{ Sup: } 1.53$ ) (Tablas 13 y 14).

Al analizar a los docentes en los que predomina esta medida, se pudo observar un 60.0% (12/20) para nivel leve, en fase de alarma un 25.0% (5/20), y con estrés medio el 15.0% (3/20). Comparado con los que no la utilizan, donde se observó que de igual manera la mayor frecuencia se encuentra en el nivel leve con un 49.47% (47/95), seguido del nivel medio con un 27.37% (26/95), en fase de alarma se encontró el 13.68% (13/96), los menos frecuentes fueron los niveles alto y grave, con 7.37% (7/95) y 2.11% (2/95) respectivamente. No se observó asociación entre las variables ( $X^2_{gl4} = 4.605, p = 0.330$ ) (Tabla 15).

d) *Pensamiento Desiderativo*

Se evidenció presencia de estrés en un 54.55% (6/11) de los docentes que utilizan esta estrategia y el 87.50% (91/104) de aquellos que no la utilizan. Comparado con aquellos que no presentan estrés, donde se observó que el 45.45% (5/11) predomina esta medida, y el 12.50% (18/104) no la utiliza. Se observó asociación entre estas

variables ( $PEF = 0.014^*$ ). La razón entre no presentar estrés versus presentarlo es 0.171 veces mayor en docentes con pensamiento desiderativo en comparación con los que no utilizan esta estrategia, convirtiendo en factor protector la utilización de esta estrategia [ $OPR = 0.171$ ,  $IC_{95\%} = (\text{inf: } 0.05 - \text{sup: } 0.64)$ ] (Tablas 13 y 14).

Al evaluar a los docentes en los que predomina el pensamiento desiderativo se evidenció que tanto estrés leve como en fase de alarma se encuentran cada uno con el 45.45% (5/11), seguidos por el 9.10% (1/11) para el nivel medio. Para aquellos en los que no utilizan esta estrategia, se evidenció un 51.92% (54/104) para grado leve, el 26.60% (28/104) con estrés medio, en fase de alarma el 12.50% (13/104), y los menos frecuentes fueron los grados alto con el 6.73% (7/104) y grave con un 1.92% (2/104). No existió dependencia entre las variables ( $X^2_{gl4} = 9.190$ ,  $p = 0.057$ ) (Tabla 15).

#### e) *Apoyo Social*

Se pudo observar presencia de estrés en el 80.95% (17/21) de docentes que predomina esta estrategia de afrontamiento, comparado con el 85.54% (80/94) de aquellos que no la utilizan. Mientras que no presentar estrés en función de utilizar o no esta medida, se observó en el 19.05% (4/21) y 14.89% (14/94) respectivamente, no se evidenció dependencia entre las variables analizadas ( $PEF = 0.749$ ,  $ORP = 0.744$ ,  $IC_{95\%} \text{ Inf: } 0.22 - \text{Sup: } 2.54$ ) (Tablas 13 y 14).

Al evaluar a los docentes en los que predomina esta estrategia, se evidenció que con estrés leve se encuentra un 52.38% (11/21), seguido por fase de alarma y estrés medio cada uno con el 19.05% (4/21), y para niveles alto y grave un 4.76% (1/21) cada uno. Para aquellos que no utilizan esta medida se evidenció un comportamiento similar, un 51.06% (48/94) para grado leve, el 26.60% (25/94) con estrés medio, en fase de alarma

el 14.89% (14/94), con grado alto un 6.38% (6/94), y con estrés grave un 1.06% (1/94). No existió dependencia entre las variables ( $\chi^2_{gl4} = 5.071$ ,  $p = 0.280$ ) (Tabla 15).

f) *Reestructuración Cognitiva*

Se observó presencia de estrés en docentes que predomina esta estrategia en un 81.25% (26/32), comparado con el 85.51% (71/83) de aquellos que no la utilizan. La no presencia de estrés en aquellos docentes que predomina o no esta estrategia, fue del 18.75% (6/32) y 14.46% (12/83) respectivamente. No se evidenció dependencia entre las variables ( $PEF = 0.575$ ,  $ORP = 0.732$ ,  $IC_{95\%}$  Inf: 0.25 - Sup: 2.15) (Tablas 13 y 14).

Al analizar a los docentes que utilizan la reestructuración cognitiva como medida de afrontamiento, se pudo observar el 46.88% (15/32) para grado leve, en grado medio el 28.13% (9/32), un 18.75% (6/32) en fase de alarma, y con estrés alto y grave cada uno con el 3.13% (1/32). Comparado con los que no la utilizan, donde se observó de igual manera que las mayores frecuencias se encuentran en nivel leve con un 53.01% (44/83), seguido del nivel medio con el 24.10% (20/83), y en fase de alarma el 14.46% (12/83), los menos frecuentes fueron los niveles alto y grave, con un 7.23% (7/83) y 1.20% (1/83) respectivamente. No se observó dependencia entre las variables ( $\chi^2_{gl4} = 1.719$ ,  $p = 0.787$ ) (Tabla 15).

g) *Evitación de problemas*

Se evidenció presencia de estrés en el 85.94% (55/64) de docentes que utilizan esta medida de afrontamiento comparado con el 82.35% (42/51) en aquellos que no predomina esta medida. Mientras que la no presencia de estrés en aquellos que predomina o no esta medida, se observó en un 14.06% (9/64) y en un 17.65% (9/51).

No se presentó asociación entre estas variables ( $PEF = 0.616$ ,  $ORP = 1.310$ ,  $IC_{95\%}$  Inf: 0.48 - Sup: 3.59) (Tablas 13 y 14).

Dentro del grupo de docentes que utilizan la retirada social como medida, se pudo observar que un 60.94% (39/64) presentan un grado leve, con un grado medio se encuentra el 17.19% (11/64), el 14.06% (9/64) se encuentra en fase de alarma, y en menor frecuencia los grados alto y grave, con 4.69% (3/64) y 3.13% (2/64). Mientras que para aquellos que no utilizan esta medida se observó que un 39.22% (20/51) presentaba estrés leve, seguido del nivel medio con un 35.29% (18/51), fase de alarma con el 17.65% (9/51), y en nivel alto el 7.84% (4/51). No se evidenció asociación entre las variables ( $X^2_{gl4} = 8.591$ ,  $p = 0.072$ ) (Tabla 15).

#### h) *Retirada Social*

Se observó presencia de estrés en docentes que predomina esta estrategia en un 89.29% (50/56), comparado con el 79.66% (47/59) de aquellos que no la utilizan. La no presencia de estrés en aquellos docentes que predomina o no esta estrategia, fue del 10.71% (6/56) y 20.34% (12/59) respectivamente. No se evidenció dependencia entre las variables ( $PEF = 0.202$ ,  $ORP = 2.128$ ,  $IC_{95\%}$  Inf: 0.74 - Sup: 6.13) (Tablas 13 y 14).

Al evaluar a los docentes que utilizan la retirada social como estrategia, se evidenció que el 48.21% (27/56) presentan estrés leve, un 30.36% (17/56) grado medio, en fase de alarma un 10.71% (5/56), y en menor frecuencia los grados alto y grave, con el 8.93% (5/56) y 1.79% (1/56) respectivamente. Para aquellos en los que no utilizan esta estrategia, se evidenció un 54.24% (32/59) para grado leve, seguido del nivel medio y en fase de alarma, cada uno con el 20.34% (12/59), los menos frecuentes fueron los grados alto con el 3.39% (2/59) y grave con un 1.69% (1/56). No existió dependencia entre las variables ( $X^2_{gl4} = 4.496$ ,  $p = 0.343$ ) (Tabla 15).

i) *Número de medidas de afrontamiento*

Se pudo observar que dentro de los docentes que presentaron estrés, con el 100% a aquellos que utilizan cinco ( $n = 3$ ) y seis ( $n = 1$ ) estrategias, seguidos del 90.48% (19/21) para los que utilizan tres, para los que utilizan dos el 86.36% (38/44), el 82.05% (32/39) para los que utilizan solo una, y un 66.67% (4/6) para los que utilizan cuatro. Mientras que para los docentes que no presentaban estrés se observó que aquellos que utilizaban siete medidas de afrontamiento son el 100% (1/1), seguido por la utilización de cuatro con el 33.33% (2/6). No se observó asociación entre las variables ( $X^2_{g/6} = 8.441, p = 0.208$ ) (Tabla 16).

Al analizar los niveles de estrés con el número de medidas de afrontamiento utilizadas por los docentes, se pudo evidenciar que los que utilizan siete medidas se encontraban en fase de alarma, para aquellos que utilizan cinco y seis medidas el 100% tenía un grado leve de estrés. El nivel más frecuente fue leve, tanto para los que presentan tres, dos, y una medida, 52.38% (11/21), 51.28% (20/39) y 50.0% (22/44) respectivamente. Para los que presentan cuatro estrategias de afrontamiento se observó que el 33.33% (2/6) representa tanto a fase de alarma como al nivel leve. No se evidenció dependencia entre las variables ( $X^2_{g/24} = 18.188, p = 0.794$ ) (Tabla 17).

Adicionalmente se analizó la prioridad de uso de las estrategias de afrontamiento. Se pudo observar que, en el total de participantes, las más frecuentes como primera prioridad de uso fueron *evitación de problemas* y *retirada social*. Dentro de la segunda prioridad de uso las que mayor frecuencia presentaron, fueron *evitación de problemas* y *reestructuración cognitiva* (Tabla 18).

Al analizar dentro de cada nivel/grado de estrés se pudo observar los siguientes resultados:

Dentro de la primera prioridad de uso las más representativas para el grupo en fase de alarma fueron *pensamiento desiderativo* y *apoyo social*. Para el grupo con estrés leve *autocrítica* y *expresión emocional* fueron las más representativas. En el grupo con estrés medio se observó que *reestructuración cognitiva* y *evitación de problemas* fueron las más características. En los docentes con estrés alto las más representativas fueron *retirada social* y *reestructuración cognitiva*. En el grupo con grado alto de estrés se observó que las únicas que se presentaban como primera medida de afrontamiento fueron evitación de problemas y retirada social, cada una usada por un individuo (Tabla 18).

Dentro de la segunda prioridad las más representativas en los docentes en fase de alarma fueron *pensamiento desiderativo* y *expresión emocional*. En grupo de estrés leve se observaron *retirada social* y *resolución de problemas*. Dentro del grupo con estrés medio las más representativas fueron apoyo social y *autocrítica*. Para el nivel alto se observó que *autocrítica*, *evitación de problemas* y *retirada social* eran utilizadas como segunda prioridad. Para el grupo de estrés alto se evidenció que *evitación de problemas*, *apoyo social* y *reestructuración cognitiva* eran usadas cada una por un individuo (Tabla 18).

Dentro de la tercera prioridad de uso se observó que dentro del grupo con estrés leve se encontraban *expresión emocional*, *pensamiento desiderativo*, *apoyo social*, *reestructuración cognitiva*. A *evitación de problemas* y *autocrítica* en los niveles leve y medio. Mientras que *retirada social* se la encontró en fase de alarma, grado leve y medio (Tabla 18).

#### **4.2.3.RASGOS DE PERSONALIDAD (16PF)**

Se analizó la presencia de estrés con las medidas de afrontamiento en cada una de las dimensiones evaluadas en el cuestionario 16PF, que se describen a continuación:

a) *Afabilidad*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos Abierto (A+) y Reservado (A-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 15.65% (18/115) tenía el rasgo A+ y un 10.43% (12/115) el rasgo A-, el resto presentó una personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo A+ el 94.44% (17/18) presentaba estrés, mientras que el 83.33% (10/12) del grupo A- lo presentó (Tabla 19).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo A+, se observó que las más frecuentes fueron evitación de problemas y retirada social cada una con el 44.44% (8/18). La que menor frecuencia presentó fue autocrítica con el 5.56% (1/18), mientras que pensamiento desiderativo no se vio representado en este rasgo (Tabla 19).

Para el rasgo A- se observaron a evitación de problemas y retirada social cada una con el 41.67% (5/12), como las que mayor frecuencia reportaron. Las que se observaron en menor frecuencia fueron expresión emocional y apoyo social cada una con el 8.33% (1/12). Resolución de problemas no se reportó en este rasgo (Tabla 19).

b) *Razonamiento*

En esta dimensión se encuentran como rasgos pensamiento abstracto (B+) y pensamiento concreto (B-), se denomina personalidad promedio (PP) si no presentaban estos rasgos. Del total de participantes se observó que el 4.35% (5/115) tenía el rasgo B+, el 34.78% (40/115) el rasgo B- y el 60.87% (70/115) no presentó ninguno de estos rasgos. También se observó que de los docentes que presentaban estrés el 80.0% (4/5) tenían el rasgo B+, y para el rasgo B- el 82.50% (33/40) (Tabla 20).

Las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia para el rasgo B+ fueron evitación de problemas con un 60.0% (3/5) y resolución de problemas con el 40.0% (2/5). El resto de estrategias de afrontamiento se presentaban en un 20.0% (1/5). No se reportó

en este rasgo expresión emocional. Se observó para el rasgo B- que las más frecuentes eran retirada social con un 45.0% (18/40) y evitación de problemas con un 40.0% (16/40). La estrategia que menor frecuencia presentó fue pensamiento desiderativo con un 2,50% (1/40) (Tabla 20).

c) *Estabilidad Emocional*

En esta dimensión los rasgos son estabilidad emocional (C+) e inestabilidad emocional (C-), de igual manera los individuos que no presentan ninguno de estos rasgos se encuentran dentro de personalidad promedio (PP). Se evidenció un 34.75% (40/115) para el rasgo C+, para el rasgo C- el 4.35% (5/115), y el 60.87% (70/115) para PP. Se observó que el 82.50% (33/40) presentaba estrés dentro del rasgo C+, mientras que en el rasgo C- se encontró un 80.0% (4/5) y en el grupo PP se reportó el 85.71% (60/70) (Tabla 21).

Para el rasgo C+ se encontró que un 45.00% (18/40) en retirada social y un 42.50% (17/40) en evitación de problemas como las medidas de afrontamiento que mayor frecuencia presentaron. El 2.50% (1/40) para pensamiento desiderativo que fue el que se reportó en menor frecuencia. En el rasgo C- se observó que las más frecuentes fueron evitación de problemas con el 60.0% (3/5) y retirada social con el 40.0% (2/5). Las estrategias menos frecuentes fueron apoyo social, autocrítica y expresión emocional, cada una con el 20.0% (1/5). Pensamiento desiderativo, resolución de problemas y reestructuración cognitiva no se reportaron en este rasgo (Tabla 21).

d) *Dominancia*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos dominantes (E+) y sumiso (E-), las personas que no presenten alguno de estos se las agrupa dentro de personalidad

promedio (PP). Al evaluar a los docentes se pudo observar que el 7.38% (9/115) presentaban el rasgo E+, el 32.17% (37/115) presentó el rasgo E- y 60.0% se encontraba en PP. Se observó que de los participantes del grupo E+ el 77.78% (7/9) presentó estrés, comparado con el 78.38% (29/37) del grupo E-. Dentro del grupo PP el 88.41% (61/69) presentaban estrés (Tabla 22).

Se evidenció que las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia dentro del rasgo E+ fueron retirada social, reestructuración cognitiva y apoyo social, cada una con el 33.33% (3/9). La estrategia que se observó en menor frecuencia fue autocrítica con un 11.11% (1/9). No se reportó expresión emocional en este rasgo. En el rasgo E- se evidenció que retirada social y evitación de problemas, con el 43.24% (16/37) y 37.84% (14/37) respectivamente, eran las que se reportaron en mayor frecuencia. Mientras que expresión emocional, pensamiento desiderativo y apoyo social, cada una con el 5.41% (2/37) fueron las menos frecuentes (Tabla 22).

#### e) *Animación*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos *Impulsivo* (F+) y *Prudente* (F-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 3.48% (4/115) tenía el rasgo F+ y un 25.22% (29/115) el rasgo F-, el resto presentó una personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo F+ el 100% (4/4) presentaba estrés, mientras que el 75.86% (22/29) del grupo F- lo presentó (Tabla 23).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo F+, se observó que las más frecuentes fueron *autocrítica* y *retirada social* cada una con el 75.00% (3/4). Mientras que pensamiento desiderativo, resolución de problemas y reestructuración cognitiva no se vio representado en este rasgo. Para el rasgo A- se observaron a *evitación de problemas* y *retirada social* cada una con el 41.38% (12/29), como las que mayor

frecuencia reportaron. Las que se observaron en menor frecuencia fue pensamiento desiderativo con el 3.45% (1/29). Resolución de problemas no se reportó en este rasgo (Tabla 23).

f) *Atención a Normas*

En esta dimensión se encuentran como rasgos pensamiento escrupuloso (G+) y pensamiento despreocupado (G-), se denomina personalidad promedio (PP) si no presentaban estos rasgos. Del total de participantes se observó que el 34.78% (40/115) tenía el rasgo G+, el 4.35% (5/115) el rasgo G- y el 60.87% (70/115) no presentó ninguno de estos rasgos. También se observó que de los docentes que presentaban estrés el 82.50% (33/40) tenían el rasgo G+, y para el rasgo G- el 80.00% (4/5) (Tabla 24).

Las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia para el rasgo B+ fueron *resolución de problemas* con el 45.00% (18/40) y *evitación de problemas* con un 42.50% (17/40). La que menos frecuencia tuvo fue pensamiento desiderativo con el 2.50% (1/40). Se observó para el rasgo G- que las más frecuentes eran *evitación de problemas* con un 60.00% (3/5) y *retirada social* con un 40.00% (2/5). Las estrategias que menor frecuencia presentaron fueron expresión emocional y apoyo social con el 20.00% (1/5). En este caso no se reportaron 3 medidas de afrontamiento, resolución de problemas, pensamiento desiderativo y reestructuración cognitiva (Tabla 24).

g) *Atrevimiento*

En esta dimensión los rasgos son espontaneo (H+) y tímido (H-), de igual manera los individuos que no presentan ninguno de estos rasgos se encuentran dentro de personalidad promedio (PP). Se evidenció un 29.57% (34/115) para el rasgo H+, para

el rasgo H- el 7.83% (9/115), y el 62.61% (72/115) para PP. Se observó que el 79.41% (27/34) presentaba estrés dentro del rasgo H+, mientras que en el rasgo H- se encontró un 66.67% (6/9) y en el grupo PP se reportó el 88.89% (64/72) (Tabla 25).

Para el rasgo H+ se encontró que un 41.18% (14/34) en retirada social y un 38.24% (13/34) en evitación de problemas como las medidas de afrontamiento que mayor frecuencia presentaron. El 2.94% (1/34) para pensamiento desiderativo que fue el que se reportó en menor frecuencia. En el rasgo H- se observó que el más frecuente fue autocrítica con el 44.44% (4/9). Las estrategias menos frecuentes fueron apoyo social, y expresión emocional, cada una con el 11.11% (1/9). Pensamiento desiderativo y reestructuración cognitiva no se reportaron en este rasgo (Tabla 25).

#### h) *Sensibilidad*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos emocionales (I+) y racional (I-), las personas que no presenten alguno de estos se las agrupa dentro de personalidad promedio (PP). Al evaluar a los docentes se pudo observar que el 23.48% (27/115) presentaban el rasgo I+, el 6.09% (7/115) presentó el rasgo I- y 70.43% se encontraba en PP. Se observó que de los participantes del grupo I+ el 81.48% (22/27) presentó estrés, comparado con el 85.71% (6/7) del grupo I-. Dentro del grupo PP el 85.19% (69/81) presentaban estrés (Tabla 26).

Se evidenció que las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia dentro del rasgo I+ fueron evitación de problemas con el 59.26% (16/27) y retirada social con el 40.74% (11/27). La estrategia que se observó en menor frecuencia fue expresión emocional con un 11.11% (3/27). No se reportó pensamiento desiderativo en este rasgo. En el rasgo I- se evidenció que evitación de problemas y retirada social, con el 57.14% (4/7) y 42.86% (3/7) respectivamente, eran las que se reportaron en mayor frecuencia.

Mientras que expresión emocional, pensamiento desiderativo, autocrítica y resolución de problemas, cada una con el 14.29% (1/7) fueron las menos frecuentes (Tabla 26).

i) *Vigilancia*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos *Suspica*z (L+) y *Confiado* (L-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 6.09% (7/115) tenía el rasgo L+ y un 34.78% (40/115) el rasgo L-, el resto presentó una personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo L+ el 100% (7/7) presentaba estrés, mientras que el 77.50% (31/40) del grupo L- lo presentó (Tabla 27).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo L+, se observó que las más frecuentes fueron *evitación de problemas* y *retirada social* con el 85.71% (6/7) y el 42.86% (3/7) respectivamente. Las que menor frecuencia presentaron fueron pensamiento desiderativo y reestructuración cognitiva con el 14.29% (1/7), mientras que autocrítica y expresión emocional no se vieron representado en este rasgo (Tabla 27).

Para el rasgo L- se observaron a *evitación de problemas* y *retirada social* con el 40.00% (16/40) y 37.50 (15/40) respectivamente, como las que mayor frecuencia reportaron. Las que se observaron en menor frecuencia fueron resolución de problemas, autocrítica y pensamiento desiderativo con el 10.00% (4/40) cada una de ellas (Tabla 27).

j) *Abstracción*

En esta dimensión se encuentran como rasgos pensamiento soñador (M+) y práctico (M-), se denomina personalidad promedio (PP) si no presentaban estos rasgos. Del total de participantes se observó que el 11.30% (13/115) tenía el rasgo M+, el 13.91% (16/115) el rasgo M- y el 74.78% (86/115) no presentó ninguno de estos rasgos.

También se observó que de los docentes que presentaban estrés el 61.54% (8/13) tenían el rasgo M+, y para el rasgo M- el 87.50% (14/16) (Tabla 28).

Las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia para el rasgo M+ fueron *evitación de problemas* y *retirada social* con el 30.77% (4/13) cada una. El resto de estrategias de afrontamiento como apoyo social y reestructuración cognitiva se presentaban en un 23.08% (3/13). Los rasgos que menor frecuencia reportaron fueron resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional y pensamiento desiderativo cada una con el 7.69% (1/13). Se observó para el rasgo M- que las más frecuentes *evitaciones de problemas* y *retirada social* con el 43.75% (7/16) cada una. La estrategia que menor frecuencia presentó fue *resolución de problemas* con un 6,25% (1/16). En este caso no se expresó apoyo social como medida de afrontamiento (Tabla 28).

#### k) *Privacidad*

En esta dimensión los rasgos son astuto (N+) y sencillo (N-), de igual manera los individuos que no presentan ninguno de estos rasgos se encuentran dentro de personalidad promedio (PP). Se evidenció un 32.17% (37/115) para el rasgo N+, para el rasgo N- el 10.43% (12/115), y el 57.39% (66/115) para PP. Se observó que el 91.89% (34/37) presentaba estrés dentro del rasgo N+, mientras que en el rasgo N- se encontró un 91.67% (11/12) y en el grupo PP se reportó el 78.79% (52/66) (Tabla 29).

Para el rasgo N+ se encontró que un 56.76% (21/37) en *retirada social* y un 45.95% (17/37) en *evitación de problemas* como las medidas de afrontamiento que mayor frecuencia presentaron. El 5.41% (2/37) para *expresión emocional* y para *pensamiento desiderativo* que fueron las que se reportaron en menor frecuencia. En el rasgo N- se observó que las más frecuentes fueron *evitación de problemas* y *retirada social* con el 41.67% (5/12). Las estrategias menos frecuentes fueron *resolución de problemas* y *pensamiento desiderativo* con el 8.33% (1/12) cada una (Tabla 29).

#### l) *Aprensión*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos inseguros (O+) y seguro (O-), las personas que no presenten alguno de estos se las agrupa dentro de personalidad promedio (PP). Al evaluar a los docentes se pudo observar que el 2.61% (3/115) presentaban el rasgo O+, el 42.61% (42/115) presentó el rasgo O- y 54.78% se encontraba en PP. Se observó que de los participantes del grupo O+ el 100% (3/3) presentó estrés, comparado con el 83.67% (41/49) del grupo O-. Dentro del grupo PP el 84.13% (53/63) presentaban estrés (Tabla 30).

Se evidenció que las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia dentro del rasgo O+ fueron evitación de problemas y retirada social cada una con el 66.67% (2/3). Las estrategias que se observaron en menor frecuencia fue resolución de problemas y expresión emocional cada una con el 33.33% (1/3). No se reportó pensamiento desiderativo, apoyo social y reestructuración cognitiva. En el rasgo O- se evidenció que evitación de problemas con el 48.98% (24/49) y retirada social con el 46.94% (23/49), eran las que se reportaron en mayor frecuencia. Mientras que expresión emocional y pensamiento desiderativo con el 8.16% (4/49) y 2.04% (1/49) respectivamente fueron las menos frecuentes (Tabla 30).

#### m) *Apertura al cambio*

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos *innovadores* (Q1+) y *tradicionalista* (Q1-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 0.87% (1/115) tenía el rasgo Q1+ y un 38.26% (44/115) el rasgo Q1-, el resto presentó una personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo Q1+ el 100%

(1/1) presentaba estrés, mientras que el 79.55% (35/44) del grupo Q1- lo presentó (Tabla 31).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo Q1+, se observó que las más frecuentes fueron cada una con el 100% (1/1) autocrítica, apoyo social, evitación de problemas y retirada social. El resto de estrategias de afrontamiento no se vieron representados en este rasgo. Para el rasgo Q1- se observaron a *evitación de problemas* y *retirada social* con el 40.91% (18/44) y el 38.64% (17/44) respectivamente, como las que mayor frecuencia reportaron. Las que se observaron en menor frecuencia fueron resolución de problemas con el 9.09% (4/44) y pensamiento desiderativo con el 4.55% (2/44) (Tabla 31).

#### n) *Autosuficiencia*

En esta dimensión se encuentran como rasgos autosuficiencia (Q2+) y dependencia del grupo (Q2-), se denomina personalidad promedio (PP) si no presentaban estos rasgos. Del total de participantes se observó que el 26.09% (30/115) tenía el rasgo Q2+, el 4.35% (5/115) el rasgo Q2- y el 69.57% (80/115) no presentó ninguno de estos rasgos. También se observó que de los docentes que presentaban estrés el 83.33% (25/30) tenían el rasgo Q2+, y para el rasgo Q2- el 60.00% (3/5) (Tabla 32).

Las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia para el rasgo Q2+ fueron *retirada social* con el 50.00% (15/30) y *evitación de problemas* con un 46.67% (14/30). Las menos frecuentes fueron pensamiento desiderativo con el 10.00% (3/30) y expresión emocional con el 6.67% (2/30). Se observó para el rasgo Q2- que las más frecuentes cada una con el 40.00% (2/5) eran *evitación de problemas* y *retirada social*. Las estrategias que menor frecuencia presentaron fueron expresión emocional, apoyo social, reestructuración cognitiva con el 20.00% (1/5) cada una. Autocrítica y pensamiento desiderativo no se representaron en este rasgo (Tabla 32).

o) *Perfeccionismo*

En esta dimensión los rasgos son: controlado (Q3+) y desinhibido (Q3-), de igual manera los individuos que no presentan ninguno de estos rasgos se encuentran dentro de personalidad promedio (PP). Se evidenció un 42.61% (49/115) para el rasgo Q3+, para el rasgo Q3- el 2.61% (3/115), y el 54.78% (63/115) para PP. Se observó que el 89.80% (44/49) presentaba estrés dentro del rasgo Q3+, mientras que en el rasgo Q3- se encontró un 100% (3/3) y en el grupo PP se reportó el 79.37% (50/63) (Tabla 33).

Para el rasgo Q3+ se encontró que un 59.18% (29/49) en retirada social y un 57.14% (28/49) en evitación de problemas como las medidas de afrontamiento que mayor frecuencia presentaron. El 4.08% (2/49) para apoyo social y el 2.04% (1/49) para pensamiento desiderativo fueron las que se reportaron en menor frecuencia. En el rasgo Q3- se observó que la más frecuente fue retirada social con el 66.67% (2/3). Las estrategias menos frecuentes fueron apoyo social, autocrítica y evitación de problemas, cada una con el 33.33% (1/3). El resto de medidas de afrontamiento no se reportaron en este rasgo (Tabla 33).

p) *Tensión*

Dentro de esta dimensión se puede encontrar a los rasgos tensionado (Q4+) y tranquilo (Q4-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 33.91% (39/115) tenía el rasgo Q4- y un 66.09% (76/115) presentó una personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo Q4- el 82.05% (32/39) presentaba estrés (Tabla 34).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo Q4-, se observó que las más frecuentes fueron *evitación de problemas* y *retirada social* cada una con el 43.59% (17/39). Las que menor frecuencia presentaron fueron resolución de problemas con el 10.26% (4/39) y pensamiento desiderativo con el 2.56% (1/29). Para el rasgo Q4+ no observaron docentes que lo presenten (Tabla 34).

q) QI

En esta dimensión se encuentran como rasgos pensamiento ansiedad alta (Ans+) y ansiedad baja (Ans-), se denomina personalidad promedio (PP) si no presentaban estos rasgos. Del total de participantes se observó que el 3.48% (4/115) tenía el rasgo Ans+, el 33.91% (39/115) el rasgo Ans- y el 62.61% (72/115) no presentó ninguno de estos rasgos. También se observó que de los docentes que presentaban estrés el 100% (4/4) tenían el rasgo Ans+, y para el rasgo Ans- el 79.49% (31/39) (Tabla 35).

Las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia para el rasgo Ans+ fueron *evitación de problemas* con un 75.00% (3/4) y *resolución de problemas* con el 50.0% (2/4). El resto de estrategias de afrontamiento se presentaban en un 25.0% (1/4). No se reportó en este rasgo *pensamiento desiderativo* y *reestructuración cognitiva*. Se observó para el rasgo Ans- que las más frecuentes eran *evitación de problemas* con un 48.72% (19/39) y *retirada social* con un 38.46% (15/39). Las estrategias que menor frecuencia presentaron fueron autocrítica con un 7.69% (3/39) y *pensamiento desiderativo* con un 2,56% (1/39) (Tabla 35).

r) QII

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos *extroversión* (Ext+) e *introversión* (Ext-), en caso de que no exista predominancia de alguno de ellos se le denomina personalidad promedio (PP). Se observó que del total de docentes un 15.65% (18/115) tenía el rasgo Ext+ y un 19.13% (22/115) el rasgo Ext-, el resto presentó una

personalidad promedio. Adicionalmente, se evidenció que para el grupo Ext+ el 94.44% (17/18) presentaba estrés, mientras que el 81.82% (18/22) del grupo Ext- lo presentó (Tabla 36).

Al analizar las estrategias de afrontamiento para el rasgo Ext+, se observó que las más frecuentes fueron *evitación de problemas* y *retirada social* con el 55.56% (10/18) y 44.44% (8/18) respectivamente. Las que menor frecuencia presentaron fueron pensamiento desiderativo con el 5.56% (1/18) y autocrítica con el 11.11% (2/18). Para el rasgo Ext- se observaron a *evitación de problemas* con el 45.45% (10/22) y *retirada social* 40.91% (9/22), como las que mayor frecuencia reportaron. Las que se observaron en menor frecuencia fueron *pensamiento desiderativo* 9.09% (2/22) y *apoyo social* con el 4.55% (1/22). Resolución de problemas no se reportó en este rasgo (Tabla 36).

#### s) QIII

En esta dimensión los rasgos son alto control social (AuC+) y bajo control social (AuC-), de igual manera los individuos que no presentan ninguno de estos rasgos se encuentran dentro de personalidad promedio (PP). Se evidenció un 13.04% (15/115) para el rasgo AuC+, para el rasgo AuC- el 6.09% (7/115), y el 80.87% (93/115) para PP. Se observó que el 93.33% (14/15) presentaba estrés dentro del rasgo AuC+, mientras que en el rasgo AuC- se encontró un 100% (7/7) y en el grupo PP se reportó el 81.72% (76/93) (Tabla 37).

Para el rasgo AuC+ se encontró que un 66.67% (10/15) en *retirada social* y un 33.33% (5/15) en *evitación de problemas* como las medidas de afrontamiento que mayor frecuencia presentaron. El 13.33% (2/15) para *resolución de problemas* y *reestructuración cognitiva* fueron los que se reportaron en menor frecuencia. En el rasgo AuC- se observó que las más frecuentes fueron *apoyo social* con el 85.71% (6/7),

evitación de problemas y reestructuración cognitiva con el 42.86% (3/7) cada una. Las estrategias menos frecuentes fueron autocrítica, pensamiento desiderativo con el 14.29% (1/7) cada una (Tabla 37).

t) Q/IV

Dentro de esta dimensión se encuentran los rasgos independencia (Ind+) y dependencia (Ind-), las personas que no presenten alguno de estos se las agrupa dentro de personalidad promedio (PP). Al evaluar a los docentes se pudo observar que el 1.74% (2/115) presentaban el rasgo Ind+, el 48.70% (56/115) presentó el rasgo Ind-. Se observó que de los participantes del grupo Ind+ el 100% (2/2) presentó estrés, comparado con el 83.93% (47/56) del grupo Ind- (Tabla 38).

Se evidenció que las medidas de afrontamiento con mayor frecuencia dentro del rasgo Ind+ fue retirada social con el 100% (2/2), mientras que el resto de medidas de afrontamiento no estuvieron presentes. En el rasgo Ind- se evidenció que evitación de problemas y retirada social, con el 48.21% (27/56) y 46.43% (26/56) respectivamente, eran las que se reportaron en mayor frecuencia. Mientras que las estrategias autocríticas y pensamiento desiderativo fueron las menos recuents con el 14.29% (8/56) y 5.36% (3/56) respectivamente (Tabla 38).

## CAPÍTULO V

### 5. DISCUSIÓN

El 84.35% de docentes presenta estrés, en diferentes niveles, mientras que el porcentaje restante se encuentra en fase de alarma. Esto quiere decir que el total de profesores del COMIL 1 presenta la sintomatología referente a presencia de estrés, o al menos se encuentra dentro de la fase de alarma, donde ya es importante tomar ciertas medidas de prevención. Para ser más específico, el 7.83% de los profesores presentan grado alto-grave de estrés, esto quiere decir que ya necesitan ayuda de un profesional o inclusive podrían tener alteraciones físicas y fisiológicas. El resto de docentes necesita ser evaluado y educado para manejar su estrés y no llegar a complicaciones posteriores.

En relación a estos datos encontramos varios estudios, como el de Contreras y Peña (2016), donde se reporta que el 71.3% de profesores evaluados presentaron estrés laboral, en el estudio de Aldrete Rodríguez y colaboradores (2010), reportan que el 80.3% de profesores que presentaban al menos una dimensión afectada. Lo que quiere decir que en estudios similares, los resultados obtenidos se asemejan en gran magnitud a los observados en este trabajo de investigación. Concluyendo que la actividad profesional como docente, tiene un alto riesgo de exposición a presencia de estrés laboral o patologías comunes.

Se encontró que de los 97 docentes que presentaron algún grado o nivel de estrés, el 82.47% correspondía al sexo femenino y el 17.53% al sexo masculino, no se encontró diferencias significativas. En relación con otros estudios, se evidencia que es común encontrar un mayor porcentaje de mujeres con presencia de estrés laboral o burnout (Aldrete Rodríguez, Aranda Beltrán, Abundiz, & Salazar Estrada, 2010; Colino & Pérez de León, 2015; Contreras & Peña, 2016; Ponce, 2002; González & Segura, 2016; Montemayor, Moreno, & González, 2014). Los resultados encontrados en esta investigación difieren de la bibliografía revisada, esto puede deberse a que si bien las

mujeres interpretan de forma negativa los estresores, a la vez tienden a presentar una mejor relación y apoyo social que los hombres, lo cual equipararía el nivel de estrés en ambos sexos (Martinez, Piqueras, & Inglés, s. f.).

Del total de los participantes que reportaron tener una buena relación familiar, el 85.32% presentó estrés, comparado con el 60.66% que reportaron tener una relación familiar regular. En estos dos grupos el mayor porcentaje se observó en fase de alarma, por otro lado, el menor porcentaje para los que reportaron una buena relación familiar fue estrés grave y mientras que para el grupo con relación familiar regular fueron estrés medio y alto. En el estudio de Macías y colaboradores (2013), mencionan el “modelo de resistencia y ajuste familiar y adaptación”, donde los mecanismos que influyen en el manejo de estrés son la resistencia y la adaptabilidad, las mismas que funcionan si hay una buena relación familiar. Lo mismo se cita en el artículo de Díaz & Yaringaño (2014), donde existe relación directa entre la relación familiar y el estrés. En el estudio de Pérez-Quintana, López-Fernández y De la Rosa-Díaz (s. f.), demostraron que existe una correlación moderada entre interferencia negativa de lo familiar en lo laboral contra interferencia negativa de su vida laboral en lo familiar ( $r = 0.548$ ,  $p \leq 0.01$ ). La falta de relación con nuestros resultados podría deberse a que en nuestro estudio se preguntó la percepción de la relación familiar de cada docente mas no se evaluó mediante otro cuestionario como en los estudios mencionados.

No se observó asociación entre estrés laboral con padecer o no una enfermedad crónica, como tampoco no se encontró diferencias significativas entre estos grupos. Estos resultados se relaciona con el artículo de Kotekewis y colaboradores (2017) donde no hubo correlación positiva entre enfermedades crónicas y estrés.

Los grupos etarios evaluados mostraron que el grupo de adultez laboral comprendido en las edades  $\geq 50$  años presenta más estrés, lo cual se contrapone con los estudios revisados, donde este grupo etario es el que menos estrés presenta (APA help center, 2007; Tabuena, Martínez Alcaine, & Yuste Gran, 2008). Por otro lado, el Centro de Ayuda

de APA (2007) menciona que el siguiente grupo con mayor estrés son los *Baby Bombers* (entre 44 y 66 años) que se relaciona con el grupo etario de madurez laboral (35-49 años). Dentro de los grupos definidos según el nivel educativo al que imparte clase, se observó mayor prevalencia de estrés en los profesores de prekínder, seguido de los docentes de secundaria, kínder y primaria. Estos resultados se contraponen con los del estudio de Contreras y Peña (2016), donde se evidenció que el mayor porcentaje de estrés se encuentra en los docentes de primaria. Cabe recalcar que el estudio fue realizado únicamente en primaria y secundaria. Se podrían explicar nuestros resultados, ya que los docentes de prekínder tienen contacto constante con los niños, así mismo, en la secundaria los porcentajes elevados puede deberse a que es una etapa de transición entre adolescente y adulto.

En el estudio de Aldrete Rodríguez y col. (2010) se encontró que el promedio de carga horaria de los profesores a la semana eran de 30.3 horas (+/- 10.5), que es muy similar a lo encontrado en nuestro estudio, donde la media fue de 33.01 horas (+/- 5.27), con una máxima de 44 horas a la semana. Cabe recalcar, que en el estudio, dentro de estos valores de carga horaria, solo se contemplaron las horas clase, no se tomaron en cuenta las horas de atención a padres de familia, realización de informes, preparación de clases, calificación y realización de trabajos/exámenes, entre otros.

Dentro del análisis de las variables de estrategias de afrontamiento, se evidenció que las más usadas por los docentes, para enfrentar situaciones de estrés, fueron: reestructuración cognitiva, apoyo social, seguida de autocrítica y expresión emocional. Estos datos concuerdan con los reportados en el estudio de Contreras y Peña (2016), donde las medidas de afrontamiento más usadas por los docentes fueron crecimiento personal, centrarse en las emociones, desahogarse y la reinterpretación positiva, medidas que si bien es cierto, se presentan con un nombre diferente, debido a la aplicación de otra herramienta de tamizaje; al ser analizadas conceptualmente, corresponden al mismo fondo evaluado en las estrategias antes mencionadas como resultado de este estudio.

Entre las medidas de afrontamiento y grados de estrés laboral se obtuvo que los niveles de estrés leve y moderado fueron los más prevalentes en el estudio. De estos las medidas de afrontamiento más utilizadas fueron evitación de problemas, retirada social y reestructuración cognitiva. Todo esto se pudo condensar al analizar la cantidad de medidas de afrontamiento utilizadas para afrontar el estrés. De las cuales se encontró que el 38.26% de los docentes, utilizan al menos dos medidas de afrontamiento para ayudar a balancear su estrés, el 33.91% únicamente refieren una estrategia de afrontamiento y finalmente el 18.26% requieren de al menos tres estrategias. Un hallazgo importante de destacar fue que los docentes que utilizan 6 y 7 medidas de afrontamiento presentaron un nivel de estrés leve y en fase de alarma respectivamente.

Finalmente, al analizar los tipos de personalidad como parte de este estudio, los principales datos obtenidos fueron: del grupo de factores o rasgos primarios, los de mayor frecuencia fueron las personalidades de seguridad y de control con 42.61%. Mientras que para los rasgos secundarios fueron dependencia con un 48.70% y ansiedad baja con el 33.91%. Al discutir estos resultados se dificultó encontrar bibliografía específica relacionada con el tema puesto que no se comprobó la existencia de un estudio que abarque todos los temas discutidos en el mismo. Se consideró importante recalcar que de la información encontrada fue difícil relacionar la aplicabilidad de los cuestionarios y el análisis de factores similares o iguales a los de nuestro test de tamizaje. Este el caso de los factores de personalidad en el cual se menciona que el rasgo de personalidad tipo A se relaciona con la presencia de estrés y/o burnout (Colino & Pérez de León, 2015). Este factor de personalidad descrito por Meyer Friedman y Ray Rosenman se caracteriza por presentar ansiedad, ambición, control (rigidez), impaciencia, competitividad, hostilidad e inseguridad («Personalidad tipo C», 2017; «Personalidades tipo A y B», 2009), lo que no se relaciona con los resultados obtenidos puesto que de todas las características mencionadas el único rasgo que concordó fue control, de los tres evaluados.

Por otro lado se trató de relacionar la personalidad resistente que según el estudio de Espinoza-Díaz y cols. (2015) presenta rasgos de protección como estabilidad emocional, extraversión y amabilidad. Esto al comparar con nuestro estudio, el único rasgo de protección fue pensamiento desiderativo el cual no se relaciona con el estudio antes mencionado.

Aunque en estudios sobre Burnout y tipos de personalidad se encontraron que los factores de personalidad como ansiedad, bajo nivel de estabilidad y alta vigilancia, prudente-impulsivo, confiado-celoso y sumiso-dominante se relacionan con la presencia del síndrome (Cebrià et al., 2001; Gómez et al., 2005), en nuestro estudio no se llega a confirmar que un rasgo de personalidad se encuentre asociado a la presencia de estrés laboral. Resultados similares fueron observados en el estudio realizado por Roth y Pinto (2010), donde el síndrome de Burnout no se relacionó a un tipo de personalidad en sí, más bien se encontró relación con la capacidad de ajuste psicológico de cada persona.

Adicional al análisis por personalidad se trató de observar las tendencias, es decir incluir individuos que tienden a tener más características de un rasgo que de la media por lo cual se desvían de la misma. Al realizar lo antes mencionado no se encontró el cambio esperado, puesto que las tendencias fueron similares a los rasgos de personalidad como tal.

Entre presencia, niveles de estrés laboral y medidas de afrontamiento, se encontró que de las últimas, las más utilizadas por los docentes que presentaron estrés en función de los rasgos de personalidad fueron: evitación de problemas con retirada social. Se encontraron excepciones como en el rasgo de dominancia que además de las antes mencionadas utilizan como medida de afrontamiento reestructuración cognitiva.

Los docentes que presentaron rasgos de innovación y timidez son en mayor porcentaje autocríticos, mientras que aquellos que presentaron como rasgo de personalidad privacidad (sencillo) también utilizaron apoyo social y aquellos con aprensión como dimensión e inseguros como rasgo utilizaron reestructuración cognitiva. Dentro de

animación el rasgo impulsivo demostró que este tipo de personalidad en su totalidad presento estrés.

Es importante destacar que perfeccionismo, aprensión y privacidad son las personalidades que más docentes tuvieron fuera de la personalidad promedio, lo que quiere decir que estos factores de personalidad están más presentes. De las personalidades secundarias, se observó que también las medidas de afrontamiento más utilizadas son evitación de problemas y retirada social. Es importante destacar que al ser una unidad militar la personalidad del docente se ve influenciada tanto por el sistema utilizado como por la jerarquización de la institución, así mismo el hecho de haber realizado las encuestas de tamizaje en el ámbito de trabajo, las respuestas podrían haberse visto influenciadas por el miedo de que esto repercuta en mantener su trabajo.

Se evidenció, que los siguientes rasgos de personalidad: animación (impulsivo), vigilancia (suspicious), apertura al cambio (innovador), aprensión (inseguro), perfeccionismo (desinhibido), ansiedad (alta) y QIV (independencia) se podría interpretar que aunque no es significativo, los rasgos antes mencionados podrían ser factores de riesgo para presentar estrés, puesto que en el estudio el 100% de docentes con estos rasgos de personalidad presentaron estrés.

## CAPÍTULO VI

### 6. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

#### 6.1. CONCLUSIONES

- Más del 80% de la población evaluada presentó estrés laboral en distintos niveles.
- De la población total, se evidenció que más allá de la media se encuentran dentro del grupo etario de madurez laboral.
- Se identificó relación inversa entre la presencia de estrés laboral, junto al número de estrategias de afrontamiento utilizadas, mientras más estrategias sean usadas menor grado de estrés se presenta.
- Se identificó como único factor de protección, dentro de las medidas de afrontamiento al estrés, al pensamiento desiderativo.
- No se encontró relación entre la presencia de estrés laboral, junto a los rasgos de personalidad de los docentes.
- El factor de carga horaria va en relación con la presencia de estrés en los docentes.
- Si bien el análisis de estrategias de afrontamiento y tipos de personalidad que protejan al estrés no es significativo con excepción de pensamiento desiderativo, se concluye que las estrategias más utilizadas fueron la evitación de problemas y retirada social. Mientras que el rasgo de personalidad que destaca es la Dependencia. Esto puede deberse a la naturaleza del colegio (de dirección militar), identificando que las estrategias de afrontamiento y el rasgo de personalidad se ajustan a las exigencias de disciplina como parte educativa de la institución que conlleva una alineación

dependiente y la evitación de situaciones conflictivas para enfrentar la presencia de estrés.

- No se encontró diferencia significativa al relacionar género con el estrés laboral.
- Se encontró predisposición para presentar estrés en los siguientes rasgos de personalidad: animación (impulsivo), vigilancia (suspica), apertura al cambio (innovador), aprensión (inseguro), perfeccionismo (desinhibido), ansiedad (alta) y QIV (independencia).

## **6.2. RECOMENDACIONES**

- Para un estudio más significativo, debería considerarse la aplicación de este estudio en una muestra mayor a la seleccionada e incluyendo otros planteles institucionales de diferente naturaleza para identificar comparativamente si es que en efecto la disciplina de la institución, influye en los resultados del estudio aplicando este estudio a instituciones con otro tipo de educación por ejemplo colegios privados, militares, de curas, fisco misionales y fiscales.
- Se recomienda la interpretación de estos resultados por parte de la institución en relación a sus propias necesidades, con el propósito de identificar y ejecutar planes de acción que permitan mitigar el riesgo al que se encuentran expuestos los docentes por la naturaleza de su función.
- Evaluar la distribución de responsabilidades y carga horaria como factores de exposición al riesgo de estrés laboral en diferentes niveles.
- Promover programas de acompañamiento y socialización de los conceptos generales de estrés laboral y estrategias de afrontamiento como medidas para

una adaptación adecuada de los docentes a su función y aplicar las herramientas necesarias por el departamento de psicología si los niveles de estrés en la institución se mantienen.

- Implementar programas de continuidad en el estudio, además de monitoreo y seguimiento, principalmente al personal con mayor riesgo.
- Realizar un estudio cualitativo a los docentes, para así obtener un análisis del que está pasando en los docentes.

### **6.3. LIMITACIONES**

- La falta de bibliografía y estudios relacionados al tema, principalmente en el país y en la población estudiada, fue un factor influyente en el desarrollo de esta investigación.
- La aplicación de las evaluaciones dentro del campo laboral, a pesar de haber informado acerca de ser un estudio externo a la institución, marcó un sesgo en la franqueza de las respuestas proporcionadas.
- A pesar de haber utilizado baremos latinoamericanos en cada uno de los cuestionarios aplicados, la ausencia de un baremo ecuatoriano puede influir en los resultados arrojados.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Adán, G. (2013, marzo). Teoría factorial de la Personalidad de Raymond Bernard Cattell. Recuperado a partir de <http://www.ibesinvestigacion.com/wp-content/uploads/2013/03/80.-Teor%C3%ADa-de-la-personalidad-de-CatellG.-Adan.-UIB.-mar131.pdf>
- Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo. (2014, 2015). Datos y cifras sobre el estrés y los riesgos psicosociales. Recuperado 21 de noviembre de 2017, a partir de <https://hw2014.osha.europa.eu/es/stress-and-psychosocial-risks/facts-and-figures/facts-and-figures>
- Aldrete Rodríguez, M. G., Aranda Beltrán, C. A., Abundiz, S. V., & Salazar Estrada, J. G. (2010). Satisfacción laboral y síndrome burnout en docentes de secundaria. *Revista de Educación y Desarrollo*, 15-22.
- APA help center. (2007). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. Recuperado 9 de abril de 2018, a partir de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Arquero, J. L., & Donoso, J. A. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de Contabilidad*, 16(2), 94-105. <https://doi.org/10.1016/j.rcsar.2013.04.001>
- Bedoya Chico, J. F. (2012). *Estudio de la influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores del área operativa en la empresa pública Correos del Ecuador*. Recuperado a partir de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1848>
- Boada i Grau, J., Vallejo, R. de D., & Agulló, E. T. (2004). Psicothema - EL BURNOUT Y LAS MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS COMO CONSECUENTES DEL CLIMA ORGANIZACIONAL Y DE LA MOTIVACIÓN LABORAL. Recuperado 18 de abril de 2018, a partir de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1171>
- Callejón Giráldez. (2018, abril 4). Síntomas y signos del estrés. Recuperado 4 de abril de 2018, a partir de <http://estres0.com/sintomas-estres>
- Camargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *2*, 17, 78-86.

- Cano García, F. ., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, 29-39.
- Carballo, F. (1986). Acupuntura clínica.
- Carrasco Oñate, C. (2001, Diciembre). Estrés Laboral. Gobierno de Chile direccion del trabajo departamento de fiscalizacion.
- Cebrià, J., Segura, J., Corbella, S., Sos, P., Comas, O., García, M., ... Pérez, J. (2001). [Personality traits and burnout in family doctors]. *Atencion primaria*, 27(7), 459-468. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(01\)78836-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(01)78836-1)
- Clavijo Portieles, A. (2002). Crisis, familia y psicoterapia.
- Colino, N., & Pérez de León, P. (2015). EL SÍNDROME DE BURNOUT EN UN GRUPO DE PROFESORES DE ENSEÑANZA SECUNDARIA EN MONTEVIDEO. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 27-41.
- Contreras, M. A., & Peña, A. I. B. (2016). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 303-310. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- Coping With Stress at Work. (s. f.). Recuperado 1 de diciembre de 2017, a partir de <http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx>
- del Hoyo Delgado, M. A. (s. f.). Estrés Laboral. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Díaz, G., & Yaringaño, J. (2014). Clima familiar y afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos. *Revista de Investigación en Psicología*, 13(1), 69-86. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v13i1.3737>
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Echezuria, R. (2012, julio 12). El Estres: Enfermedad del siglo XXI. Recuperado 16 de noviembre de 2017, a partir de <http://estres-enfermedad-del-siglo21.blogspot.com/>

- Espinosa, A. (2013, agosto 15). Acuerdo N 0295-13. Ministerio de Educación. Recuperado a partir de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/08/ACUERDO\\_295-13.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/08/ACUERDO_295-13.pdf)
- Espinoza-Díaz, I. M., Tous-Pallarés, J., & Vigil-Colet, A. (2015). Efecto del Clima Psicosocial del Grupo y de la Personalidad en el Síndrome de Quemado en el Trabajo de los docentes. *Anales de Psicología*, 31(2), 651-657. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.2.174371>
- Estrés laboral en México. (s. f.). Recuperado 21 de noviembre de 2017, a partir de <http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html>
- Gómez, N., M, M., Nieto Dodino, C., Forero Aponte, C., Caycedo, C. E., Palma Riveros, M., ... Sánchez Durán, C. (2005). RELACIÓN ENTRE PERFIL PSICOLÓGICO, CALIDAD DE VIDA Y ESTRÉS ASISTENCIAL EN PERSONAL DE ENFERMERÍA. *Universitas Psychologica*, 4(1), 63-76.
- Guerri, M. (2016, diciembre 21). 16 Factores de Personalidad de Cattell: qué miden. Recuperado 9 de enero de 2018, a partir de <https://www.psycoactiva.com/blog/16-factores-personalidad-cattell-miden/>
- Jacquemart, P., & Elkefi, S. (1995). El yoga terapéutico.
- Kotekewis, K., Ribeiro, R. P., Ribeiro, B. G. de A., & Trevisan Martins, J. (2017). Doenças crônicas não transmissíveis e o estresse dos trabalhadores de enfermagem de bloco cirúrgico. *Enfermería Global*, 16(2), 295. <https://doi.org/10.6018/eglobal.16.2.252581>
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés* (Organización mundial de la salud). Francia. Recuperado a partir de [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)
- Mac Donald, A. F. (2009, marzo 7). El estrés laboral en los países europeos y en América Latina. Recuperado 5 de abril de 2018, a partir de <http://www.mercosurabc.com.ar/nota.asp?IdNota=2069>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*, 30, 123-145.
- Managing Job Stress-Overview. (s. f.). Recuperado 1 de diciembre de 2017, a partir de <https://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/managing-job-stress-topic-overview>
- Martínez, A., Piqueras, J. A., & Inglés, C. (s. f.). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el estrés. Clínica Neuropsicológica Mayor, Alcantarilla (Murcia). Recuperado a partir de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Martínez Tapia, L., Vega Valero, Z. C., Navaz Quiroz, C., & Aguiano Serrano, S. (2010). Revisión de investigaciones sobre las enfermedades del siglo XXI en México. *Revista electronica de psicología Iztacala*, 13, 186-202.
- Melagosa, J. (1995). Sin Estrés. *Online*.
- Meseguer de Pedro, M. (2008). *El acoso psicológico en el trabajo (mobbing) y su relación con los factores de riesgo psicosocial en una empresa hortofrutícola*. Universidad de Murcia. Recuperado a partir de <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/2119>
- Mitchell, C. (2016, mayo 4). Workplace stress takes a toll on individuals, employers and societies | PAHO WHO. Recuperado 5 de abril de 2018, a partir de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=en](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=en)
- Moriana Elvira, J. A., & Herruzo Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=33740309>
- Muñoz, S. (2012, abril 16). El estrés, la epidemia laboral del futuro. Recuperado 5 de abril de 2018, a partir de <http://www.abc.es/20120416/economia/abci-estres-epidemia-laboral-empresa-201204161101.html>
- Murphy, L. R., & Schoenborn, A. (2011, agosto 29). Workplace Stress. Recuperado 16 de noviembre de 2017, a partir de <https://www.stress.org/workplace-stress/>

- Muzio, R. (2012). *Psicobiología del Estrés*. Universidad de Buenos Aires. Recuperado a partir de [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *2009*, 33, 171-190.
- Navarro, J. (2016, diciembre 25). Prueba Psicométrica. Recuperado 1 de diciembre de 2017, a partir de <http://www.definicionabc.com/social/prueba-psicometrica.php>
- noticias.universia.com.ar. (2014, septiembre 24). Estrés laboral Argentina. Recuperado 21 de noviembre de 2017, a partir de <http://noticias.universia.com.ar/empleo/noticia/2014/09/24/1111922/estres-laboral-8-cada-10-argentinos-padecen.html>
- noticias.universia.es. (2013, diciembre 7). Burnout: un síndrome que afecta al 65% de los profesores. Recuperado 1 de diciembre de 2017, a partir de <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/07/12/1036093/burnout-sindrome-afecta-65-profesores.html>
- Núñez Molina. (2002). El 16PF como instrumento psicossométrico: Una revisión de literatura. Recuperado a partir de <http://www.uprm.edu/socialsciences/mnunez/16pf.htm>
- Oviedo Suárez, O., Orozco Sardíñas, J., & Rodríguez Rondón, R. (2007). TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS., 1-18.
- Paine, R. (1996). *Técnicas de relajación, guía practica*.
- Peiro, J. M. (2001). *El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva* (Vol. 13).
- Peiro, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=77829109>
- Pérez Quintana, F., López Fernández, J. Á., & De la Rosa Díaz, D. J. (s. f.). Familia, estres laboral y calidad de vida, 6.
- Perigod Martínez, B., & Asis, M. (1989). *Hipnosis, teoría, método y técnicas*.

- Personalidad tipo C: rasgos de este patrón de conducta. (2017, julio 21). Recuperado 13 de marzo de 2018, a partir de <https://psicologiaymente.net/personalidad/personalidad-tipo-c>
- Personalidades tipo A y B. (2009, septiembre 12). Recuperado 13 de marzo de 2018, a partir de <http://www.psicologicamentehablando.com/personalidades-tipo-a-y-b/>
- Ponce, C. (2002). Burnout y Estrategias de Afrontamiento en Profesores de Educación Básica. *Psykhé*, 11(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.11.2.429>
- Robalino Campos, M., & Körner, A. (Eds.). (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay; [otras dimensiones del desempeño profesional]* (Reimpr). Santiago de Chile: UNESCO, Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.
- Rodriguez Díaz, F. J., & Estrada-Pineda. (s. f.). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la Población Penitenciaria de Mexico.
- Rodríguez-Díaz, F. J., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., & Bringas-Molleda, C. (2014). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de Mexico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(3), 415-423. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427301>
- Rojas, R. (2017, septiembre 4). México, primer lugar a nivel mundial en estrés laboral. Recuperado 5 de abril de 2018, a partir de <http://saludiaro.com/mexico-continua-en-primer-lugar-a-nivel-mundial-en-estres-laboral-oms/>
- Roth, E., & Pinto, B. (2010). Síndrome de Burnout, Personalidad y Satisfacción Laboral en Enfermeras de la Ciudad de La Paz. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana «San Pablo»*, 8(2). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=461545466004>
- Salazar Manosalvas, F. M. (2013, mayo). *EL ESTRÉS LABORAL EN LA RELACIÓN DE DEPENDENCIA. La Prevalencia del Estrés Laboral en Profesores de la Carrera de Medicina de la Universidad Central del Ecuador*. Universidad San Francisco de Quito, Quito. Recuperado a partir de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf>

- Salvaggio, D. G., & Sicardi, E. D. (2014). La personalidad. Psicología de las organizaciones. Recuperado a partir de <http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1>
- Sardinas Orozco, J. (s. f.). Acupuntura en las enfermedades mentales.
- Saucedo, L. (2016, septiembre 6). ESTRÉS LABORAL: Estrés laboral en México. Recuperado 28 de noviembre de 2017, a partir de [http://estreslaboraltic.blogspot.com/2016/09/estres-laboral-en-mexico\\_57.html](http://estreslaboraltic.blogspot.com/2016/09/estres-laboral-en-mexico_57.html)
- Solano, G. (2013, noviembre 6). El “coping” o estrategias de afrontamiento del estrés. Recuperado 17 de noviembre de 2017, a partir de <http://ipsicologo.com/2013/11/el-coping-estrategias-de-afrontamiento-al-estres.html>
- STR. (2012, enero 9). En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés. Recuperado 21 de noviembre de 2017, a partir de [http://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR\\_3645226](http://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR_3645226)
- Tabuenca, T. G., Martínez Alcaine, L., & Yuste Gran, C. (2008). Análisis del estrés laboral en la población y su relación con edad, género y sector de producción. *International conference on occupational risk prevention*, 12. Recuperado a partir de [https://www.spmas.es/media/1158/analisis\\_de\\_estres\\_laboral.pdf](https://www.spmas.es/media/1158/analisis_de_estres_laboral.pdf)
- Tipos de estrés laboral. (2018). Recuperado 8 de enero de 2018, a partir de <http://www.estreslaboral.info/tipos-de-estres-laboral.html>
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. . (s. f.). Estrategias de afrontamiento. Recuperado a partir de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>
- Ventura, E. (s. f.). Universo Laboral - Preguntas con respuestas sobre las Pruebas Psicométricas. Recuperado 1 de diciembre de 2017, a partir de <http://www.revistauniversolaboral.com/universolaboral2/index.php/psicometria/item/497-preguntas-con-respuestas-sobre-las-pruebas-psicometricas.html>
- White, J. (1988). ¿Qué es TM? ¿Cómo alcanzar la energía interior?

WHO | Stress at the workplace. (s. f.). Recuperado 16 de noviembre de 2017, a partir de [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/#](http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/#)

Yala, G. (s. f.). *Manual 16 pf.* Recuperado a partir de <https://es.slideshare.net/gonzalorodriguezyala/manual-16-pf>

## 8. TABLAS

**Tabla 4.** Distribución de las variables del cuestionario sociodemográfico.

Variables del cuestionario sociodemográfico	Frecuencia	Porcentaje	
<b>Sexo</b>	Femenino	93	80.87
	Masculino	22	19.13
	<b>Total</b>	115	100
<b>Estado civil</b>	Soltero	23	20.00
	Relación estable*	82	71.30
	Divorciado	7	6.09
	Viudo	3	2.61
	<b>Total</b>	115	100
<b>Grupos etarios</b>	Juventud Laboral (24-34)	22	19.1
	Madurez Laboral (35-49)	66	57.4
	Adulthood laboral (mayor 50)	27	23.5
	<b>Total</b>	115	100.0
<b>Relación familiar</b>	Buena	109	94,78
	Regular	6	5,22
	<b>Total</b>	115	100
<b>Padece de enfermedad crónica</b>	Si	18	15,65
	No	97	84,35
	<b>Total</b>	115	100
<b>Nivel educativo al que imparte</b>	Prekinder	7	6,09
	Kinder	6	5,22
	Primaria	47	40,87
	Secundaria	55	47,83
	<b>Total</b>	115	100

\* Casados y en unión libre

**Tabla 5.** Estadísticos descriptivos de las variables numéricas edad, carga horaria y estrés laboral.

<b>Indicador</b>	<b>Años cumplidos</b>	<b>Carga horaria semanal</b>	<b>Estrés laboral (puntaje)</b>
Tamaño de muestra	115	115	115.00
Media	43.83	33.01	33.65
Error estándar de la media	0.788	0.491	0.97
Mediana	45	32	33.00
Moda	45 <sup>a</sup>	40	35.00
Desviación estándar	8.454	5.271	10.35
Varianza	71.472	27.781	55.00
Mínimo	25	10	14.00
Máximo	64	44	69.00

a. Existe más de una moda, se toma el menor valor

**Tabla 6.** Distribución de los niveles/grados estrés laboral.

<b>Nivel/Grado de estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Fase de alarma	18	15.65
Estrés leve	59	51.30
Estrés medio	29	25.22
Estrés alto	7	6.09
Estrés grave	2	1.74
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>100.00</b>

**Tabla 7.** Distribución de los tipos de estrategias de afrontamiento observadas en los participantes del estudio.

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	
<b>Resolución de problemas</b>	Predomina	19	16.5
	No predomina	96	83.5
	<b>Total</b>	115	100
<b>Autocrítica</b>	Predomina	20	17.39
	No predomina	95	82.61
	<b>Total</b>	115	100
<b>Expresión emocional</b>	Predomina	20	17.39
	No predomina	95	82.61
	<b>Total</b>	115	100
<b>Pensamiento desiderativo</b>	Predomina	11	9.57
	No predomina	104	90.43
	<b>Total</b>	115	100
<b>Apoyo social</b>	Predomina	21	18.26
	No predomina	94	81.74
	<b>Total</b>	115	100
<b>Reestructuración cognitiva</b>	Predomina	32	27.8
	No predomina	83	72.2
	<b>Total</b>	115	100
<b>Evitación de problemas</b>	Predomina	64	55.7
	No predomina	51	44.3
	<b>Total</b>	115	100.0
<b>Retirada Social</b>	Predomina	56	48.7
	No predomina	59	51.3
	<b>Total</b>	115	100.0

**Tabla 8.** Distribución de los tipos de personalidad con tendencias observados en los participantes del estudio

<b>RASGO DE PERSONALIDAD</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>AFABILIDAD</b>	Reservado (A-)	12	10.43
	T_A-	10	8.70
	PP	49	42.61
	T_A+	26	22.61
	Abierto (A+)	18	15.65
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>RAZONAMIENTO</b>	Pensamiento concreto (B-)	40	34.78
	T_B-	26	22.61
	PP	32	27.83
	T_B+	12	10.43
	Pensamiento abstracto (B+)	5	4.35
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>ESTABILIDAD EMOCIONAL</b>	Inestabilidad emocional (C-)	5	4.35
	T_C-	7	6.09
	PP	35	30.43
	T_C+	28	24.35
	Estabilidad emocional (C+)	40	34.78
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>DOMINANCIA</b>	Sumiso (E-)	37	32.17
	T_E-	10	8.70
	PP	50	43.48
	T_E+	9	7.83
	Dominante (E+)	9	7.83
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>ANIMACIÓN</b>	Prudente (F-)	29	25.22
	T_F-	34	29.57
	PP	40	34.78
	T_F+	8	6.96
	Impulsivo (F+)	4	3.48
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>ATENCIÓN A NORMAS</b>	Despreocupado (G-)	9	7.83
	T_G-	14	12.17
	PP	59	51.30
	T_G+	9	7.83
	Escrupuloso (G+)	24	20.87
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>ATREVIMIENTO</b>	Tímido (H-)	9	7.83
	T_H-	7	6.09
	PP	37	32.17
	T_H+	28	24.35
	Espontáneo (H+)	34	29.57
	<b>Total</b>	115	100.00

<b>SENSIBILIDAD</b>	Racional (I-)	7	6.09
	T_I-	11	9.57
	PP	63	54.78
	T_I+	7	6.09
	Emocional (I+)	27	23.48
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>VIGILANCIA</b>	Confiado (L-)	40	34.78
	T_L-	37	32.17
	PP	24	20.87
	T_L+	7	6.09
	Suspicaz (L+)	7	6.09
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>ABSTRACCIÓN</b>	Práctico (M-)	16	13.91
	T_M-	20	17.39
	PP	49	42.61
	T_M+	17	14.78
	Soñador (M+)	13	11.30
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>PRIVACIDAD</b>	Sencillo (N-)	12	10.43
	T_N-	5	4.35
	PP	49	42.61
	T_N+	12	10.43
	Astuto (N+)	37	32.17
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>APRENSIÓN</b>	Seguro (O-)	49	42.61
	T_O-	26	22.61
	PP	30	26.09
	T_O+	7	6.09
	Inseguro (O+)	3	2.61
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>APERTURA AL CAMBIO</b>	Tradicionalista (Q1-)	44	38.26
	T_Q1-	31	26.96
	PP	29	25.22
	T_Q1+	10	8.70
	Innovador (Q1+)	1	0.87
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>AUTOSUFICIENCIA</b>	Dependiente del grupo (Q2-)	5	4.35
	T_Q2-	17	14.78
	PP	43	37.39
	T_Q2+	20	17.39
	Autosuficiente (Q2+)	30	26.09
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>PERFECCIONISMO</b>	Desinhibido (Q3-)	3	2.61
	T_Q3-	9	7.83
	PP	45	39.13
	T_Q3+	9	7.83
	Controlado (Q3+)	49	42.61
	<b>Total</b>	115	100.00

<b>TENSIÓN</b>	Tranquilo (Q4-)	39	33.91
	T_Q4-	35	30.43
	PP	34	29.57
	T_Q4+	7	6.09
	<b>Total</b>	115	100.00
<b>QI</b>	Ansiedad baja (Ans-)	39	33.91
	T_Ans-	23	20.00
	PP	40	34.78
	T_Ans+	9	7.83
	Ansiedad Alta (Ans+)	4	3.48
<b>Total</b>	115	100.00	
<b>QII</b>	Introversión (Ext-)	22	19.13
	T_Ext-	20	17.39
	PP	41	35.65
	T_Ext+	14	12.17
	Extroversión (Ext+)	18	15.65
<b>Total</b>	115	100.00	
<b>QIII</b>	Bajo control social (AuC-)	7	6.09
	T_AuC-	19	16.52
	PP	49	42.61
	T_AuC+	25	21.74
	Alto control social (AuC+)	15	13.04
<b>Total</b>	115	100.00	
<b>QIV</b>	Dependencia (Ind-)	56	48.70
	T_Ind-	33	28.70
	PP	19	16.52
	T_Ind+	5	4.35
	Independencia (Ind+)	2	1.74
<b>Total</b>	115	100.00	

**Tabla 9.** Resumen de las pruebas de U de Mann-Whitney entre el puntaje del cuestionario CPP y sexo, relación familiar y presencia de enfermedades crónicas.

			<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>Estrés laboral (Puntaje CPP)</b>	<b>Sexo<sup>1</sup></b>	Femenino	93	59.75	5557.00
		Masculino	22	50.59	1113.00
		<b>Total</b>	115		
	<b>Relación familiar<sup>2</sup></b>	Buena	109	58.15	6338.00
		Regular	6	55.33	332.00
		<b>Total</b>	115		
	<b>Padece de enfermedad crónica<sup>3</sup></b>	Si	18	67.89	1222.00
		No	97	56.16	5448.00
		<b>Total</b>	115		

<sup>1</sup>UMW = 860.00,  $p = 0.246$  / <sup>2</sup>UMW = 311.00,  $p = 0.840$  / <sup>3</sup>UMW = 695.00,  $p = 0.170$

**Tabla 10.** Resumen de la prueba de Kruskal-Wallis entre el puntaje del cuestionario CPP y grupos etarios laborales, estado civil y nivel al que imparte clase.

			<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>
<b>Estrés laboral (Puntaje CPP)</b>	<b>Grupos etarios laborales<sup>1</sup></b>	Juventud (20-34 años)	22	57,.5
		Madurez (35-49 años)	66	60.74
		Adulthood ( $\geq 50$ años)	27	51.91
		<b>Total</b>	115	
	<b>Estado civil<sup>2</sup></b>	Soltero	23	62.50
		Relación estable	82	57.28
		Divorciado	7	45.07
		Viudo	3	73.33
	<b>Total</b>	115		
<b>Nivel educativo al que imparte clase<sup>3</sup></b>	Prekinder	7	70.07	
	Kinder	6	55.33	
	Primaria	47	59.28	
	Secundaria	55	55.66	
	<b>Total</b>	115		

<sup>1</sup>KW- $X^2_{g12} = 1.362$ ,  $p = 0.506$  / <sup>2</sup>KW- $X^2_{g13} = 2.148$ ,  $p = 0.542$  / <sup>3</sup>KW- $X^2_{g13} = 1.297$ ,  $p = 0.730$

**Tabla 11.** Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y sexo, grupos etarios laborales, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas y nivel al que imparte clase.

		Presenta estrés		Total
		Si	No	
<b>Sexo<sup>1</sup></b>	Femenino	80	13	93
	Masculino	17	5	22
	<b>Total</b>	97	18	115
<b>Relación familiar<sup>2</sup></b>	Buena	93	16	109
	Regular	4	2	6
	<b>Total</b>	97	18	115
<b>Padece de enfermedad crónica<sup>3</sup></b>	Si	16	2	18
	No	81	16	97
	<b>Total</b>	97	18	115
<b>Grupos etarios laborales<sup>4</sup></b>	Juventud (24-34 años)	18	4	22
	Madurez (35-49 años)	56	10	66
	Adulthood (≥50 años)	23	4	27
	<b>Total</b>	97	18	115
<b>Estado civil<sup>5</sup></b>	Soltero	19	4	23
	Relación estable	69	13	82
	Divorciado	6	1	7
	Viudo	3	0	3
	<b>Total</b>	97	18	115
<b>Nivel educativo al que imparte clase<sup>6</sup></b>	Prekinder	7	0	7
	Kinder	5	1	6
	Primaria	39	8	47
	Secundaria	46	9	55
	<b>Total</b>	97	18	115

<sup>1</sup>PEF= 0.333 / <sup>2</sup>PEF= 0.237 / <sup>3</sup>PEF= 0.734 / <sup>4</sup> $\chi^2_{gl2} = 0.134, p = 0.935$  / <sup>5</sup> $\chi^2_{gl3} = 0.622, p = 0.389$  /

<sup>6</sup> $\chi^2_{gl3} = 1.391, p = 0.708$

**Tabla 12.** Resumen del análisis de contingencia entre grados de estrés y sexo, grupos etarios laborales, estado civil, relación familiar, presencia de enfermedades crónicas y nivel al que imparte clase.

		Grado de estrés					Total
		Fase de alarma	Leve	Medio	Alto	Grave	
Sexo <sup>1</sup>	Femenino	13	47	24	7	2	93
	Masculino	5	12	5	0	0	22
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Relación familiar <sup>2</sup>	Buena	16	57	28	6	2	109
	Regular	2	2	1	1	0	6
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Padece de enfermedad crónica <sup>3</sup>	Sí	2	7	8	1	0	18
	No	16	52	21	6	2	97
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Grupos etarios laborales <sup>4</sup>	Juventud (24-34 años)	4	12	6	0	0	22
	Madurez (35-49 años)	10	32	17	5	2	66
	Adultez (≥50 años)	4	15	6	2	0	27
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Estado civil <sup>5</sup>	Soltero	4	11	7	1	0	23
	Relación estable	13	41	20	6	2	82
	Divorciado	1	5	1	0	0	7
	Viuvo	0	2	1	0	0	3
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Nivel educativo al que imparte clase <sup>6</sup>	Prekínder	0	4	1	1	1	7
	Kínder	1	4	1	0	0	6
	Primaria	8	21	12	5	1	47
	Secundaria	9	30	15	1	0	55
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115

<sup>1</sup> $\chi^2_{df}=3.122, p=0.538$  / <sup>2</sup> $\chi^2_{df}=3.121, p=0.538$  / <sup>3</sup> $\chi^2_{df}=4.432, p=0.351$  / <sup>4</sup> $\chi^2_{df}=3.637, p=0.888$  / <sup>5</sup> $\chi^2_{df}=3.709, p=0.988$  / <sup>6</sup> $\chi^2_{df}=14.432, p=0.274$

**Tabla 13.** Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y cada una de las medidas/estrategias de afrontamiento

Medida / Estrategia de afrontamiento	Utilizan / Predomina	Presenta estrés		Total
		Si	No	
Resolución de problemas <sup>1</sup>	Si	15	4	19
	No	82	14	96
	<b>Total</b>	97	18	115
Autocrítica <sup>2</sup>	Si	19	1	20
	No	78	17	95
	<b>Total</b>	97	18	115
Expresión Emocional <sup>3</sup>	Si	15	5	20
	No	82	13	95
	<b>Total</b>	97	18	115
Pensamiento Desiderativo <sup>4</sup>	Si	6	5	11
	No	91	13	104
	<b>Total</b>	97	18	115
Apoyo Social <sup>5</sup>	Si	17	4	21
	No	80	14	94
	<b>Total</b>	97	18	115
Reestructuración Cognitiva <sup>6</sup>	Si	26	6	32
	No	71	12	83
	<b>Total</b>	97	18	115
Evitación de Problemas <sup>7</sup>	Si	55	9	64
	No	42	9	51
	<b>Total</b>	97	18	115
Retirada Social <sup>8</sup>	Si	50	6	56
	No	47	12	59
	<b>Total</b>	97	18	115

<sup>1</sup>PEF= 0.495 / <sup>2</sup>PEF= 0.192 / <sup>3</sup>PEF= 0.306 / <sup>4</sup>PEF= 0.014\* / <sup>5</sup>PEF= 0.749 / <sup>6</sup>PEF= 0.575 / <sup>7</sup>PEF = 0.616 / <sup>8</sup>PEF= 0.202

**Tabla 14.** Resumen de Odds Ratio de Prevalencia y sus intervalos de confianza para las medidas de afrontamiento evaluadas en este estudio.

Medida/Estrategia de afrontamiento	ORP	IC 95%	
		Inf	Sup
Resolución de problemas	0.640	0.19	2.21
Autocrítica	4.141	0.52	33.09
Expresión emocional	0.476	0.15	1.53
Pensamiento desiderativo	0.171	0.05	0.64
Apoyo social	0.744	0.22	2.54
Reestructuración cognitiva	0.732	0.25	2.15
Evitación de problemas	1.310	0.48	3.59
Retirada social	2.128	0.74	6.13

**Tabla 15.** Resumen del análisis de contingencia entre grados de estrés y cada una de las medidas/estrategias de afrontamiento

Medida/Estrategia de afrontamiento	Predomina/ Utiliza	Grado de estrés					Total
		Fase de alarma	Leve	Medio	Alto	Grave	
Resolución de problemas <sup>1</sup>	Si	4	9	5	1	0	19
	No	14	50	24	6	2	96
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Autocrítica <sup>2</sup>	Si	1	9	8	2	0	20
	No	17	50	21	5	2	95
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Expresión Emocional <sup>3</sup>	Si	5	12	3	0	0	20
	No	13	47	26	7	2	95
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Pensamiento Desiderativo <sup>4</sup>	Si	5	5	1	0	0	11
	No	13	54	28	7	2	104
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Apoyo Social <sup>5</sup>	Si	4	11	4	1	1	21
	No	14	48	25	6	1	94
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Reestructuración Cognitiva <sup>6</sup>	Si	6	15	9	1	1	32
	No	12	44	20	6	1	83
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Evitación de Problemas <sup>7</sup>	Si	9	39	11	3	2	64
	No	9	20	18	4	0	51
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Retirada Social <sup>8</sup>	Si	6	27	17	5	1	56
	No	12	32	12	2	1	59
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115

<sup>1</sup> $\chi^2_{df=3}=0.925, p=0.921$  / <sup>2</sup> $\chi^2_{df=3}=5.071, p=0.280$  / <sup>3</sup> $\chi^2_{df=3}=4.605, p=0.330$  / <sup>4</sup> $\chi^2_{df=3}=9.190, p=0.057$  / <sup>5</sup> $\chi^2_{df=3}=2.007, p=0.735$  / <sup>6</sup> $\chi^2_{df=3}=1.719, p=0.787$  / <sup>7</sup> $\chi^2_{df=3}=8.591, p=0.072$  / <sup>8</sup> $\chi^2_{df=3}=4.496, p=0.343$

**Tabla 16.** Resumen del análisis de contingencia entre presentar o no estrés y número de medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas

		Presenta estrés		Total
		Si	No	
<b>Medidas de afrontamiento</b>	Una	32	7	39
	Dos	38	6	44
	Tres	19	2	21
	Cuatro	4	2	6
	Cinco	3	0	3
	Seis	1	0	1
	Siete	0	1	1
<b>Total</b>		97	18	115

$\chi^2_{g16} = 8.441, p = 0.208$

**Tabla 17.** Resumen del análisis de contingencia entre niveles/grados de estrés y número de medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas

		Grado de estrés					Total
		Fase de alarma	Leve	Medio	Alto	Grave	
<b>Medidas de afrontamiento</b>	Una	7	20	8	4	0	39
	Dos	6	22	14	1	1	44
	Tres	2	11	6	1	1	21
	Cuatro	2	2	1	1	0	6
	Cinco	0	3	0	0	0	3
	Seis	0	1	0	0	0	1
	Siete	1	0	0	0	0	1
<b>Total</b>		18	59	29	7	2	115

$\chi^2_{g24} = 18.188, p = 0.794$

**Tabla 18.** Resumen del análisis de contingencia entre niveles/grados de estrés y prioridad de uso de las medidas/estrategias de afrontamiento

Medida/Estrategia de afrontamiento	Frecuencia de uso	Grado de estrés					Total
		Fase de alarma	Leve	Medio	Alto	Grave	
Resolución de problemas	No presenta	14	50	24	6	2	96
	Primera medida de afrontamiento	4	7	4	1	0	16
	Segunda medida de afrontamiento	0	2	1	0	0	3
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Autocrítica	No presenta	17	50	21	5	2	95
	Primera medida de afrontamiento	0	5	2	0	0	7
	Segunda medida de afrontamiento	1	3	4	2	0	10
	Tercera medida de afrontamiento	0	1	2	0	0	3
<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115	
Expresión emocional	No presenta	13	47	26	7	2	95
	Primera medida de afrontamiento	0	6	3	0	0	9
	Segunda medida de afrontamiento	4	3	0	0	0	7
	Tercera medida de afrontamiento	0	3	0	0	0	3
	Quinta medida de afrontamiento	1	0	0	0	0	1
<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115	
	No presenta	13	54	28	7	2	104

Pensamiento disiderativo	Primera medida de enfrentamiento	3	3	1	0	0	7
	Segunda medida de enfrentamiento	2	1	0	0	0	3
	Tercera medida de enfrentamiento	0	1	0	0	0	1
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Apoyo social	No presenta	14	48	25	6	1	94
	Primera medida de enfrentamiento	4	8	1	1	0	14
	Segunda medida de enfrentamiento	0	1	3	0	1	5
	Tercera medida de enfrentamiento	0	2	0	0	0	2
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Reestructuración cognitiva	No presenta	12	44	20	6	1	83
	Primera medida de enfrentamiento	2	5	4	1	0	12
	Segunda medida de enfrentamiento	3	6	5	0	1	15
	Tercera medida de enfrentamiento	0	3	0	0	0	3
	Quarta medida de enfrentamiento	1	1	0	0	0	2
<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115	

Evitación de problemas	Nopresenta	9	20	18	4	0	51
	Primera medida de afrontamiento	6	25	6	1	1	39
	Segunda medida de afrontamiento	2	13	4	2	1	22
	Tercera medida de afrontamiento	0	1	1	0	0	2
	Sexta medida de afrontamiento	1	0	0	0	0	1
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115
Retirada social	Nopresenta	12	32	12	2	1	59
	Primera medida de afrontamiento	5	14	14	4	1	38
	Segunda medida de afrontamiento	0	9	1	1	0	11
	Tercera medida de afrontamiento	1	4	2	0	0	7
	<b>Total</b>	18	59	29	7	2	115

**Tabla 19.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Afabilidad.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		Si
<b>ABIERTA</b>	Resolución de problemas	Si presenta	5	0	5	Resolución de problemas	Si presenta				Resolución de problemas	Si presenta	10	4	14
		No presenta	12	1	13		No presenta	10	2	12		No presenta	60	11	71
		<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	3	0	3	Autocrítica	Si presenta	15	1	16
		No presenta	16	1	17		No presenta	7	2	9		No presenta	55	14	69
		<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85
	Expresión emocional	Si presenta	3	0	3	Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	Expresión emocional	Si presenta	11	5	16
		No presenta	14	1	15		No presenta	9	2	11		No presenta	59	10	69
		<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	0	2	Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	5	9
No presenta		17	1	18	No presenta		8	2	10	No presenta		66	10	76	
	<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85	
Apoyo social	Si presenta	4	0	4	Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	12	4	16	
	No presenta	13	1	14		No presenta	9	2	11		No presenta	58	11	69	
	<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	0	5	Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	0	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	18	6	24	
	No presenta	12	1	13		No presenta	7	2	9		No presenta	52	9	61	
	<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85	
Evitación de problemas	Si presenta	8	1	9	Evitación de problemas	Si presenta	5	2	7	Evitación de problemas	Si presenta	42	6	48	
	No presenta	9	0	9		No presenta	5	0	5		No presenta	28	9	37	
	<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85	
Retirada social	Si presenta	8	0	8	Retirada social	Si presenta	5	0	5	Retirada social	Si presenta	37	6	43	
	No presenta	9	1	10		No presenta	5	2	7		No presenta	33	9	42	
	<b>Total</b>	17	1	18		<b>Total</b>	10	2	12		<b>Total</b>	70	15	85	

**Tabla 20.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Razonamiento

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		
		Si	No				Si	No				Si	No		Si	No
<b>PENSAMIENTO ABSTRACTO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	2	1	3	Resolución de problemas	Si presenta	6	1	7	Resolución de problemas	Si presenta	7	2	9	
		No presenta	2	0	2		No presenta	27	6	33		No presenta	53	8	61	
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	6	1	7	Autocrítica	Si presenta	12	0	12	
		No presenta	3	1	4		No presenta	27	6	33		No presenta	48	10	58	
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0	Expresión emocional	Si presenta	7	2	9	Expresión emocional	Si presenta	8	3	11	
		No presenta	4	1	5		No presenta	26	5	31		No presenta	52	7	59	
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	3	7	
No presenta		3	1	4	No presenta		32	5	37	No presenta		56	7	63		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>		
Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	6	2	8	Apoyo social	Si presenta	10	2	12		
	No presenta	3	1	4		No presenta	27	5	32		No presenta	50	8	58		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>		
Reestructuración cognitiva	Si presenta	1	0	1	Reestructuración cognitiva	Si presenta	11	4	15	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	2	16		
	No presenta	3	1	4		No presenta	22	3	25		No presenta	46	8	54		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>		
Evitación de problemas	Si presenta	3	0	3	Evitación de problemas	Si presenta	16	6	22	Evitación de problemas	Si presenta	36	3	39		
	No presenta	1	1	2		No presenta	17	1	18		No presenta	24	7	31		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>		
Retirada social	Si presenta	1	0	1	Retirada social	Si presenta	18	3	21	Retirada social	Si presenta	31	3	34		
	No presenta	3	1	4		No presenta	15	4	19		No presenta	29	7	36		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>		

**Tabla 21.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Estabilidad.

ESTABILIDAD EMOCIONAL	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No	
	Resolución de problemas	Si presenta	5	3	8
	No presenta	28	4	32	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Autocrítica	Si presenta	7	1	8	
	No presenta	26	6	32	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Expresión emocional	Si presenta	4	4	8	
	No presenta	29	3	32	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	3	4	
	No presenta	32	4	36	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Apoyo social	Si presenta	5	3	8	
	No presenta	28	4	32	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	9	5	14	
	No presenta	24	2	26	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	17	3	20	
	No presenta	16	4	20	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	
Retirada social	Si presenta	18	2	20	
	No presenta	15	5	20	
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	

INESTABILIDAD EMOCIONAL	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No	
	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0
	No presenta	4	1	5	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Autocrítica	Si presenta	1	0	1	
	No presenta	3	1	4	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	
	No presenta	3	1	4	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	
	No presenta	4	1	5	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Apoyo social	Si presenta	1	0	1	
	No presenta	3	1	4	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	
	No presenta	4	1	5	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	3	1	4	
	No presenta	1	0	1	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Retirada social	Si presenta	2	1	3	
	No presenta	2	0	2	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

PERSONALIDAD PROMEDIO	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No	
	Resolución de problemas	Si presenta	10	1	11
	No presenta	50	9	59	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Autocrítica	Si presenta	11	0	11	
	No presenta	49	10	59	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Expresión emocional	Si presenta	10	1	11	
	No presenta	50	9	59	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	2	7	
	No presenta	55	8	63	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Apoyo social	Si presenta	11	1	12	
	No presenta	49	9	58	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	17	1	18	
	No presenta	43	9	52	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	35	5	40	
	No presenta	25	5	30	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
Retirada social	Si presenta	30	3	33	
	No presenta	30	7	37	
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	

**Tabla 22.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Dominancia.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>DOMINANTE</b>	Resolución de problemas	Si presenta	2	0	2	Resolución de problemas	Si presenta	3	1	4	Resolución de problemas	Si presenta	10	3	13
		No presenta	5	2	7		No presenta	26	7	33		No presenta	51	5	56
	<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	6	0	6	Autocrítica	Si presenta	12	1	13
		No presenta	6	2	8		No presenta	23	8	31		No presenta	49	7	56
	<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69
	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0	Expresión emocional	Si presenta	2	1	3	Expresión emocional	Si presenta	13	4	17
		No presenta	7	2	9		No presenta	27	7	34		No presenta	48	4	52
	<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	1	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	1	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	3	7
No presenta		7	1	8	No presenta		27	7	34	No presenta		57	5	62	
<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69	
Apoyo social	Si presenta	3	0	3	Apoyo social	Si presenta	2	2	4	Apoyo social	Si presenta	12	2	14	
	No presenta	4	2	6		No presenta	27	6	33		No presenta	49	6	55	
<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	0	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	9	1	10	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	5	19	
	No presenta	4	2	6		No presenta	20	7	27		No presenta	47	3	50	
<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69	
Evitación de problemas	Si presenta	2	1	3	Evitación de problemas	Si presenta	14	4	18	Evitación de problemas	Si presenta	39	4	43	
	No presenta	5	1	6		No presenta	15	4	19		No presenta	22	4	26	
<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69	
Retirada social	Si presenta	3	1	4	Retirada social	Si presenta	16	3	19	Retirada social	Si presenta	31	2	33	
	No presenta	4	1	5		No presenta	13	5	18		No presenta	30	6	36	
<b>Total</b>		7	2	9	<b>Total</b>		29	8	37	<b>Total</b>		61	8	69	

**Tabla 23.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Animación.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		Si
<b>IMPULSIVO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0	Resolución de problemas	Si presenta	15	4	19
		No presenta	4	0	4		No presenta	22	7	29		No presenta	56	7	63
		<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82
	Autocrítica	Si presenta	3	0	3	Autocrítica	Si presenta	7	1	8	Autocrítica	Si presenta	9	0	9
		No presenta	1	0	1		No presenta	15	6	21		No presenta	62	11	73
		<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82
	Expresión emocional	Si presenta	2	0	2	Expresión emocional	Si presenta	3	1	4	Expresión emocional	Si presenta	10	4	14
		No presenta	2	0	2		No presenta	19	6	25		No presenta	61	7	68
		<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		4	0	4	No presenta		21	5	26	No presenta		66	8	74	
	<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82	
Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	3	3	6	Apoyo social	Si presenta	13	1	14	
	No presenta	3	0	3		No presenta	19	4	23		No presenta	58	10	68	
	<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	2	7	Reestructuración cognitiva	Si presenta	21	4	25	
	No presenta	4	0	4		No presenta	17	5	22		No presenta	50	7	57	
	<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82	
Evitación de problemas	Si presenta	2	0	2	Evitación de problemas	Si presenta	12	4	16	Evitación de problemas	Si presenta	41	5	46	
	No presenta	2	0	2		No presenta	10	3	13		No presenta	30	6	36	
	<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82	
Retirada social	Si presenta	3	0	3	Retirada social	Si presenta	12	4	16	Retirada social	Si presenta	35	2	37	
	No presenta	1	0	1		No presenta	10	3	13		No presenta	36	9	45	
	<b>Total</b>	4	0	4		<b>Total</b>	22	7	29		<b>Total</b>	71	11	82	

**Tabla 24.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Atención a normas.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No					Si	No					Si	No	
<b>ESCRUPULOSO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	3	1	4	<b>DESPREOCUPADO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	2	0	2	<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	10	3	13
		No presenta	16	4	20			No presenta	6	1	7			No presenta	60	9	69
	<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>		8	1	9	<b>Total</b>	70		12	82			
	Autocrítica	Si presenta	7	1	8		Autocrítica	Si presenta	1	0	1		Autocrítica	Si presenta	11	0	11
		No presenta	12	4	16			No presenta	7	1	8			No presenta	59	12	71
	<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>		8	1	9	<b>Total</b>	70		12	82			
	Expresión emocional	Si presenta	2	2	4		Expresión emocional	Si presenta	3	1	4		Expresión emocional	Si presenta	10	2	12
		No presenta	17	3	20			No presenta	5	0	5			No presenta	60	10	70
	<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>		8	1	9	<b>Total</b>	70		12	82			
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	2	2		Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	0	2		Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	3	7
No presenta		19	3	22	No presenta	6		1	7	No presenta	66	9		75			
<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>	8	1	9	<b>Total</b>	70	12	82						
Apoyo social	Si presenta	2	2	4	Apoyo social	Si presenta	4	1	5	Apoyo social	Si presenta	11	1	12			
	No presenta	17	3	20		No presenta	4	0	4		No presenta	59	11	70			
<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>	8	1	9	<b>Total</b>	70	12	82						
Reestructuración cognitiva	Si presenta	4	2	6	Reestructuración cognitiva	Si presenta	4	0	4	Reestructuración cognitiva	Si presenta	18	4	22			
	No presenta	15	3	18		No presenta	4	1	5		No presenta	52	8	60			
<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>	8	1	9	<b>Total</b>	70	12	82						
Evitación de problemas	Si presenta	8	2	10	Evitación de problemas	Si presenta	6	0	6	Evitación de problemas	Si presenta	41	7	48			
	No presenta	11	3	14		No presenta	2	1	3		No presenta	29	5	34			
<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>	8	1	9	<b>Total</b>	70	12	82						
Retirada social	Si presenta	12	2	14	Retirada social	Si presenta	4	0	4	Retirada social	Si presenta	34	4	38			
	No presenta	7	3	10		No presenta	4	1	5		No presenta	36	8	44			
<b>Total</b>	19	5	24	<b>Total</b>	8	1	9	<b>Total</b>	70	12	82						

**Tabla 25.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Atravimiento.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>ESPONTANEO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	9	2	11	Resolución de problemas	Si presenta	0	1	1	Resolución de problemas	Si presenta	6	1	7
		No presenta	18	5	23		No presenta	6	2	8		No presenta	58	7	65
		<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72
	Autocrítica	Si presenta	5	1	6	Autocrítica	Si presenta	4	0	4	Autocrítica	Si presenta	10	0	10
		No presenta	22	6	28		No presenta	2	3	5		No presenta	54	8	62
		<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72
	Expresión emocional	Si presenta	6	4	10	Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	Expresión emocional	Si presenta	8	1	9
		No presenta	21	3	24		No presenta	5	3	8		No presenta	56	7	63
		<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	1	2	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	4	9
No presenta		26	6	32	No presenta		6	3	9	No presenta		59	4	63	
	<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72	
Apoyo social	Si presenta	6	3	9	Apoyo social	Si presenta	1	1	2	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	
	No presenta	21	4	25		No presenta	5	2	7		No presenta	54	8	62	
	<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	8	4	12	Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	18	2	20	
	No presenta	19	3	22		No presenta	6	3	9		No presenta	46	6	52	
	<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72	
Evitación de problemas	Si presenta	13	3	16	Evitación de problemas	Si presenta	2	1	3	Evitación de problemas	Si presenta	40	5	45	
	No presenta	14	4	18		No presenta	4	2	6		No presenta	24	3	27	
	<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72	
Retirada social	Si presenta	14	2	16	Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	34	4	38	
	No presenta	13	5	18		No presenta	4	3	7		No presenta	30	4	34	
	<b>Total</b>	27	7	34		<b>Total</b>	6	3	9		<b>Total</b>	64	8	72	

**Tabla 26.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Sensibilidad.

	<b>Emocional</b>						<b>RACIONAL</b>						<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>				
	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No					Si	No					Si	No	
	Resolución de problemas	Si presenta	4	0	4	Resolución de problemas	Si presenta	1	0	1	Resolución de problemas	Si presenta	10	4	14		
		No presenta	18	5	23		No presenta	5	1	6		No presenta	59	8	67		
		<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81		
	Autocrítica	Si presenta	4	0	4	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	14	1	15		
		No presenta	18	5	23		No presenta	5	1	6		No presenta	55	11	66		
		<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81		
	Expresión emocional	Si presenta	3	0	3	Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	Expresión emocional	Si presenta	11	5	16		
		No presenta	19	5	24		No presenta	5	1	6		No presenta	58	7	65		
		<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81		
Pensamiento desiderativo	Si presenta				Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	5	10			
	No presenta	22	5	27		No presenta	5	1	6		No presenta	64	7	71			
	<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81			
Apoyo social	Si presenta	5	2	7	Apoyo social	Si presenta	2	0	2	Apoyo social	Si presenta	10	2	12			
	No presenta	17	3	20		No presenta	4	1	5		No presenta	59	10	69			
	<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81			
Reestructuración cognitiva	Si presenta	4	1	5	Reestructuración cognitiva	Si presenta	2	1	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	20	4	24			
	No presenta	18	4	22		No presenta	4	0	4		No presenta	49	8	57			
	<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81			
Evitación de problemas	Si presenta	16	3	19	Evitación de problemas	Si presenta	4	1	5	Evitación de problemas	Si presenta	35	5	40			
	No presenta	6	2	8		No presenta	2	0	2		No presenta	34	7	41			
	<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81			
Retirada social	Si presenta	11	2	13	Retirada social	Si presenta	3	0	3	Retirada social	Si presenta	36	4	40			
	No presenta	11	3	14		No presenta	3	1	4		No presenta	33	8	41			
	<b>Total</b>	22	5	27		<b>Total</b>	6	1	7		<b>Total</b>	69	12	81			

**Tabla 27.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Vigilancia.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		
		Si	No				Si	No				Si	No		Si	No
<b>SUSPICAZ</b>	Resolución de problemas	Si presenta	2	0	2	Resolución de problemas	Si presenta	4	2	6	Resolución de problemas	Si presenta	9	2	11	
		No presenta	5	0	5		No presenta	27	7	34		No presenta	50	7	57	
	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68	
	Autocrítica	Si presenta	7	0	7	Autocrítica	Si presenta	4	1	5	Autocrítica	Si presenta	15	0	15	
		No presenta	7	0	7		No presenta	27	8	35		No presenta	44	9	53	
	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68	
	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0	Expresión emocional	Si presenta	5	3	8	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12	
		No presenta	7	0	7		No presenta	26	6	32		No presenta	49	7	56	
	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68	
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	3	7	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	
No presenta		6	0	6	No presenta		27	6	33	No presenta		58	7	65		
<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68		
Apoyo social	Si presenta	2	0	2	Apoyo social	Si presenta	5	2	7	Apoyo social	Si presenta	10	2	12		
	No presenta	5	0	5		No presenta	26	7	33		No presenta	49	7	56		
<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68		
Reestructuración cognitiva	Si presenta	1	0	1	Reestructuración cognitiva	Si presenta	11	4	15	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	2	16		
	No presenta	6	0	6		No presenta	20	5	25		No presenta	45	7	52		
<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68		
Evitación de problemas	Si presenta	6	0	6	Evitación de problemas	Si presenta	16	6	22	Evitación de problemas	Si presenta	33	3	36		
	No presenta	1	0	1		No presenta	15	3	18		No presenta	26	6	32		
<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68		
Retirada social	Si presenta	3	0	3	Retirada social	Si presenta	15	4	19	Retirada social	Si presenta	32	2	34		
	No presenta	4	0	4		No presenta	16	5	21		No presenta	27	7	34		
<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		31	9	40	<b>Total</b>		59	9	68		

**Tabla 28.** Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Abstracción.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total				
		Si	No				Si	No				Si	No					
<b>SOÑADOR</b>	Resolución de problemas	Si presenta	1	2	3	Resolución de problemas	Si presenta	1	1	2	Resolución de problemas	Si presenta	13	1	14			
		No presenta	7	3	10		No presenta	13	1	14		No presenta	62	10	72			
			<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	2	0	2	Autocrítica	Si presenta	16	1	17			
		No presenta	7	5	12		No presenta	12	2	14		No presenta	59	10	69			
			<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86
	Expresión emocional	Si presenta	1	2	3	Expresión emocional	Si presenta	2	0	2	Expresión emocional	Si presenta	12	3	15			
		No presenta	7	3	10		No presenta	12	2	14		No presenta	63	8	71			
			<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	2	4	Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	3	6			
No presenta		7	5	12	No presenta		12	0	12	No presenta		72	8	80				
		<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86	
Apoyo social	Si presenta	3	0	3	Apoyo social	Si presenta	0	0	0	Apoyo social	Si presenta	14	4	18				
	No presenta	5	5	10		No presenta	14	2	16		No presenta	61	7	68				
		<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	1	4	Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	1	6	Reestructuración cognitiva	Si presenta	18	4	22				
	No presenta	5	4	9		No presenta	9	1	10		No presenta	57	7	64				
		<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86	
Evitación de problemas	Si presenta	4	2	6	Evitación de problemas	Si presenta	7	1	8	Evitación de problemas	Si presenta	44	6	50				
	No presenta	4	3	7		No presenta	7	1	8		No presenta	31	5	36				
		<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86	
Retirada social	Si presenta	4	1	5	Retirada social	Si presenta	7	1	8	Retirada social	Si presenta	39	4	43				
	No presenta	4	4	8		No presenta	7	1	8		No presenta	36	7	43				
		<b>Total</b>	8	5	13			<b>Total</b>	14	2	16			<b>Total</b>	75	11	86	

Tabla 29. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Privacidad.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>ASTUTO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	4	1	5	Resolución de problemas	Si presenta	1	0	1	Resolución de problemas	Si presenta	10	3	13
		No presenta	30	2	32		No presenta	10	1	11		No presenta	42	11	53
	<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
	Autocrítica	Si presenta	5	1	6	Autocrítica	Si presenta	3	0	3	Autocrítica	Si presenta	11	0	11
		No presenta	29	2	31		No presenta	8	1	9		No presenta	41	14	55
	<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
	Expresión emocional	Si presenta	2	2	4	Expresión emocional	Si presenta	2	0	2	Expresión emocional	Si presenta	11	3	14
		No presenta	32	1	33		No presenta	9	1	10		No presenta	41	11	52
	<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	2	4	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	3	6
No presenta		32	1	33	No presenta		10	1	11	No presenta		49	11	60	
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	
Apoyo social	Si presenta				Apoyo social	Si presenta	7	4	11	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	
	No presenta	3		3		No presenta	34	4	38		No presenta	43	10	53	
<b>Total</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	9	2	11	Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	0	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	4	18	
	No presenta	25	1	26		No presenta	8	1	9		No presenta	38	10	48	
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	17	3	20	Evitación de problemas	Si presenta	5	0	5	Evitación de problemas	Si presenta	33	6	39	
	No presenta	17	0	17		No presenta	6	1	7		No presenta	19	8	27	
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	
Retirada social	Si presenta	21	1	22	Retirada social	Si presenta	5	0	5	Retirada social	Si presenta	24	5	29	
	No presenta	13	2	15		No presenta	6	1	7		No presenta	28	9	37	
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	

Tabla 30. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Aprensión.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>INSEGURO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	1	0	1	Resolución de problemas	Si presenta	8	2	10	Resolución de problemas	Si presenta	6	2	8
		No presenta	2	0	2		No presenta	33	6	39		No presenta	47	8	55
	<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Autocrítica	Si presenta	2	0	2	Autocrítica	Si presenta	9	1	10	Autocrítica	Si presenta	8	0	8
		No presenta	1	0	1		No presenta	32	7	39		No presenta	45	10	55
	<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	Expresión emocional	Si presenta	4	3	7	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12
		No presenta	2	0	2		No presenta	37	5	42		No presenta	43	8	51
	<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0		Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		3	0	3	No presenta		40	6	46	No presenta		48	7	55	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Apoyo social	Si presenta	0	0		Apoyo social	Si presenta	7	4	11	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	
	No presenta	3	0	3		No presenta	34	4	38		No presenta	43	10	53	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	0	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	12	3	15	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	3	17	
	No presenta	3	0	3		No presenta	29	5	34		No presenta	39	7	46	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Evitación de problemas	Si presenta	2	0	2	Evitación de problemas	Si presenta	24	4	28	Evitación de problemas	Si presenta	29	5	34	
	No presenta	1	0	1		No presenta	17	4	21		No presenta	24	5	29	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	23	2	25	Retirada social	Si presenta	25	4	29	
	No presenta	1	0	1		No presenta	18	6	24		No presenta	28	6	34	
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
<b>SEGURO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	8	2	10	Resolución de problemas	Si presenta	8	2	10	Resolución de problemas	Si presenta	6	2	8
		No presenta	33	6	39		No presenta	33	6	39		No presenta	47	8	55
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Autocrítica	Si presenta	9	1	10	Autocrítica	Si presenta	9	1	10	Autocrítica	Si presenta	8	0	8
		No presenta	32	7	39		No presenta	32	7	39		No presenta	45	10	55
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Expresión emocional	Si presenta	4	3	7	Expresión emocional	Si presenta	4	3	7	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12
		No presenta	37	5	42		No presenta	37	5	42		No presenta	43	8	51
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		40	6	46	No presenta		40	6	46	No presenta		48	7	55	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Apoyo social	Si presenta	7	4	11	Apoyo social	Si presenta	7	4	11	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	
	No presenta	34	4	38		No presenta	34	4	38		No presenta	43	10	53	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Reestructuración cognitiva	Si presenta	12	3	15	Reestructuración cognitiva	Si presenta	12	3	15	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	3	17	
	No presenta	29	5	34		No presenta	29	5	34		No presenta	39	7	46	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Evitación de problemas	Si presenta	24	4	28	Evitación de problemas	Si presenta	24	4	28	Evitación de problemas	Si presenta	29	5	34	
	No presenta	17	4	21		No presenta	17	4	21		No presenta	24	5	29	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Retirada social	Si presenta	23	2	25	Retirada social	Si presenta	23	2	25	Retirada social	Si presenta	25	4	29	
	No presenta	18	6	24		No presenta	18	6	24		No presenta	28	6	34	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	6	2	8	Resolución de problemas	Si presenta	6	2	8	Resolución de problemas	Si presenta	6	2	8
		No presenta	47	8	55		No presenta	47	8	55		No presenta	47	8	55
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Autocrítica	Si presenta	8	0	8	Autocrítica	Si presenta	8	0	8	Autocrítica	Si presenta	8	0	8
		No presenta	45	10	55		No presenta	45	10	55		No presenta	45	10	55
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12	Expresión emocional	Si presenta	10	2	12
		No presenta	43	8	51		No presenta	43	8	51		No presenta	43	8	51
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>			
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		48	7	55	No presenta		48	7	55	No presenta		48	7	55	
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Apoyo social	Si presenta	10	0	10	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	Apoyo social	Si presenta	10	0	10	
	No presenta	43	10	53		No presenta	43	10	53		No presenta	43	10	53	
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	3	17	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	3	17	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	3	17	
	No presenta	39	7	46		No presenta	39	7	46		No presenta	39	7	46	
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Evitación de problemas	Si presenta	29	5	34	Evitación de problemas	Si presenta	29	5	34	Evitación de problemas	Si presenta	29	5	34	
	No presenta	24	5	29		No presenta	24	5	29		No presenta	24	5	29	
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				
Retirada social	Si presenta	25	4	29	Retirada social	Si presenta	25	4	29	Retirada social	Si presenta	25	4	29	
	No presenta	28	6	34		No presenta	28	6	34		No presenta	28	6	34	
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>63</b>				

Tabla 31. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Apertura al cambio.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>INNOVADOR</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0	Resolución de problemas	Si presenta	4	3	7	Resolución de problemas	Si presenta	11	1	12
		No presenta	1	0	1		No presenta	31	6	37		No presenta	50	8	58
		<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	7	0	7	Autocrítica	Si presenta	11	1	12
		No presenta	0	0	0		No presenta	28	9	37		No presenta	50	8	58
		<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70
	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0	Expresión emocional	Si presenta	6	2	8	Expresión emocional	Si presenta	9	3	12
		No presenta	1	0	1		No presenta	29	7	36		No presenta	52	6	58
		<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	2	4	Pensamiento desiderativo	Si presenta	4	3	7
No presenta		1	0	1	No presenta		33	7	40	No presenta		57	6	63	
<b>Total</b>		1	0	1	<b>Total</b>		35	9	44	<b>Total</b>		61	9	70	
Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	7	1	8	Apoyo social	Si presenta	10	3	13	
	No presenta	0	0	0		No presenta	28	8	36		No presenta	51	6	57	
	<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	9	4	13	Reestructuración cognitiva	Si presenta	17	2	19	
	No presenta	1	0	1		No presenta	26	5	31		No presenta	44	7	51	
	<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70	
Evitación de problemas	Si presenta	1	0	1	Evitación de problemas	Si presenta	18	4	22	Evitación de problemas	Si presenta	36	5	41	
	No presenta	0	0	0		No presenta	17	5	22		No presenta	25	4	29	
	<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70	
Retirada social	Si presenta	1	0	1	Retirada social	Si presenta	17	3	20	Retirada social	Si presenta	32	3	35	
	No presenta	0	0	0		No presenta	18	6	24		No presenta	29	6	35	
	<b>Total</b>	1	0	1		<b>Total</b>	35	9	44		<b>Total</b>	61	9	70	

Tabla 32. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Autosuficiencia.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No					Si	No					Si	No	
<b>AUTOSUFICIENTE</b>	Resolución de problemas	Si presenta	4	1	5	<b>DEPENDIENTE DEL GRUPO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	1	1	<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	11	2	13
		No presenta	21	4	25			No presenta	3	1	4			No presenta	58	9	67
	<b>Total</b>		25	5	30		<b>Total</b>		3	2	5		<b>Total</b>		69	11	80
	Autocrítica	Si presenta	6	1	7		Autocrítica	Si presenta	0	0	0		Autocrítica	Si presenta	13	0	13
		No presenta	19	4	23			No presenta	3	2	5			No presenta	56	11	67
	<b>Total</b>		25	5	30		<b>Total</b>		3	2	5		<b>Total</b>		69	11	80
	Expresión emocional	Si presenta	2	1	3		Expresión emocional	Si presenta	1	1	2		Expresión emocional	Si presenta	12	3	15
		No presenta	23	4	27			No presenta	2	1	3			No presenta	57	8	65
	<b>Total</b>		25	5	30		<b>Total</b>		3	2	5		<b>Total</b>		69	11	80
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	1	4		Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0		Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	4	7
No presenta		22	4	26	No presenta	3		2	5	No presenta	66	7		73			
<b>Total</b>		25	5	30	<b>Total</b>		3	2	5	<b>Total</b>		69	11	80			
Apoyo social	Si presenta	5	2	7	Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	11	2	13			
	No presenta	20	3	23		No presenta	2	2	4		No presenta	58	9	67			
<b>Total</b>		25	5	30	<b>Total</b>		3	2	5	<b>Total</b>		69	11	80			
Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	1	6	Reestructuración cognitiva	Si presenta	1	2	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	20	3	23			
	No presenta	20	4	24		No presenta	2	0	2		No presenta	49	8	57			
<b>Total</b>		25	5	30	<b>Total</b>		3	2	5	<b>Total</b>		69	11	80			
Evitación de problemas	Si presenta	14	3	17	Evitación de problemas	Si presenta	2	1	3	Evitación de problemas	Si presenta	39	5	44			
	No presenta	11	2	13		No presenta	1	1	2		No presenta	30	6	36			
<b>Total</b>		25	5	30	<b>Total</b>		3	2	5	<b>Total</b>		69	11	80			
Retirada social	Si presenta	15	2	17	Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	33	4	37			
	No presenta	10	3	13		No presenta	1	2	3		No presenta	36	7	43			
<b>Total</b>		25	5	30	<b>Total</b>		3	2	5	<b>Total</b>		69	11	80			

Tabla 33. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Perfeccionismo.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total				
			Si	No			Si	No					Si	No	Si	No				Si	No
<b>CONTROLADO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	5	2	7	DESINHIBIDO	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0	PERSONALIDAD PROMEDIO	Resolución de problemas	Si presenta	10	2	12				
		No presenta	39	3	42			No presenta	3	0	3			No presenta	40	11	51				
		<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>			<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>			<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>				
	Autocrítica	Si presenta	8	1	9	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	10	0	10						
		No presenta	36	4	40		No presenta	2	0	2		No presenta	40	13	53						
		<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>						
	Expresión emocional	Si presenta	5	2	7	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0	Expresión emocional	Si presenta	10	3	13						
		No presenta	39	3	42		No presenta	3	0	3		No presenta	40	10	50						
		<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>						
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	1	2	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	4	9						
No presenta		43	4	47	No presenta		3	0	3	No presenta		45	9	54							
<b>Total</b>		<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>Total</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>							
Apoyo social	Si presenta	2	1	3	Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	14	3	17							
	No presenta	42	4	46		No presenta	2	0	2		No presenta	36	10	46							
	<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>							
Reestructuración cognitiva	Si presenta	11	2	13	Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	15	4	19							
	No presenta	33	3	36		No presenta	3	0	3		No presenta	35	9	44							
	<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>							
Evitación de problemas	Si presenta	28	3	31	Evitación de problemas	Si presenta	1	0	1	Evitación de problemas	Si presenta	26	6	32							
	No presenta	16	2	18		No presenta	2	0	2		No presenta	24	7	31							
	<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>							
Retirada social	Si presenta	29	1	30	Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	19	5	24							
	No presenta	15	4	19		No presenta	1	0	1		No presenta	31	8	39							
	<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>49</b>		<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>63</b>							

Tabla 34. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Tensión.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No		
<b>TRANQUILO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	4	2	6	Resolución de problemas	Si presenta	11	2	13
		No presenta	28	5	33		No presenta	54	9	63
		<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>
	Autocrítica	Si presenta	5	0	5	Autocrítica	Si presenta	14	1	15
		No presenta	27	7	34		No presenta	51	10	61
		<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>
	Expresión emocional	Si presenta	7	3	10	Expresión emocional	Si presenta	8	2	10
		No presenta	25	4	29		No presenta	57	9	66
		<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		31	5	36	No presenta		60	8	68	
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	
Apoyo social	Si presenta	6	2	8	Apoyo social	Si presenta	11	2	13	
	No presenta	26	5	31		No presenta	54	9	63	
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	10	2	12	Reestructuración cognitiva	Si presenta	16	4	20	
	No presenta	22	5	27		No presenta	49	7	56	
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	17	4	21	Evitación de problemas	Si presenta	38	5	43	
	No presenta	15	3	18		No presenta	27	6	33	
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	
Retirada social	Si presenta	17	0	17	Retirada social	Si presenta	33	6	39	
	No presenta	15	7	22		No presenta	32	5	37	
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	
					<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>					

Tabla 35. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Q1 (Ansiedad).

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>ANSIEDAD ALTA</b>	Resolución de problemas	Si presenta	1	0	1	Resolución de problemas	Si presenta	6	3	9	Resolución de problemas	Si presenta	8	1	9
		No presenta	3	0	3		No presenta	25	5	30		No presenta	54	9	63
		<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	3	1	4	Autocrítica	Si presenta	15	0	15
		No presenta	3	0	3		No presenta	28	7	35		No presenta	47	10	57
		<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
	Expresión emocional	Si presenta	1	0	1	Expresión emocional	Si presenta	4	4	8	Expresión emocional	Si presenta	10	1	11
		No presenta	3	0	3		No presenta	27	4	31		No presenta	52	9	61
		<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	2	3	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	3	8
No presenta		4	0	4	No presenta		30	6	36	No presenta		57	7	64	
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
Apoyo social	Si presenta	1	0	1	Apoyo social	Si presenta	4	3	7	Apoyo social	Si presenta	12	1	13	
	No presenta	3	0	3		No presenta	27	5	32		No presenta	50	9	59	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	10	4	14	Reestructuración cognitiva	Si presenta	16	2	18	
	No presenta	4	0	4		No presenta	21	4	25		No presenta	46	8	54	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	3	0	3	Evitación de problemas	Si presenta	19	4	23	Evitación de problemas	Si presenta	33	5	38	
	No presenta	1	0	1		No presenta	12	4	16		No presenta	29	5	34	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	15	2	17	Retirada social	Si presenta	33	4	37	
	No presenta	2	0	2		No presenta	16	6	22		No presenta	29	6	35	
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>39</b>		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
					<b>ANSIEDAD BAJA</b>					<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>					

Tabla 36. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Q2.

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No	
<b>EXTROVERSIÓN</b>	Resolución de problemas	Si presenta	3	0	3
		No presenta	14	1	15
		<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
	Autocrítica	Si presenta	2	0	2
		No presenta	15	1	16
		<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
	Expresión emocional	Si presenta	5	0	5
		No presenta	12	1	13
		<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1
No presenta		16	1	17	
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
Apoyo social	Si presenta	6	0	6	
	No presenta	11	1	12	
	<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	1	6	
	No presenta	12	0	12	
	<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	10	1	11	
	No presenta	7	0	7	
	<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
Retirada social	Si presenta	8	0	8	
	No presenta	9	1	10	
	<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
<b>INTROVERSIÓN</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0
		No presenta	18	4	22
		<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
	Autocrítica	Si presenta	5	0	5
		No presenta	13	4	17
		<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
	Expresión emocional	Si presenta	3	1	4
		No presenta	15	3	18
		<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	2	1	3
No presenta		16	3	19	
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Apoyo social	Si presenta	1	1	2	
	No presenta	17	3	20	
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	5	0	5	
	No presenta	13	4	17	
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	10	2	12	
	No presenta	8	2	10	
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Retirada social	Si presenta	9	1	10	
	No presenta	9	3	12	
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0
		No presenta	18	4	22
		<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
	Autocrítica	Si presenta	12	1	13
		No presenta	50	12	62
		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>
	Expresión emocional	Si presenta	7	4	11
		No presenta	55	9	64
		<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	4	7
No presenta		59	9	68	
<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
Apoyo social	Si presenta	10	3	13	
	No presenta	52	10	62	
	<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	16	5	21	
	No presenta	46	8	54	
	<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
Evitación de problemas	Si presenta	35	6	41	
	No presenta	27	7	34	
	<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
Retirada social	Si presenta	33	5	38	
	No presenta	29	8	37	
	<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	

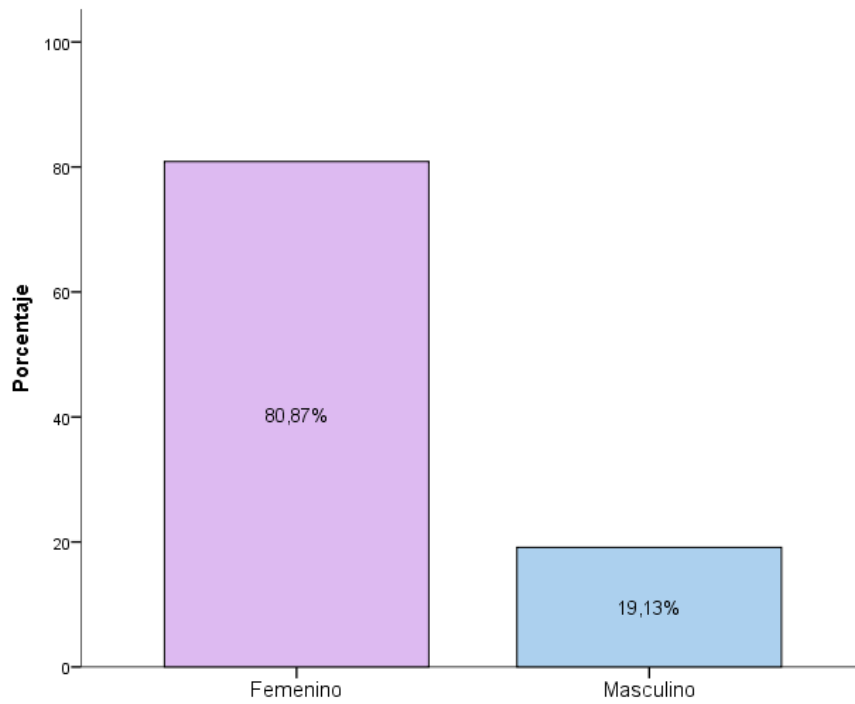
Tabla 37. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Q3 (Control)

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO	Presenta estrés		Total	
		Si	No				Si	No				Si	No		
<b>ALTO CONTROL SOCIAL</b>	Resolución de problemas	Si presenta	2	0	2	Resolución de problemas	Si presenta	2	0	2	Resolución de problemas	Si presenta	11	4	15
		No presenta	12	1	13		No presenta	5	0	5		No presenta	65	13	78
	<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93
	Autocrítica	Si presenta	4	1	5	Autocrítica	Si presenta	1	0	1	Autocrítica	Si presenta	14	0	14
		No presenta	10	0	10		No presenta	6	0	6		No presenta	62	17	79
	<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93
	Expresión emocional	Si presenta	0	1	1	Expresión emocional	Si presenta	3	0	3	Expresión emocional	Si presenta	12	4	16
		No presenta	14	0	14		No presenta	4	0	4		No presenta	64	13	77
	<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	1	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	1	0	1	Pensamiento desiderativo	Si presenta	5	4	9
No presenta		14	0	14	No presenta		6	0	6	No presenta		71	13	84	
<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93	
Apoyo social	Si presenta	0	1	1	Apoyo social	Si presenta	6	0	6	Apoyo social	Si presenta	11	3	14	
	No presenta	14	0	14		No presenta	1	0	1		No presenta	65	14	79	
<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93	
Reestructuración cognitiva	Si presenta	2	1	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	3	0	3	Reestructuración cognitiva	Si presenta	21	5	26	
	No presenta	12	0	12		No presenta	4	0	4		No presenta	55	12	67	
<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93	
Evitación de problemas	Si presenta	5	1	6	Evitación de problemas	Si presenta	3	0	3	Evitación de problemas	Si presenta	47	8	55	
	No presenta	9	0	9		No presenta	4	0	4		No presenta	29	9	38	
<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93	
Retirada social	Si presenta	10	1	11	Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	38	5	43	
	No presenta	4	0	4		No presenta	5	0	5		No presenta	38	12	50	
<b>Total</b>		14	1	15	<b>Total</b>		7	0	7	<b>Total</b>		76	17	93	

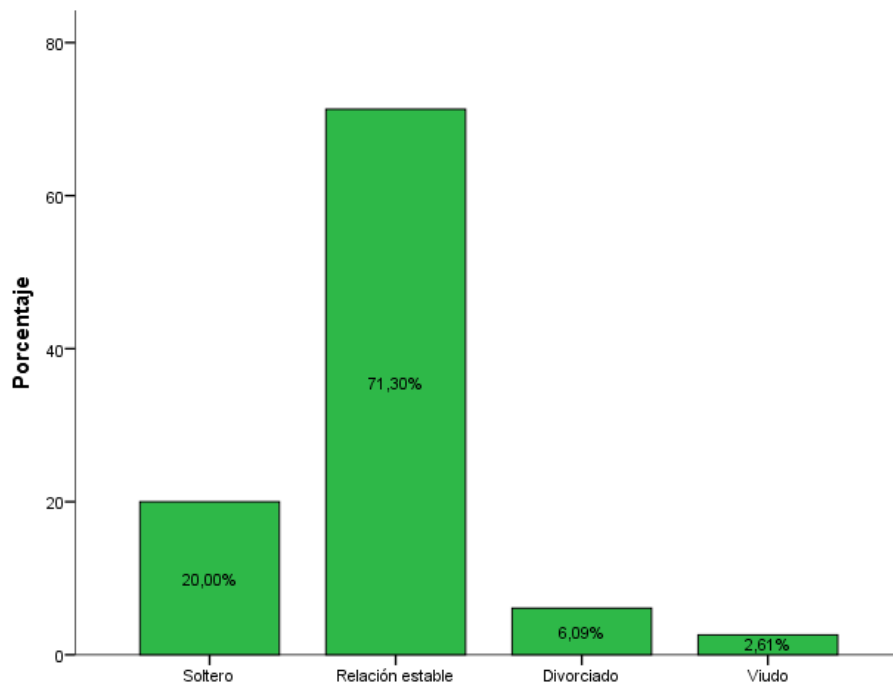
Tabla 38. Resumen del análisis de contingencia entre la presencia o no de estrés y medidas/estrategias de afrontamiento utilizadas, dentro del dominio Q4 (Dependencia).

	MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total		MEDIDA DE AFRONTAMIENTO		Presenta estrés		Total
			Si	No					Si	No					Si	No	
<b>INDEPENDENCIA</b>	Resolución de problemas	Si presenta	0	0	0	<b>DEPENDENCIA</b>	Resolución de problemas	Si presenta	6	1	7	<b>PERSONALIDAD PROMEDIO</b>	Resolución de problemas	Si presenta	9	3	12
		No presenta	2	0	2			No presenta	41	8	49			No presenta	39	6	45
		<b>Total</b>	2	0	2			<b>Total</b>	47	9	56			<b>Total</b>	48	9	57
	Autocrítica	Si presenta	0	0	0		Autocrítica	Si presenta	8	0	8		Autocrítica	Si presenta	11	1	12
		No presenta	2	0	2			No presenta	39	9	48			No presenta	37	8	45
		<b>Total</b>	2	0	2			<b>Total</b>	47	9	56			<b>Total</b>	48	9	57
	Expresión emocional	Si presenta	0	0	0		Expresión emocional	Si presenta	9	3	12		Expresión emocional	Si presenta	6	2	8
		No presenta	2	0	2			No presenta	38	6	44			No presenta	42	7	49
		<b>Total</b>	2	0	2			<b>Total</b>	47	9	56			<b>Total</b>	48	9	57
	Pensamiento desiderativo	Si presenta	0	0	0		Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	3	6		Pensamiento desiderativo	Si presenta	3	2	5
No presenta		2	0	2	No presenta	44		6	50	No presenta	45	7		52			
<b>Total</b>		2	0	2	<b>Total</b>	47		9	56	<b>Total</b>	48	9		57			
Apoyo social	Si presenta	0	0	0	Apoyo social	Si presenta	8	2	10	Apoyo social	Si presenta	9	2	11			
	No presenta	2	0	2		No presenta	39	7	46		No presenta	39	7	46			
	<b>Total</b>	2	0	2		<b>Total</b>	47	9	56		<b>Total</b>	48	9	57			
Reestructuración cognitiva	Si presenta	0	0	0	Reestructuración cognitiva	Si presenta	14	4	18	Reestructuración cognitiva	Si presenta	12	2	14			
	No presenta	2	0	2		No presenta	33	5	38		No presenta	36	7	43			
	<b>Total</b>	2	0	2		<b>Total</b>	47	9	56		<b>Total</b>	48	9	57			
Evitación de problemas	Si presenta	0	0	0	Evitación de problemas	Si presenta	27	6	33	Evitación de problemas	Si presenta	28	3	31			
	No presenta	2	0	2		No presenta	20	3	23		No presenta	20	6	26			
	<b>Total</b>	2	0	2		<b>Total</b>	47	9	56		<b>Total</b>	48	9	57			
Retirada social	Si presenta	2	0	2	Retirada social	Si presenta	26	2	28	Retirada social	Si presenta	22	4	26			
	No presenta	0	0	0		No presenta	21	7	28		No presenta	26	5	31			
	<b>Total</b>	2	0	2		<b>Total</b>	47	9	56		<b>Total</b>	48	9	57			

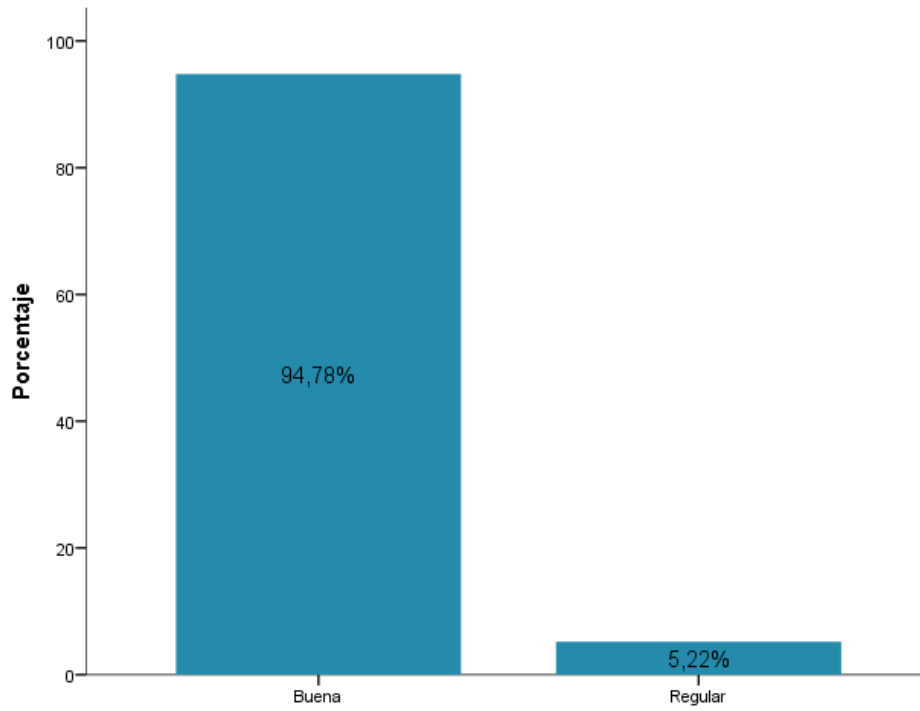
## 9. FIGURAS



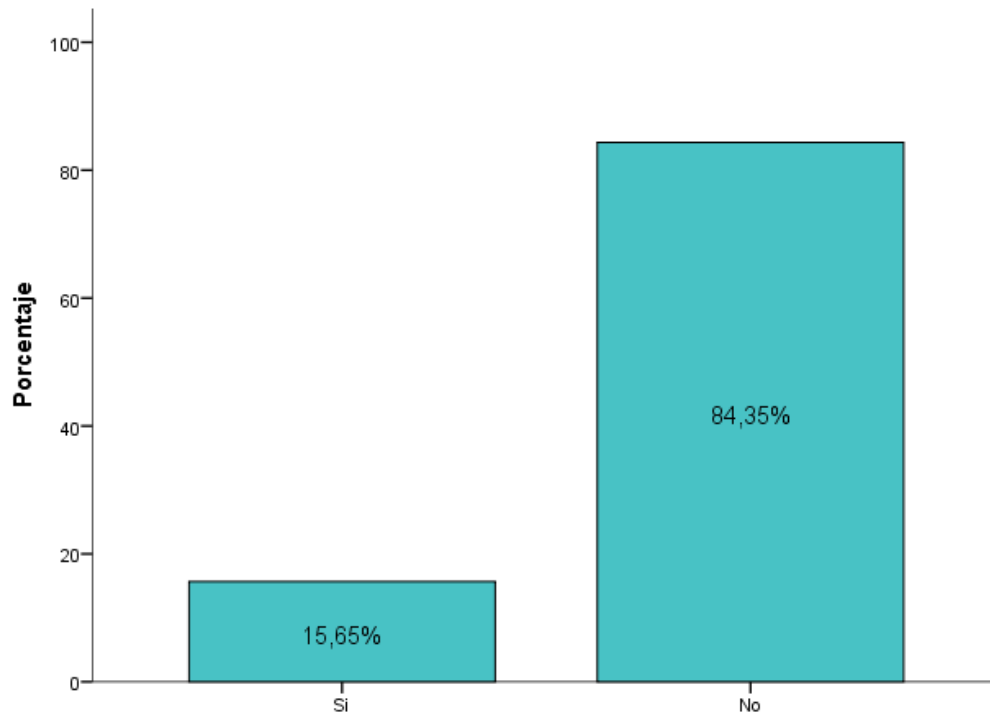
**Figura 2.** Distribución de los participantes en función del sexo



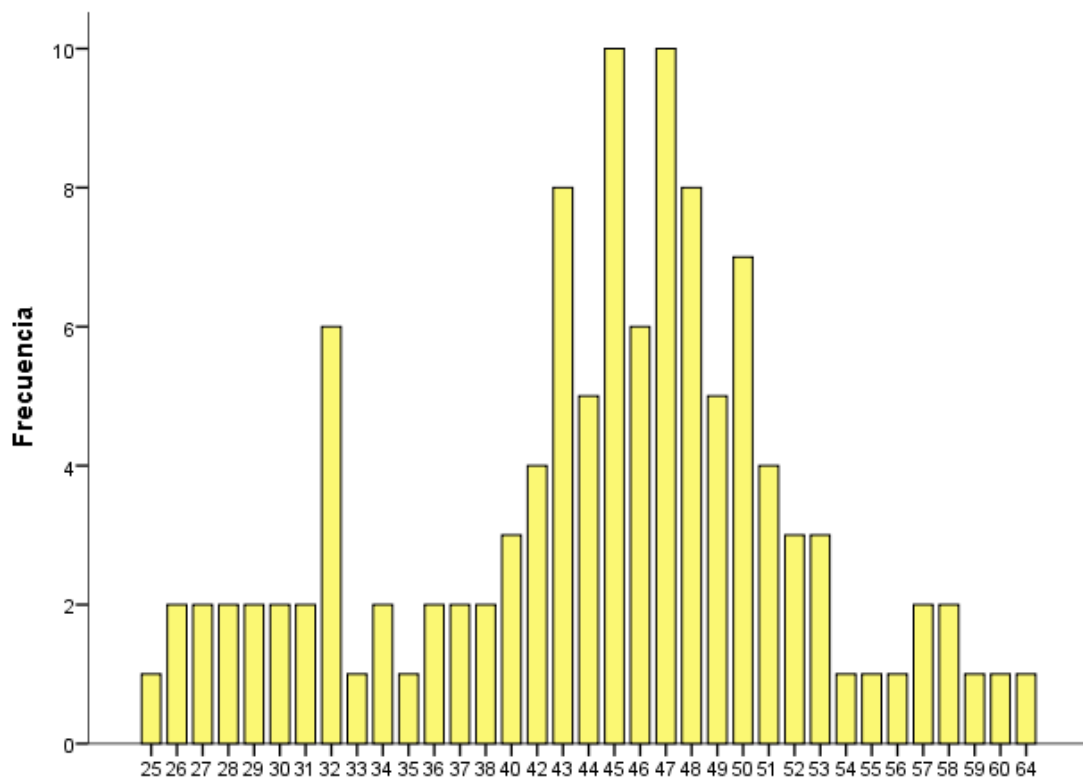
**Figura 3.** Distribución de los participantes según el estado civil



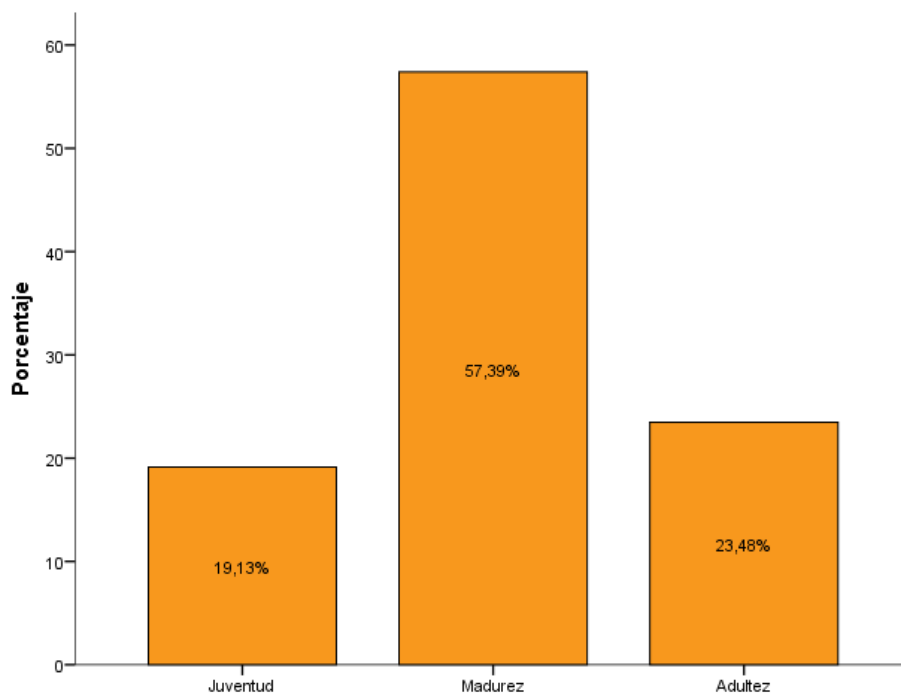
**Figura 4.** Distribución relación familiar de los participantes



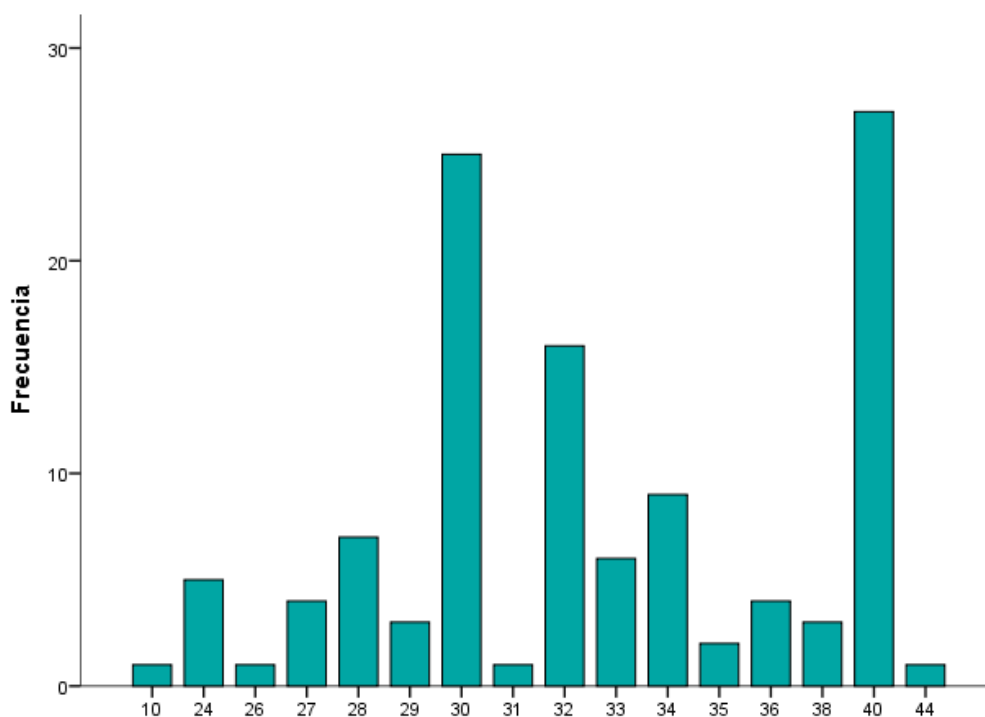
**Figura 5.** Distribución de participantes que presentan o no enfermedad crónica



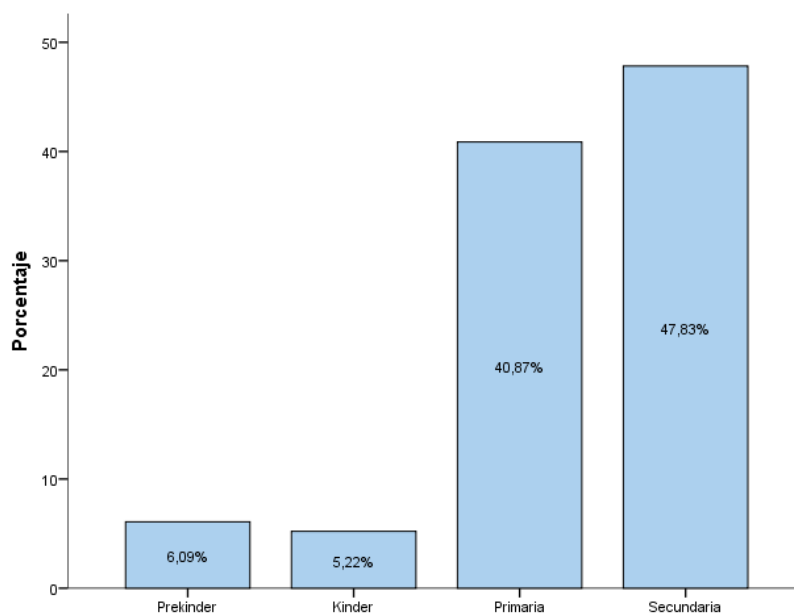
**Figura 6.** Frecuencia de la edad observada en los docentes



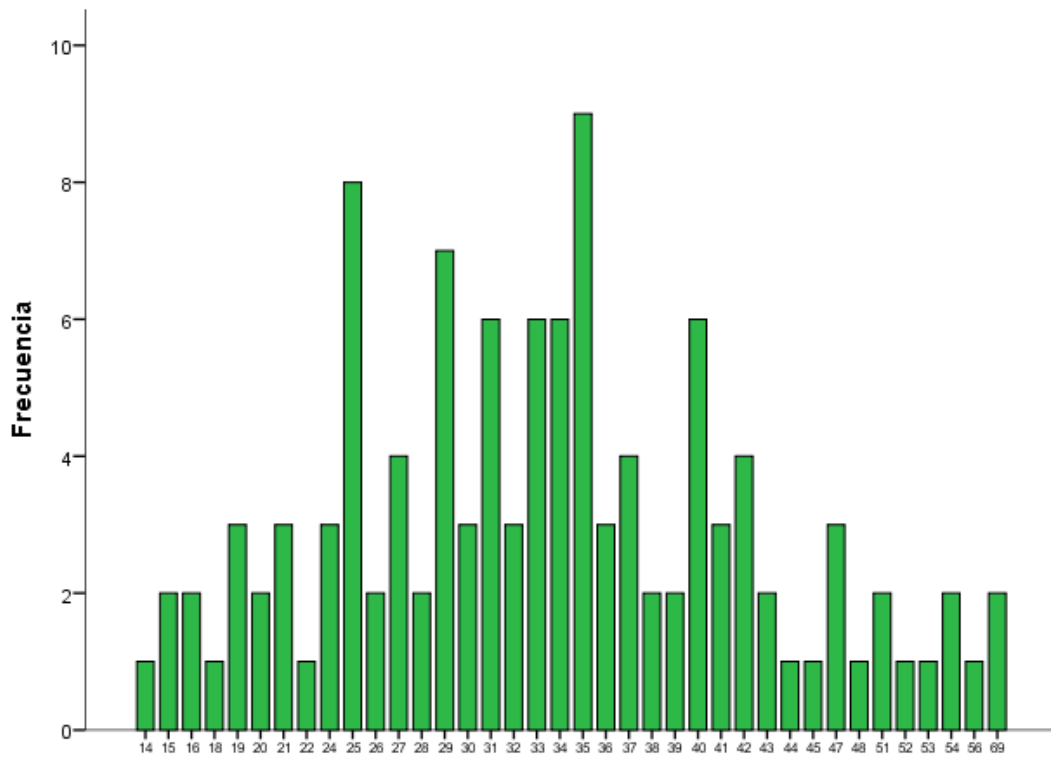
**Figura 7.** Distribución de los docentes de acuerdo a los grupos etarios



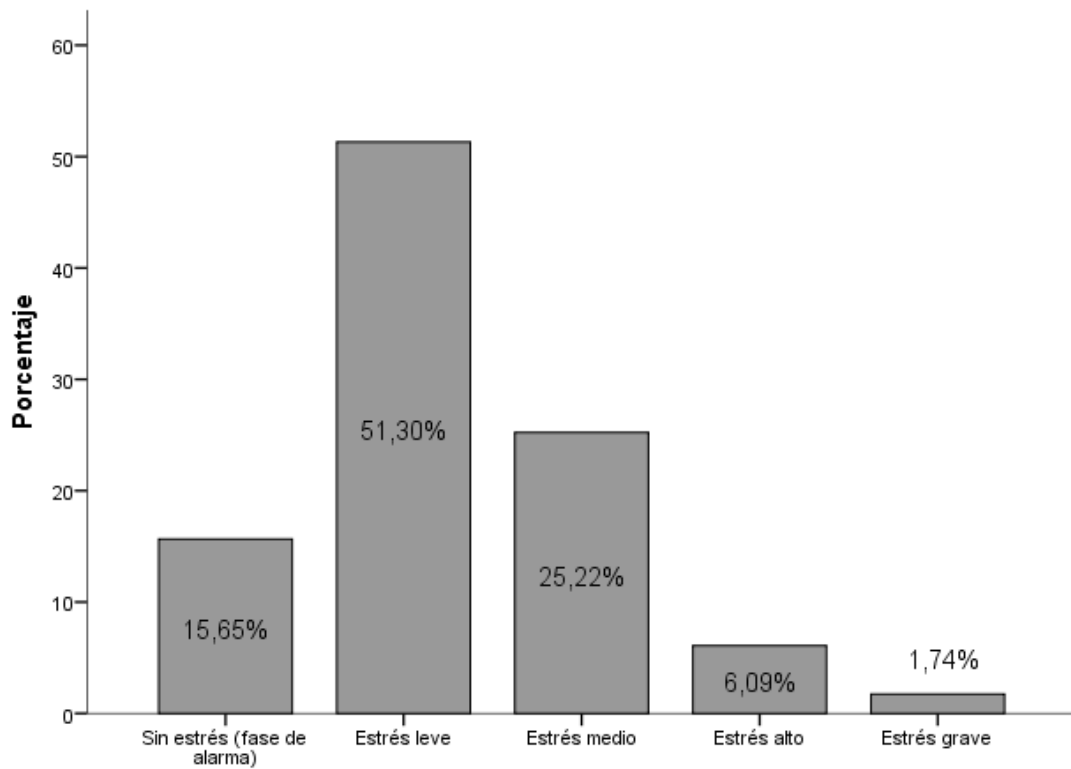
**Figura 8.** Frecuencia de horas/semana de Trabajo de los participantes



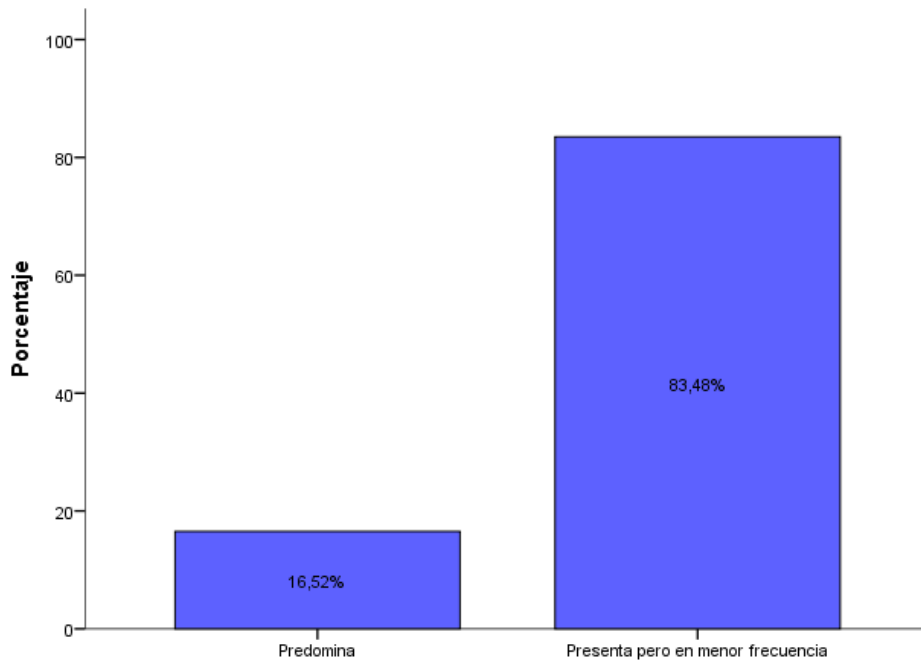
**Figura 9.** Distribución del nivel educativo al que imparten los docentes



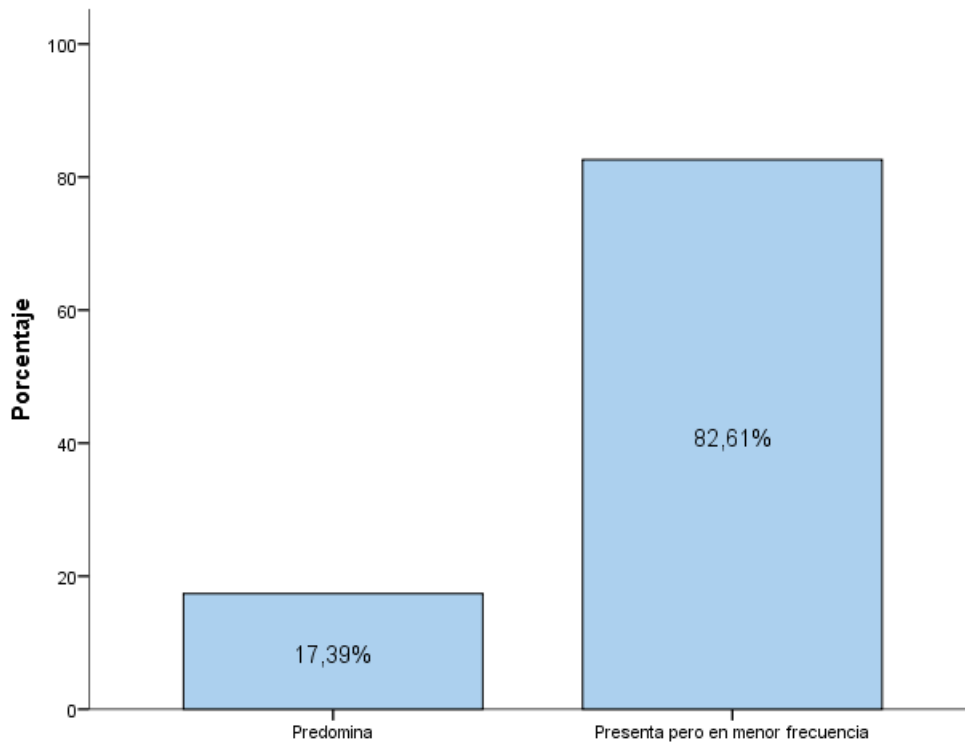
**Figura 10.** Frecuencia del puntaje neto de estrés



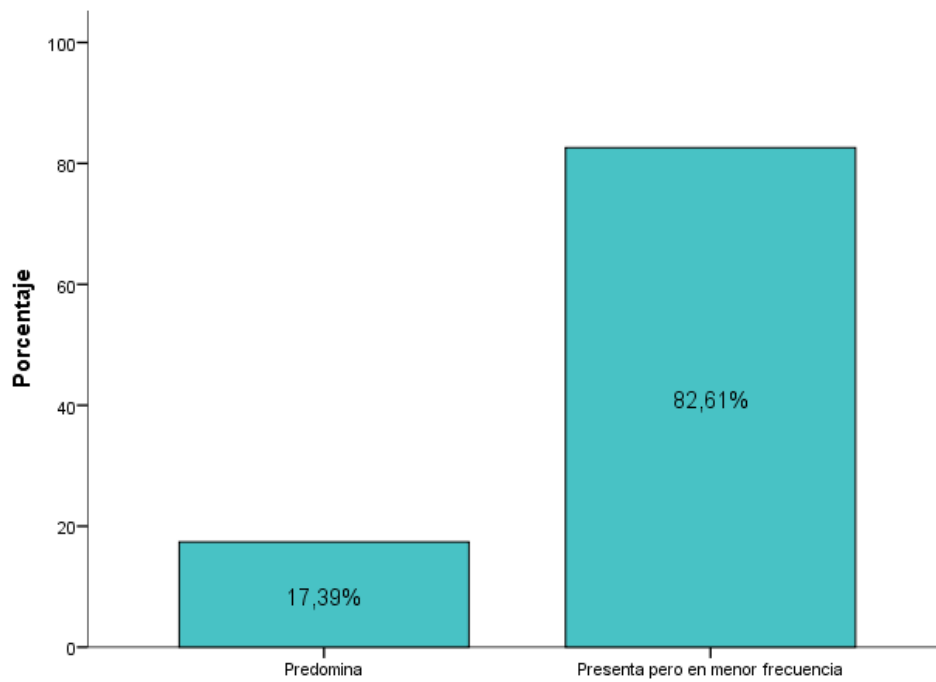
**Figura 11.** Distribución de grados de estrés observados en la población en estudio



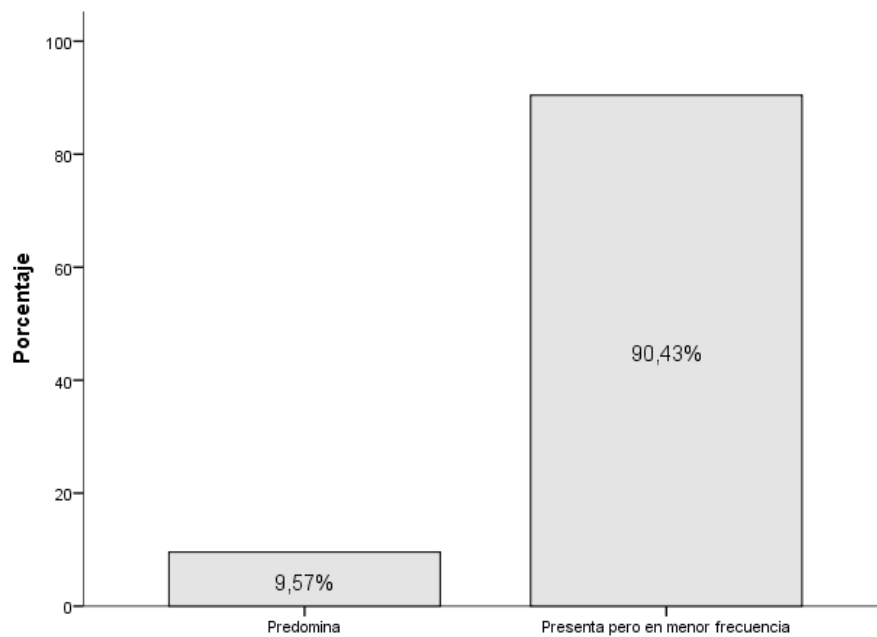
**Figura 12.** Distribución de participantes con *Resolución de problemas* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés



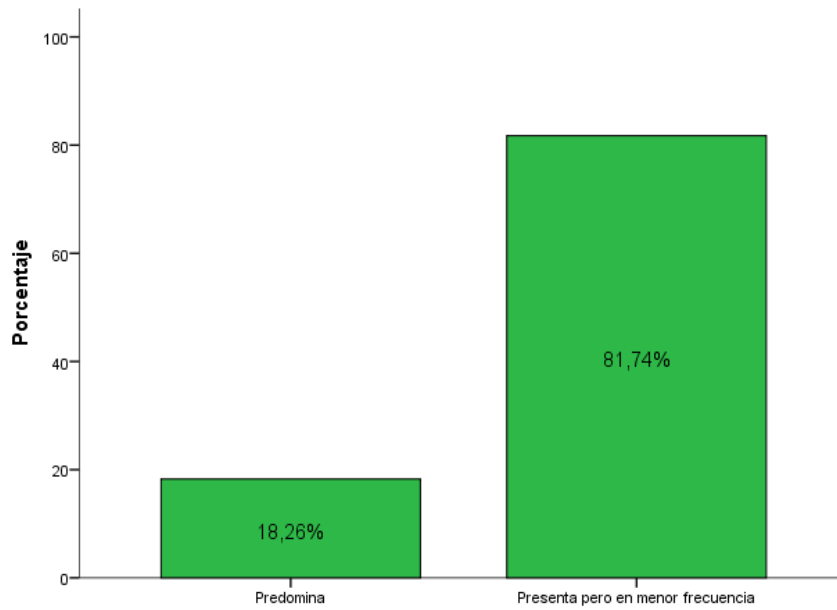
**Figura 13.** Distribución de participantes con *Autocrítica* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés



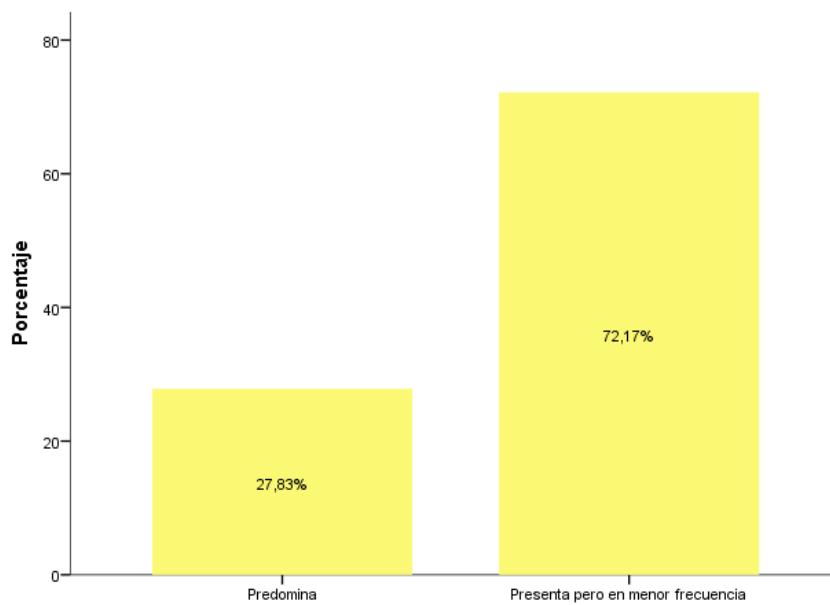
**Figura 14.** Distribución de participantes con *Expresión emocional* como tipo de estrategias de afrontamiento al estrés



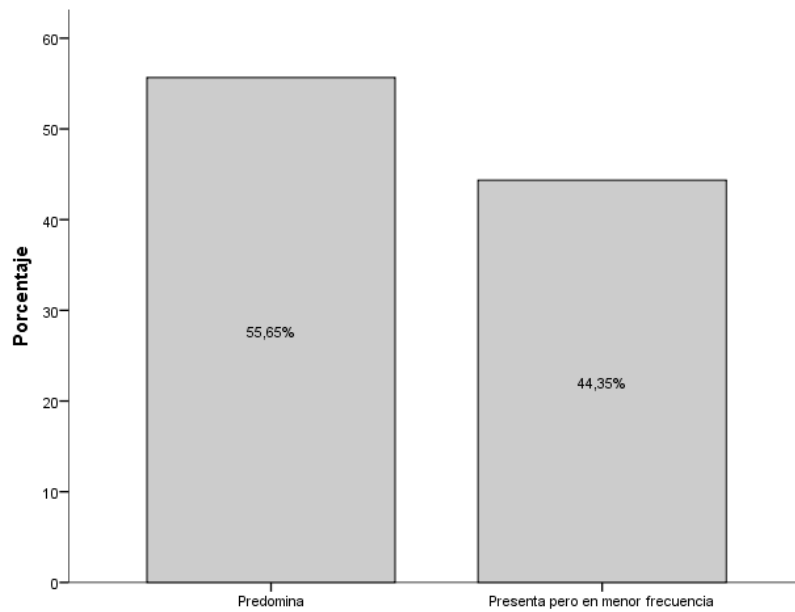
**Figura 15.** Distribución de participantes con *Pensamiento desiderativo* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés



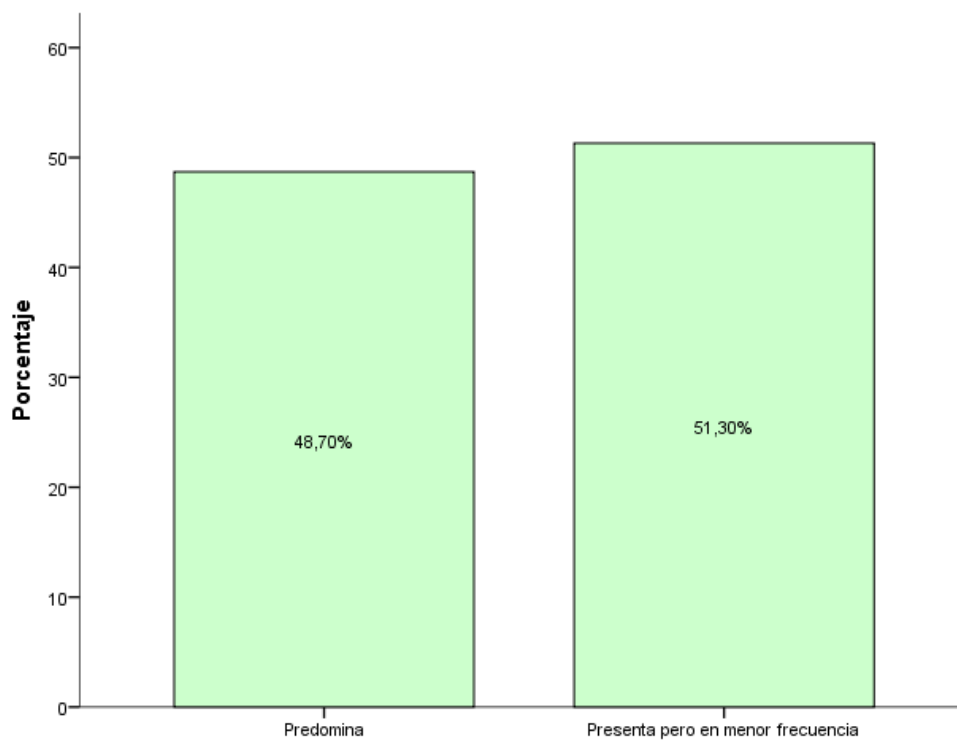
**Figura 16.** Distribución de participantes con *Apoyo social* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés.



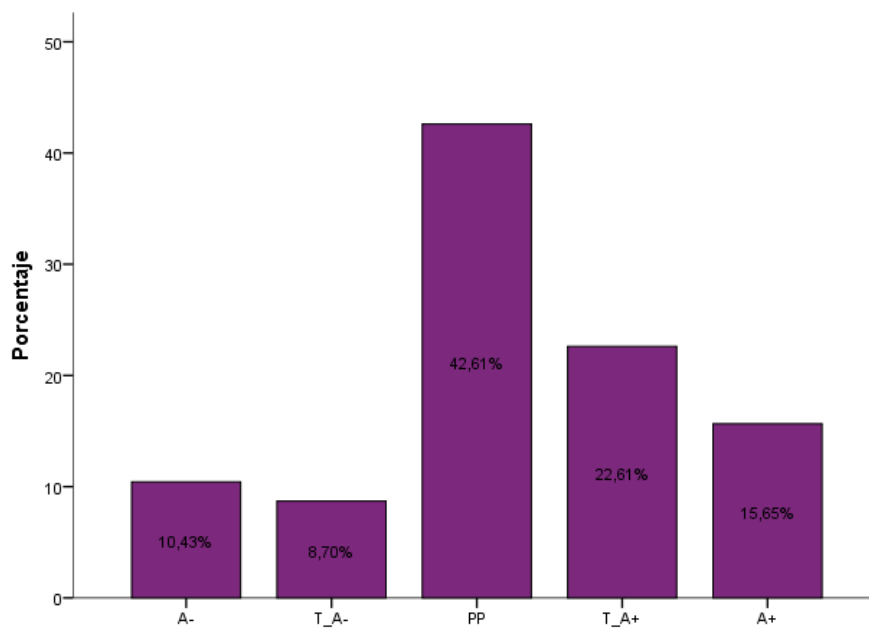
**Figura 17.** Distribución de participantes con *Reestructuración cognitiva* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés.



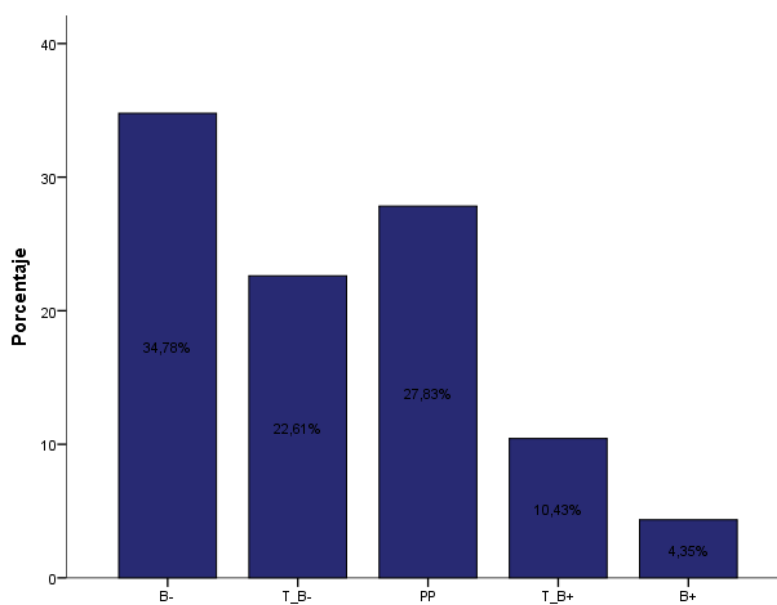
**Figura 18.** Distribución de participantes con *Evitación de problemas* como tipo de estrategia de afrontamiento al estrés.



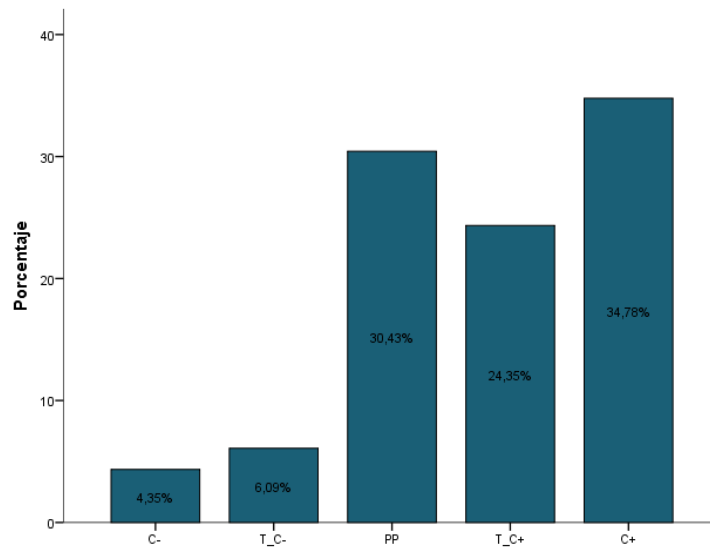
**Figura 19.** Distribución de participantes con *Retirada social* como tipo de estrategia de afrontamiento



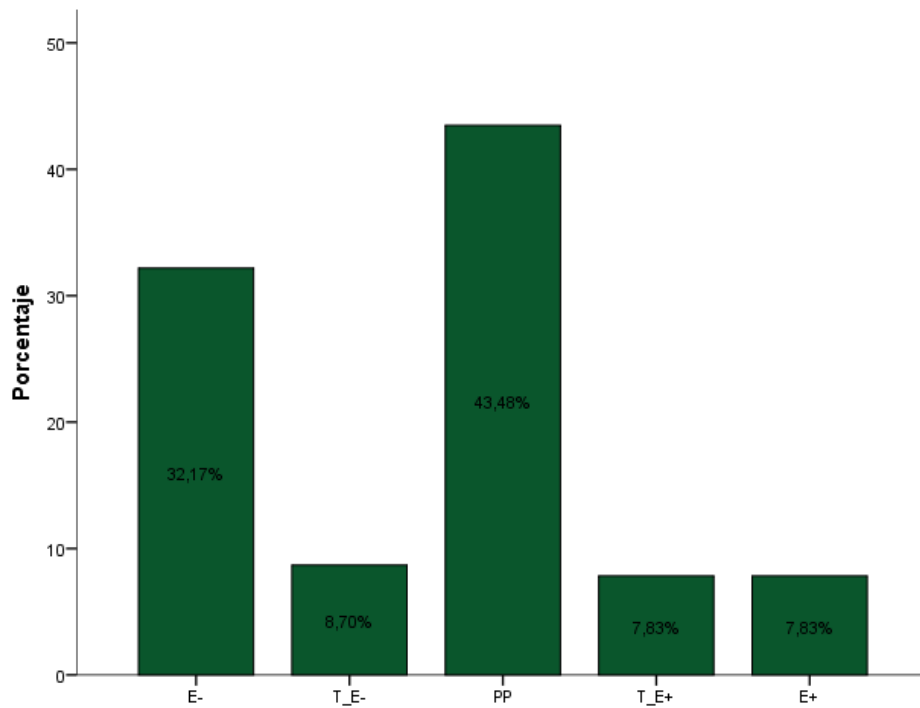
**Figura 20.** Distribución de Afabilidad y sus tendencias como rasgo de personalidad



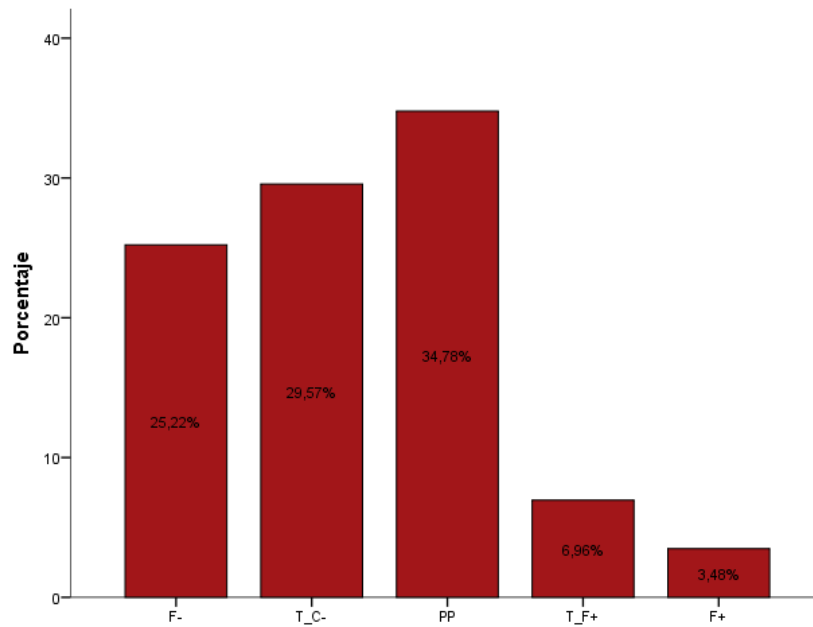
**Figura 21.** Distribución de Razonamiento y sus tendencias como rasgo de personalidad



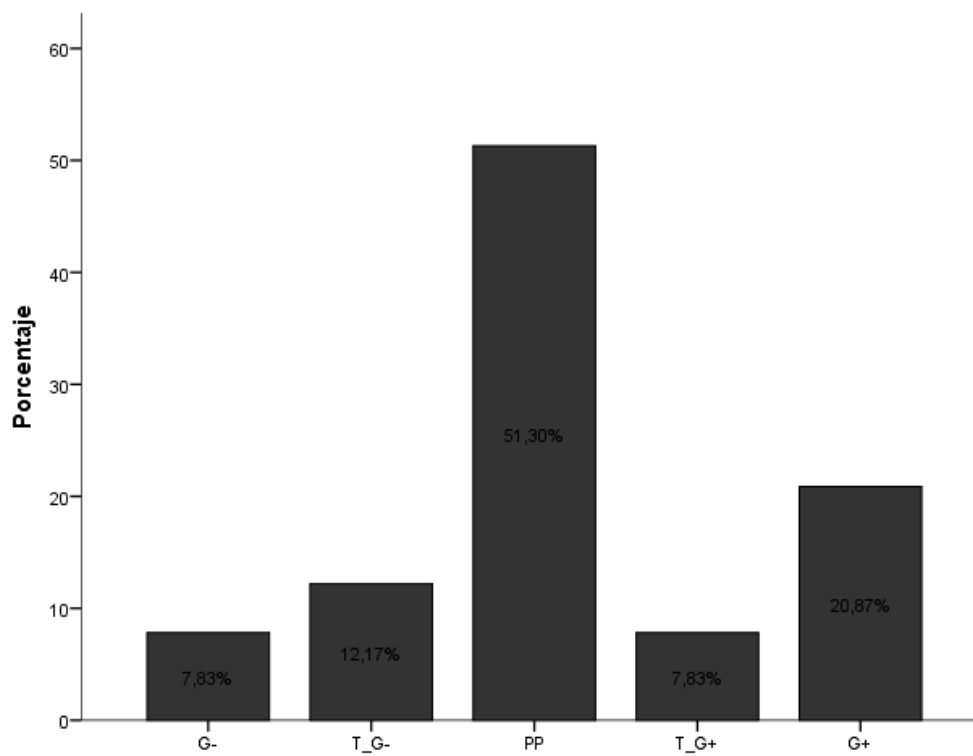
**Figura 22.** Distribución de Estabilidad emocional y sus tendencias como rasgo de personalidad



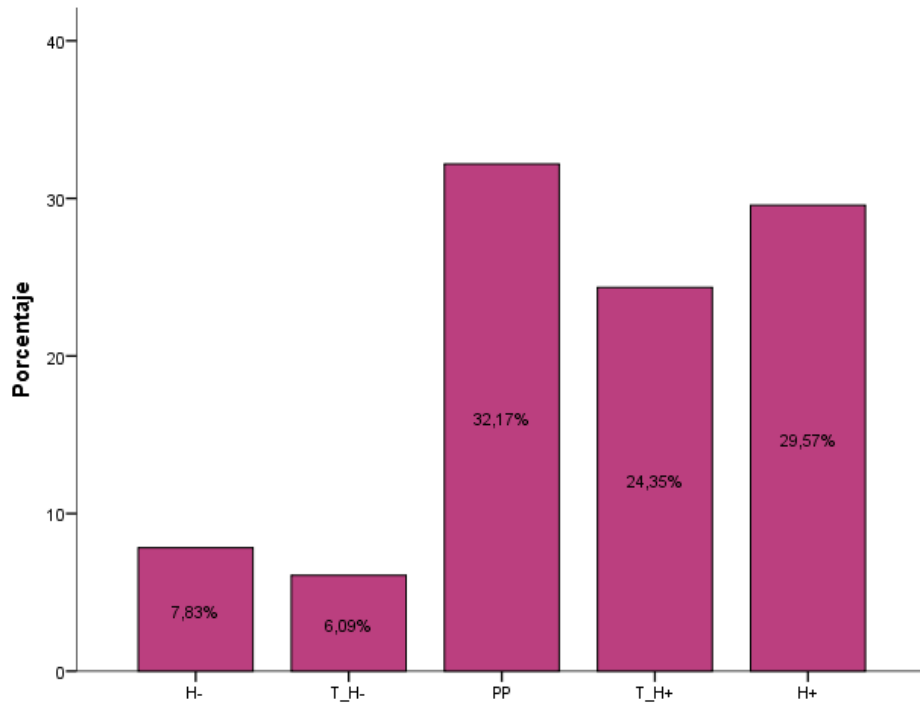
**Figura 23.** Distribución de Dominancia y sus tendencias como rasgo de personalidad



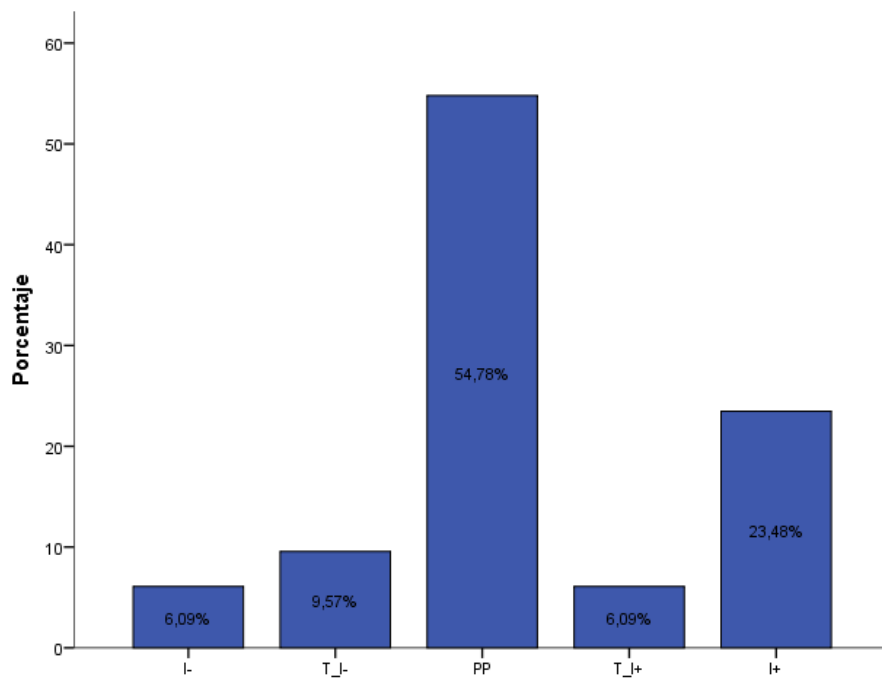
**Figura 24.** Distribución de Animación y sus tendencias como rasgo de personalidad



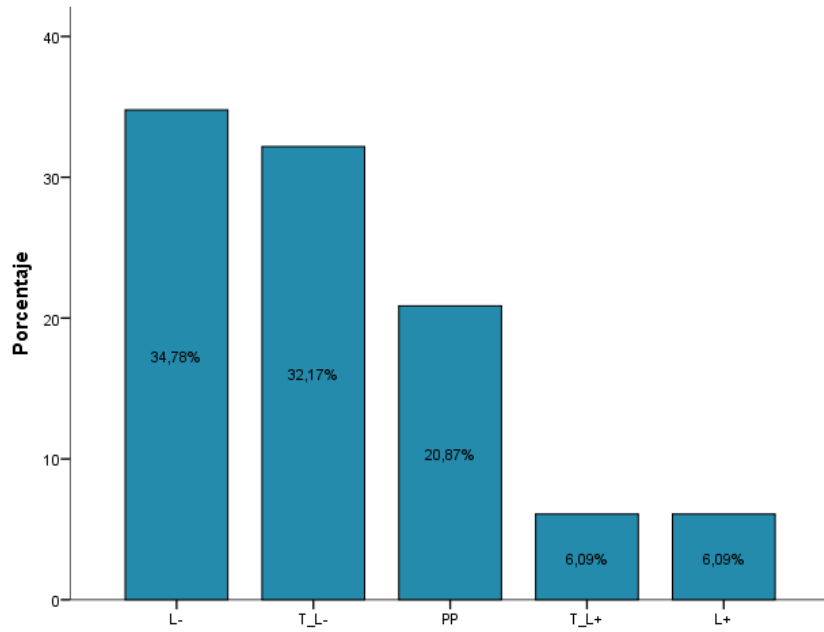
**Figura 25.** Distribución de Atención a normas y sus tendencias como rasgo de personalidad



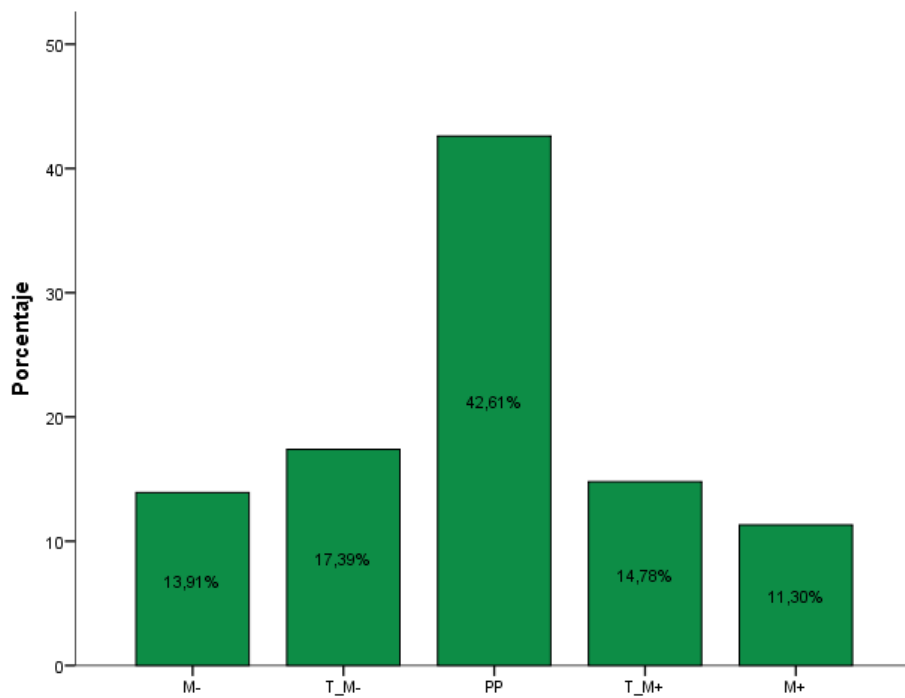
**Figura 26.** Distribución de Atrevimiento y sus tendencias como rasgo de personalidad



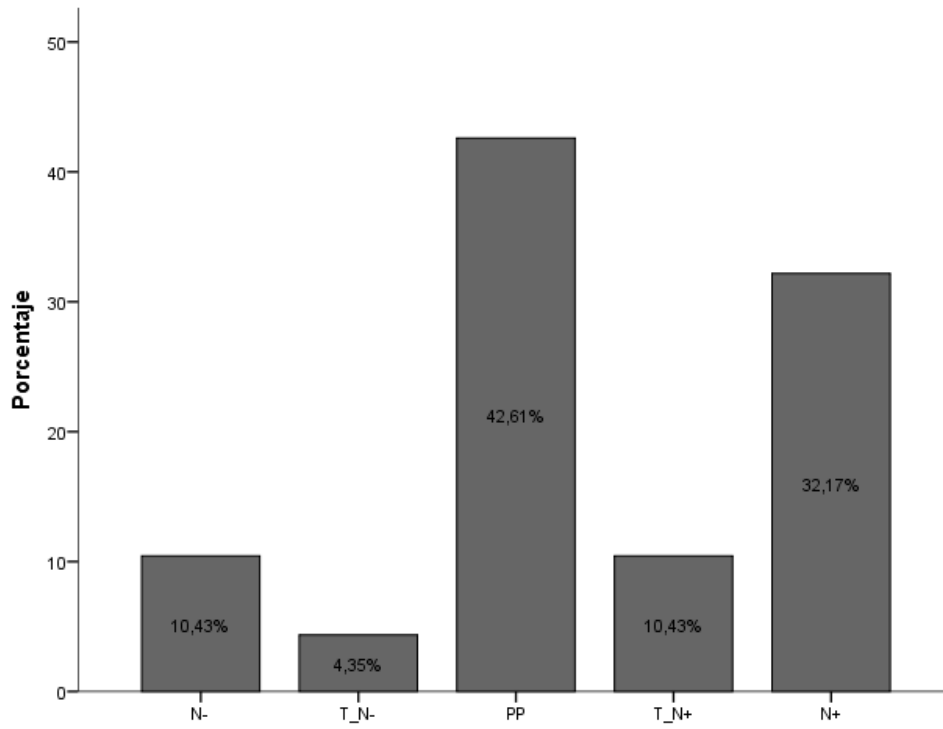
**Figura 27.** Distribución de Sensibilidad y sus tendencias como rasgo de personalidad



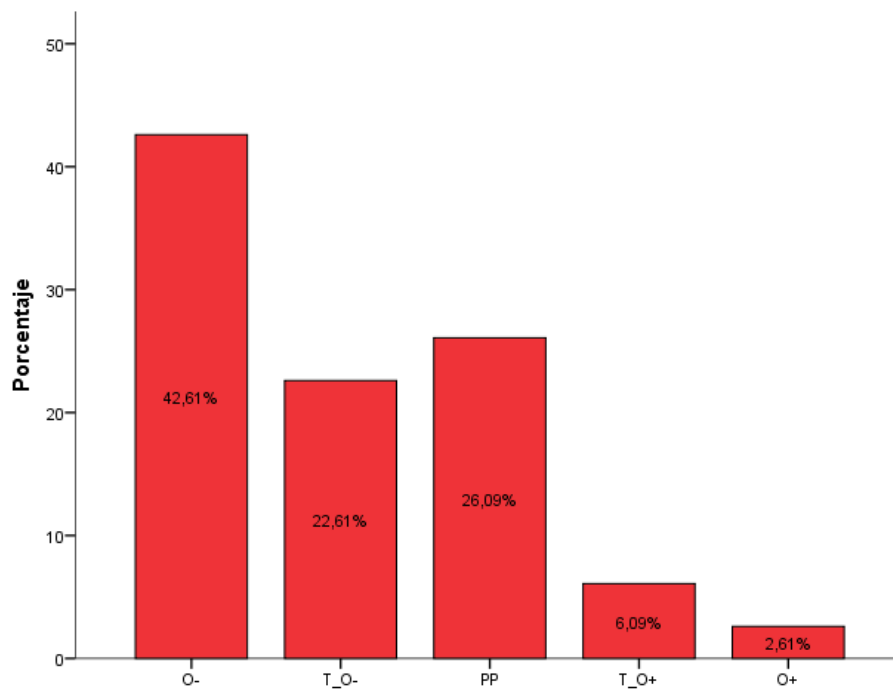
**Figura 28.** Distribución de Vigilancia y sus tendencias como tipo de personalidad



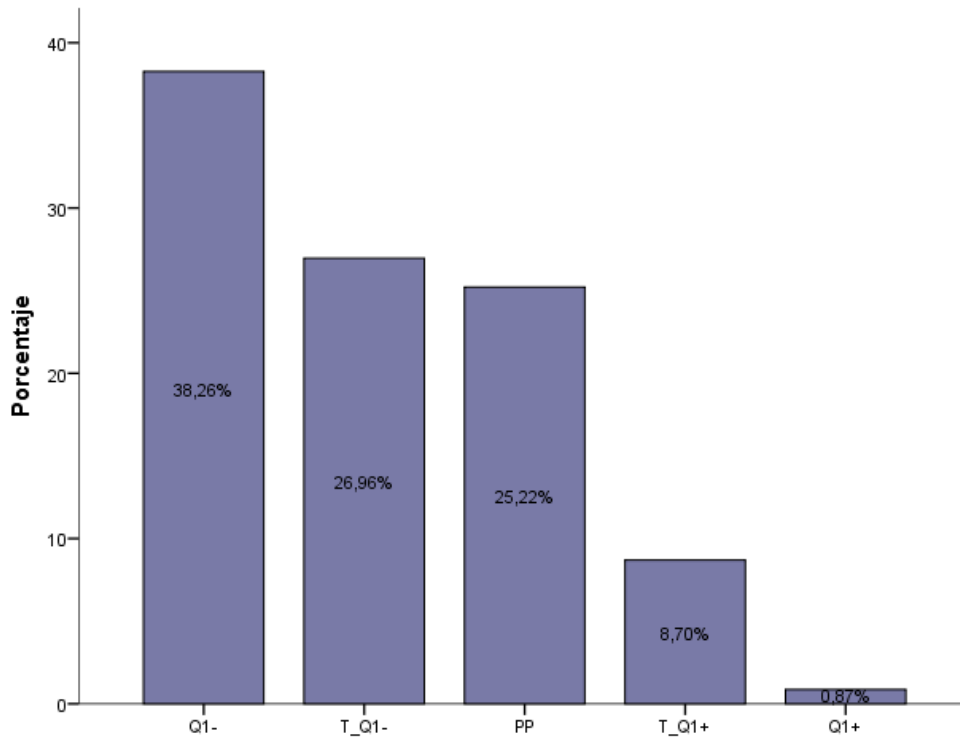
**Figura 29.** Distribución de Abstracción y sus tendencias como rasgo de personalidad



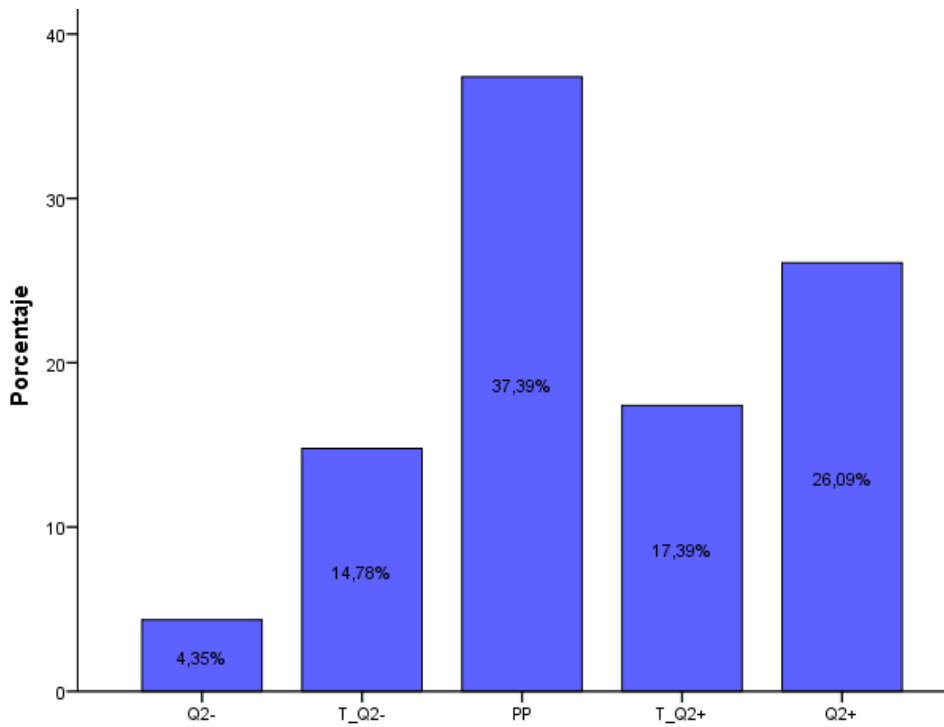
**Figura 30.** Distribución de Privacidad y sus tendencias como rasgo de personalidad



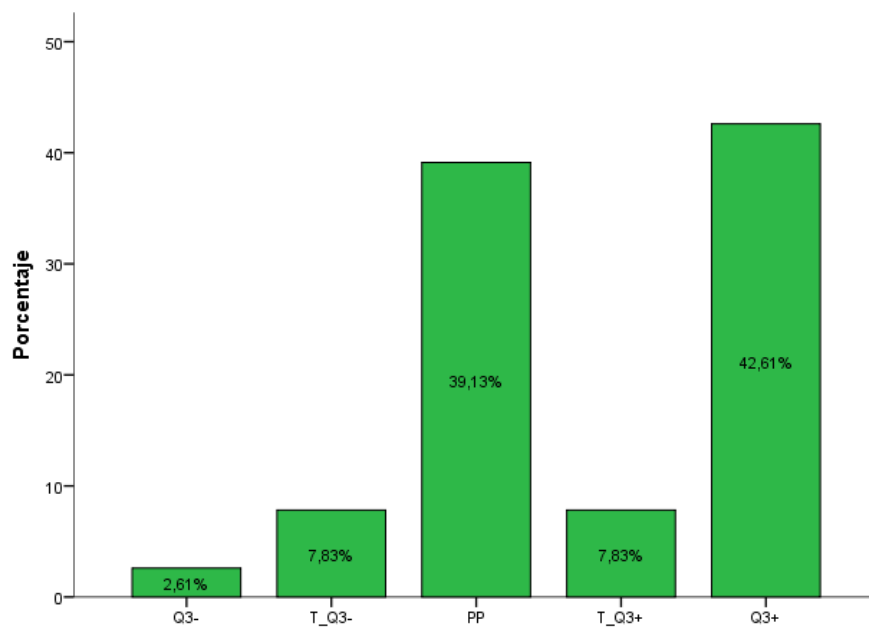
**Figura 31.** Distribución de Aprensión y sus tendencias como rasgo de personalidad



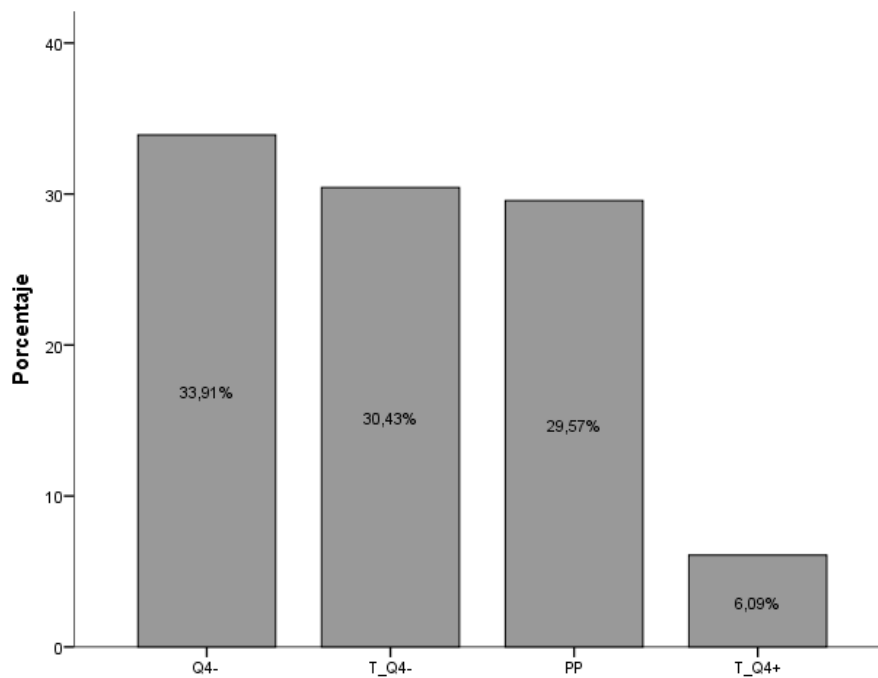
**Figura 32.** Distribución de Apertura al cambio y sus tendencias como rasgo de personalidad



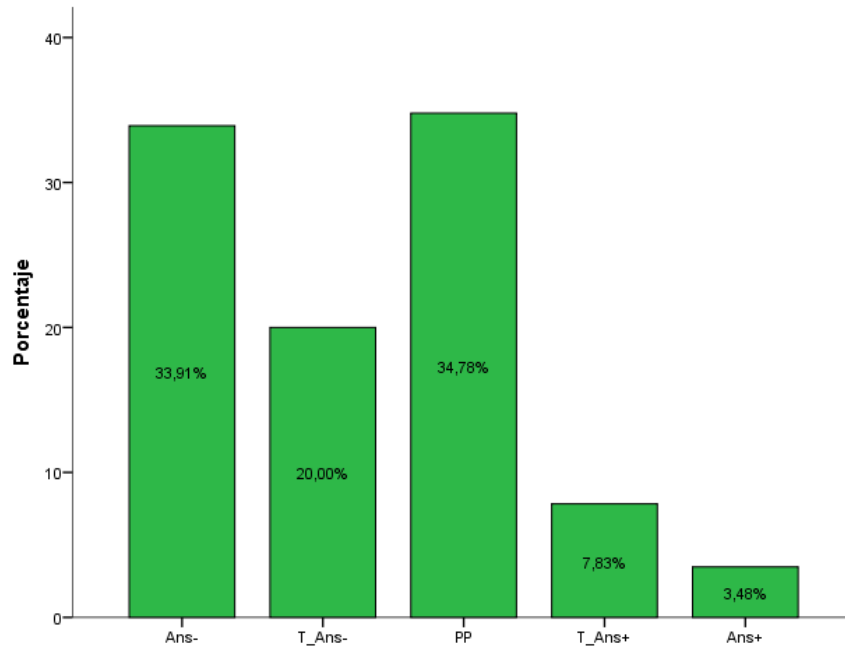
**Figura 33.** Distribución de Autosuficiente y sus tendencias como rasgo de personalidad



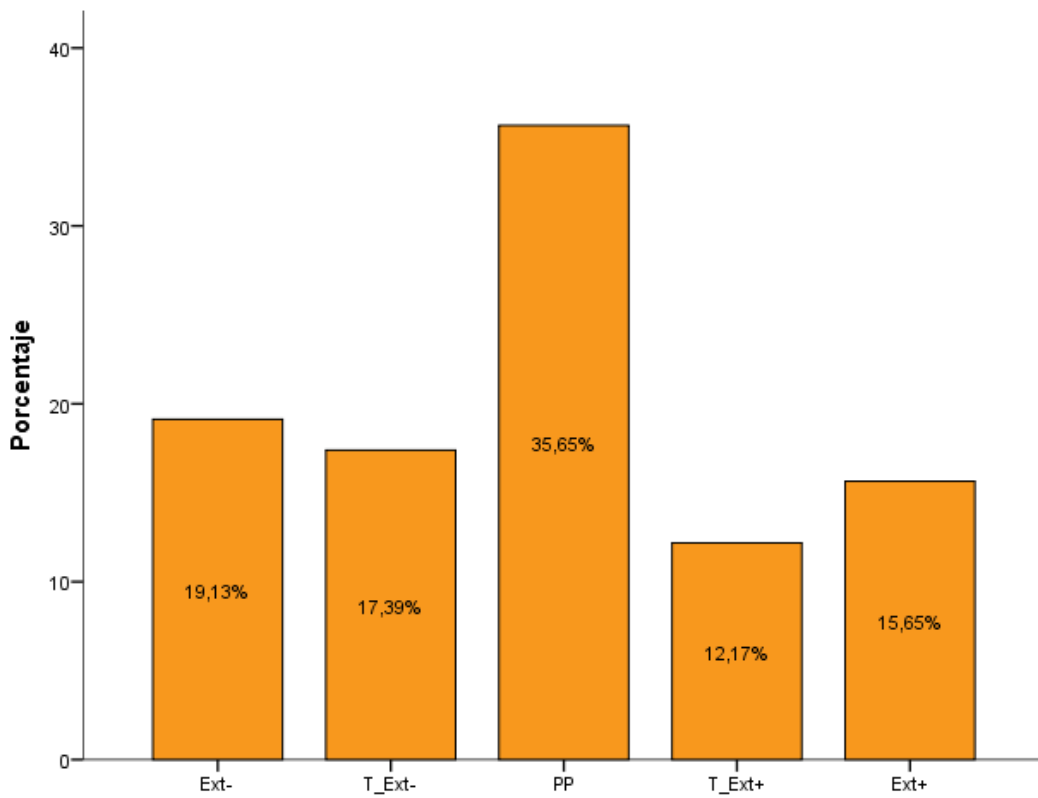
**Figura 34.** Distribución de Perfeccionismo y sus tendencias como rasgo de personalidad



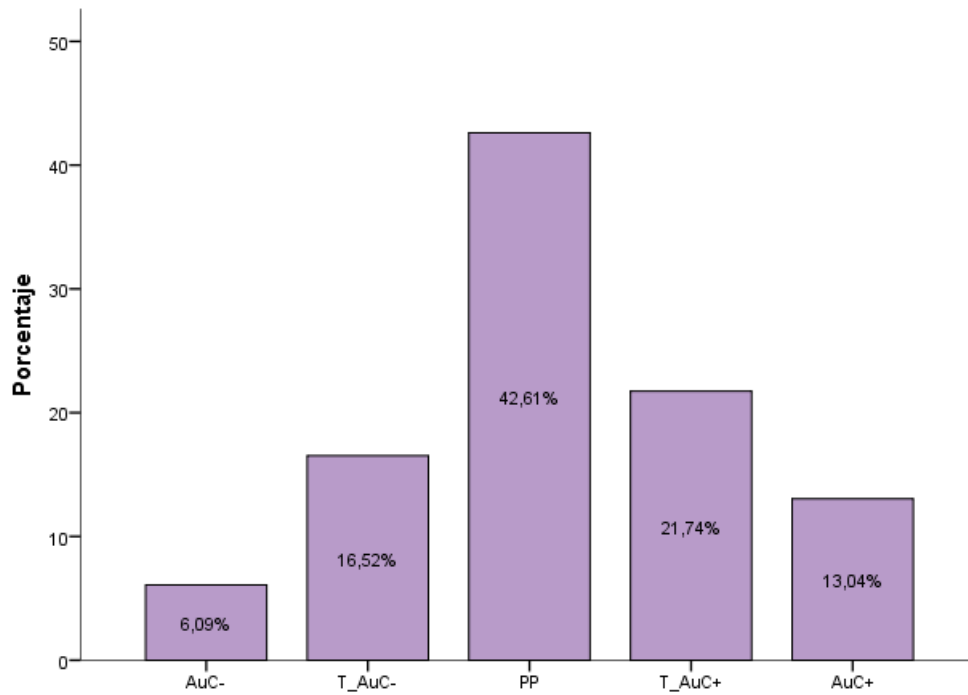
**Figura 35.** Distribución de Tensión y sus tendencias como rasgo de personalidad



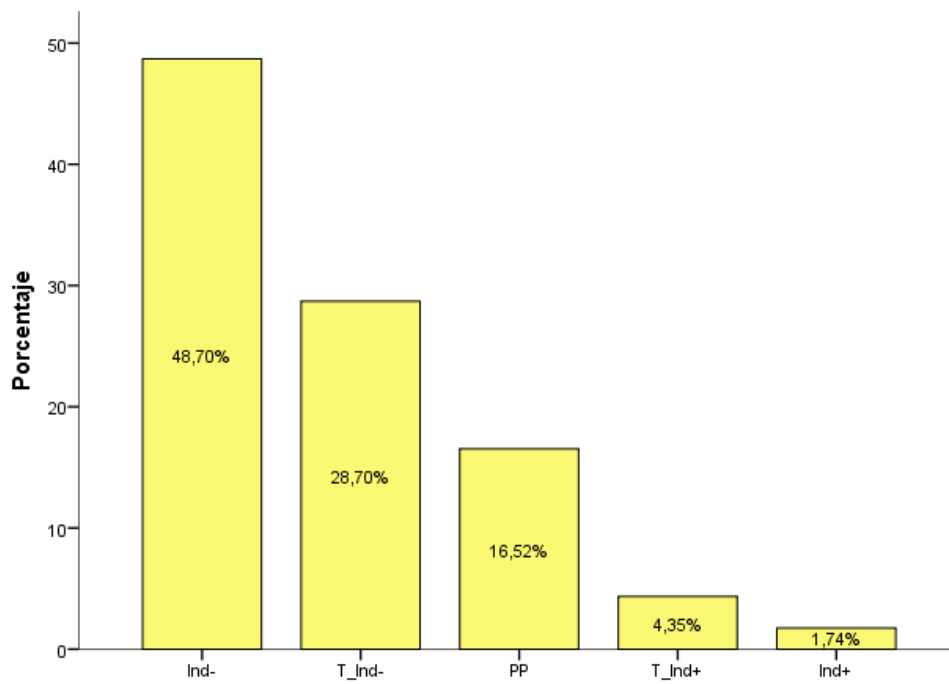
**Figura 36.** Distribución de Ansiedad y sus tendencias como rasgo de personalidad



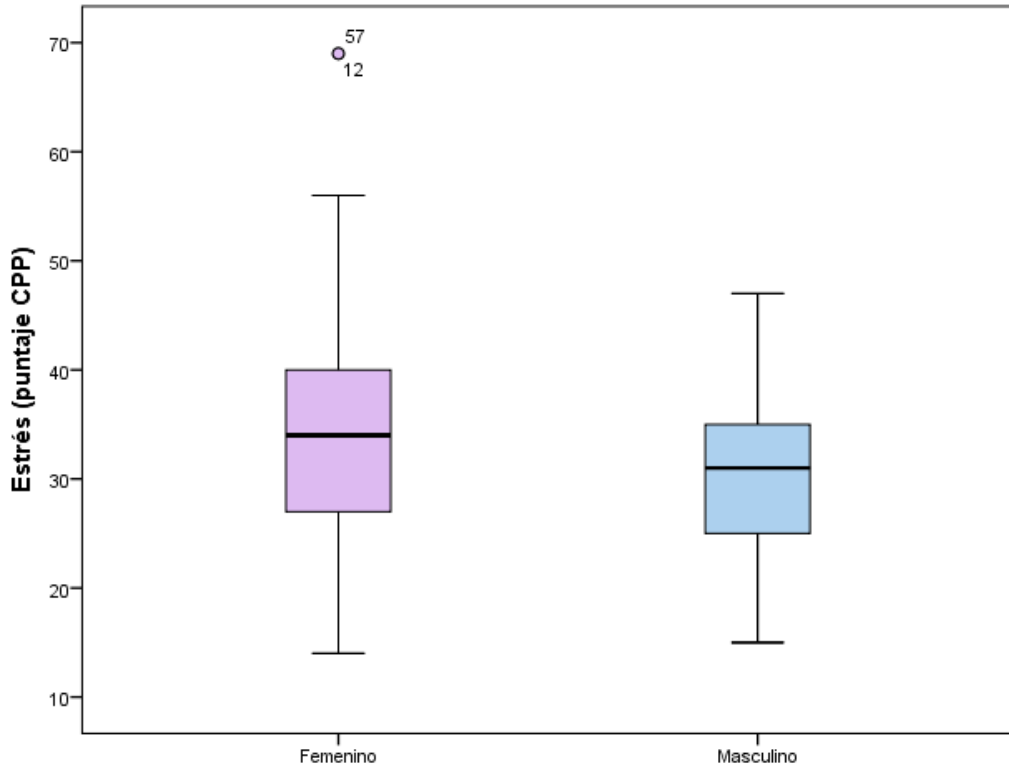
**Figura 37.** Distribución de Extraversión y sus tendencias como rasgo de personalidad



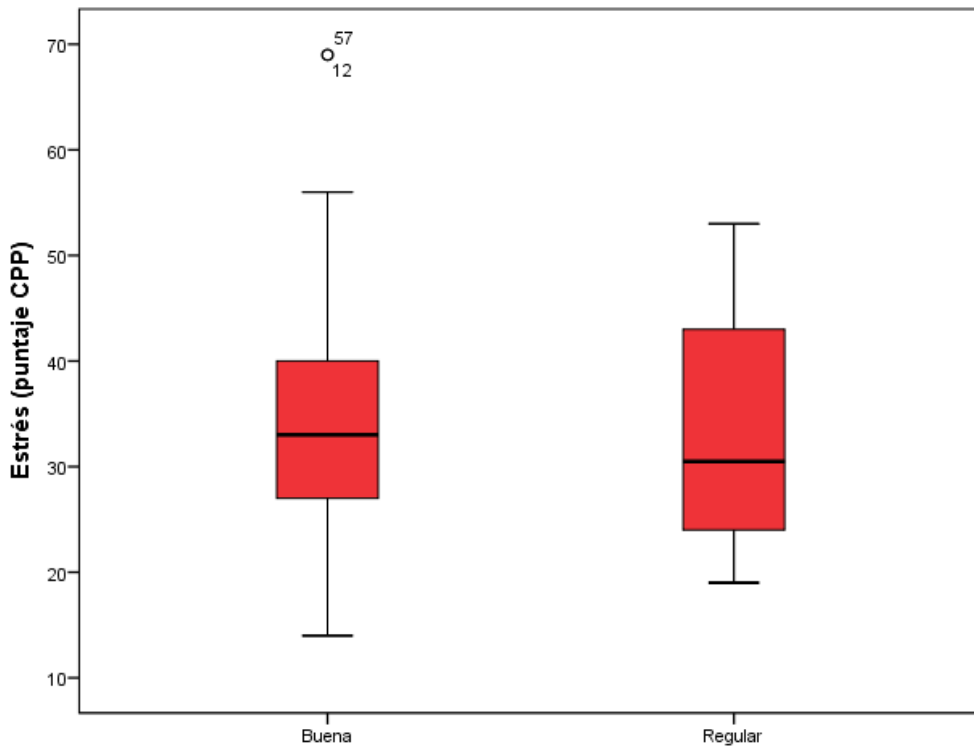
**Figura 38.** Distribución de Control y sus tendencias como rasgo de personalidad



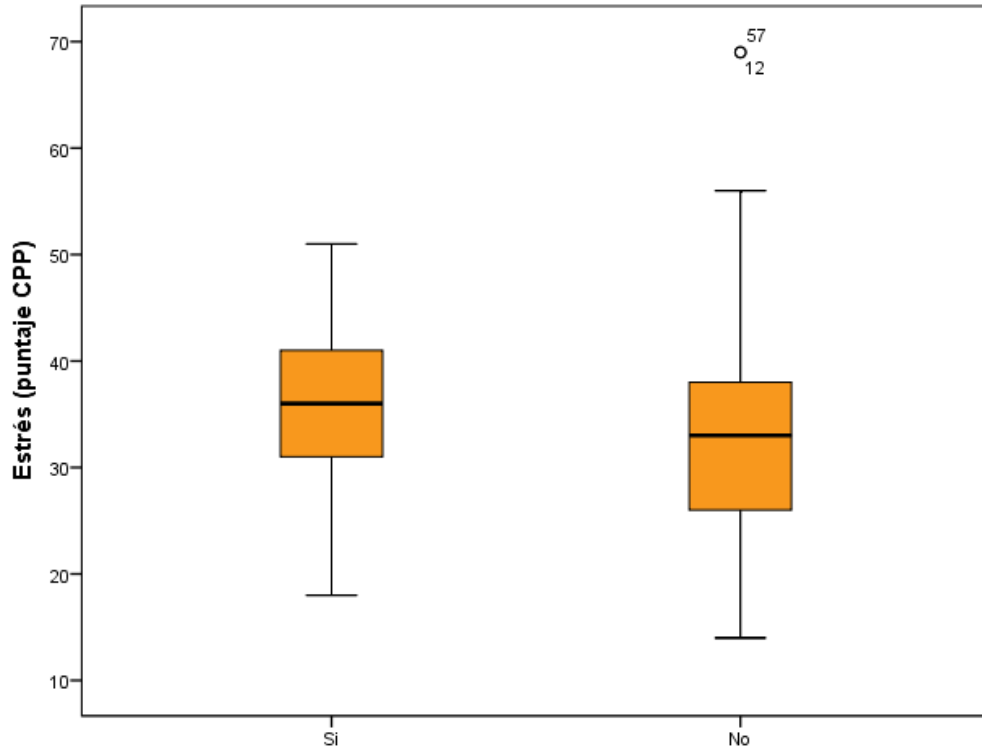
**Figura 39.** Distribución de Dependencia y sus tendencias como rasgo de personalidad



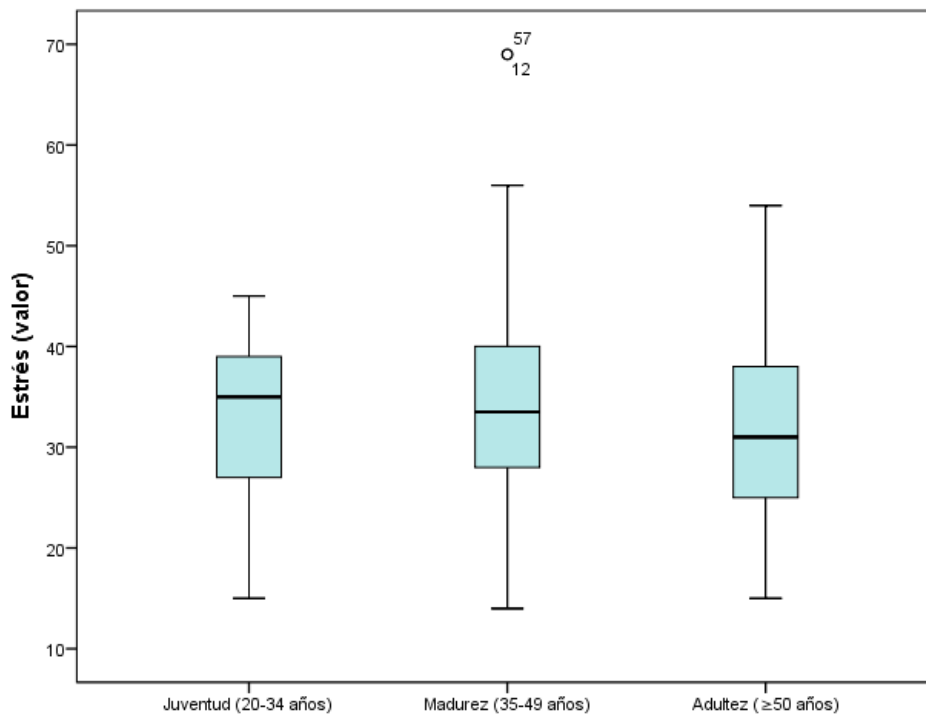
**Figura 40.** Puntajes obtenidos por los docentes en mujeres ( $n = 93$ ) y varones ( $n = 22$ ) en el cuestionario CPP



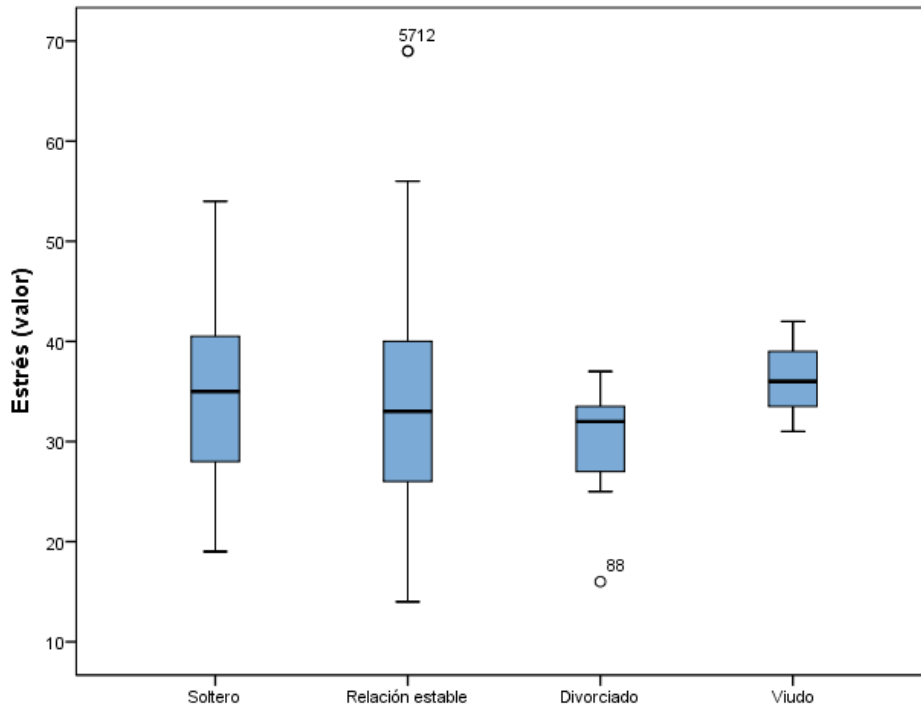
**Figura 41.** Puntajes obtenidos por los docentes con relación familiar buena ( $n = 109$ ) y regular ( $n = 6$ ) en el cuestionario CPP



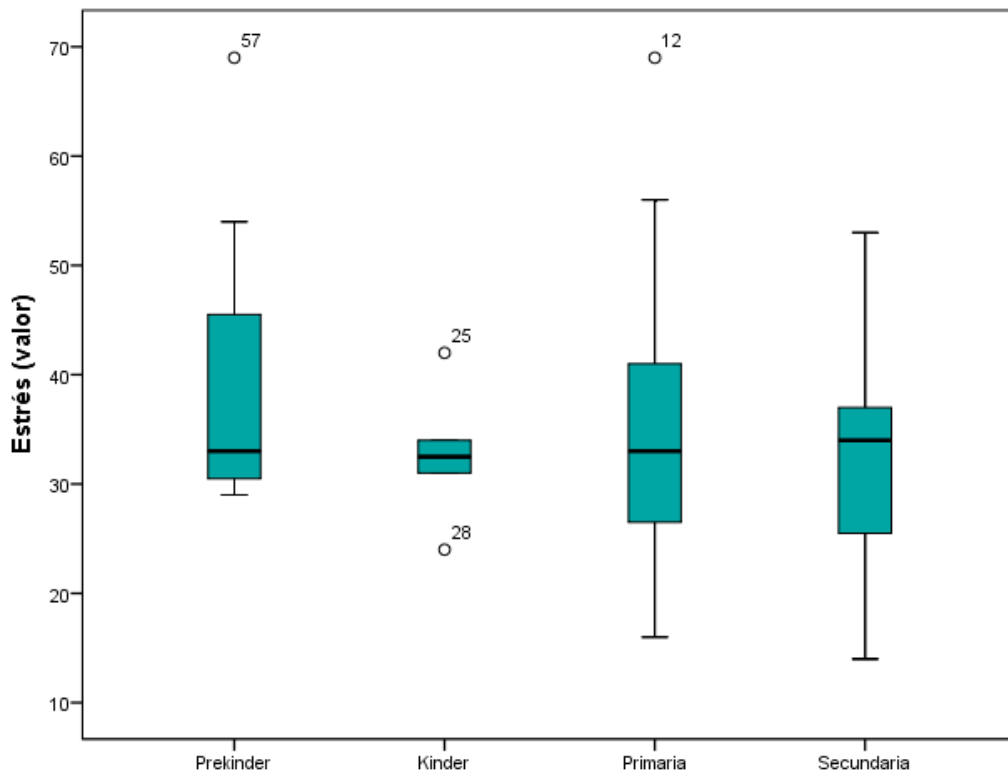
**Figura 42.** Puntajes obtenidos por los docentes con enfermedad crónica ( $n = 18$ ) y sin enfermedad crónica ( $n = 97$ ) en el cuestionario CPP



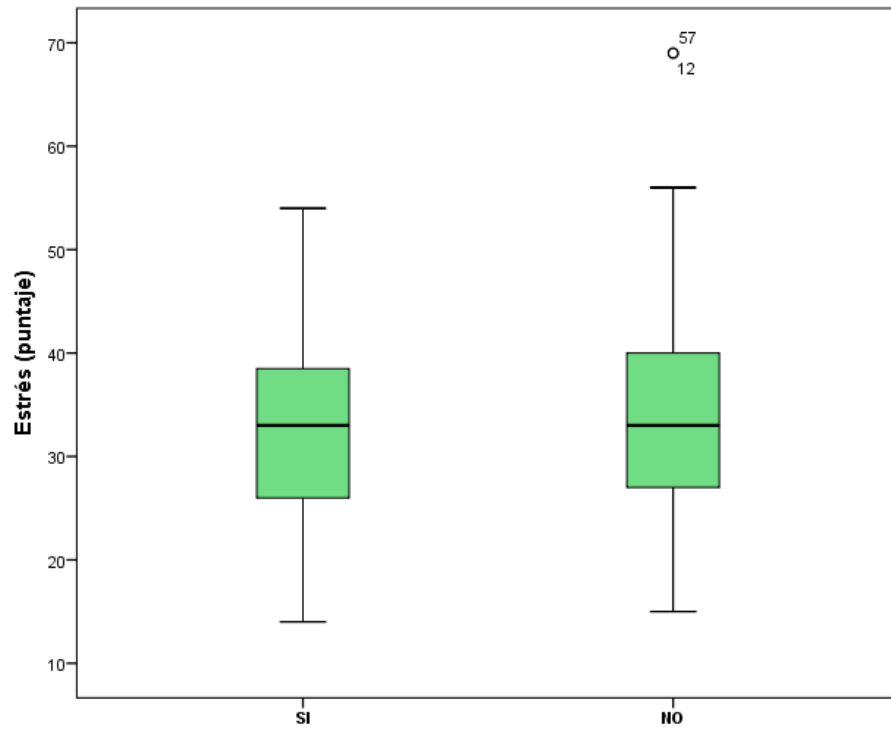
**Figura 43.** Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Juventud laboral ( $n = 22$ ), Madurez laboral ( $n = 66$ ) y Adulthood laboral ( $n = 27$ ) en el cuestionario CPP



**Figura 44.** Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Soltero ( $n = 23$ ), Relación estable ( $n = 82$ ), Divorciado ( $n = 7$ ) y Viudo ( $n = 3$ ) en el cuestionario CPP



**Figura 45.** Puntajes obtenidos por los docentes dentro de Prekinder ( $n = 7$ ), Kinder ( $n = 6$ ), Primaria ( $n = 47$ ) y Secundaria ( $n = 55$ ) en el cuestionario CPP



**Figura 46.** Puntajes obtenidos en el cuestionario CPP dentro de aquellos docentes en los si predomina la estrategia Resolución de problemas ( $n = 19$ ), y no predomina ( $n = 96$ )

## 10. ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento Informado

Este formulario de Consentimiento Informado se dirige a hombres y mujeres docentes del “Colegio Militar Eloy Alfaro”, los mismos que son invitados a participar en la investigación: **“Estrés laboral, tipos de personalidad y estrategias de afrontamiento: estudio realizado en el “Colegio Militar Eloy Alfaro” de la ciudad de Quito durante el primer quimestre del año lectivo 2017-2018”**.

#### Investigador:

Pedro Gonzalo Vela Gallegos

Estudiante egresado de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

#### Tutora:

Ana María Troya Zuleta, M.sc.

Docente de la facultad de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

#### Datos personales:

Pedro Gonzalo Vela Gallegos

Celular: 0995443987      email: [pedrovela23@hotmail.com](mailto:pedrovela23@hotmail.com)

Ana María Troya, M.sc.

Celular: 0984456072      email: [amtroya@puce.edu.ec](mailto:amtroya@puce.edu.ec)

#### Información:

Mi nombre es Pedro Vela, soy estudiante de la Facultad de medicina de la PUCE y me encuentro investigando sobre: **“Estrés laboral, tipos de personalidad y estrategias de afrontamiento: estudio realizado en el “Colegio Militar Eloy Alfaro” de la ciudad de Quito durante el primer quimestre del año lectivo 2017-2018”**, patología que cada vez es más frecuente a nivel mundial.

Se le otorgará información y se le invitará cordialmente a participar de esta investigación. No tiene que decidir hoy si desea participar o no en esta. Puede que existan palabras que no entienda. Por favor informar para explicarle inmediatamente. Si tiene preguntas más tarde, puede realizarlas al investigador.

En la última década el estrés laboral se ha convertido en una de las principales enfermedades del siglo XXI, puesto que su prevalencia presenta un aumento significativo (Martínez Tapia, Vega Valero, Navaz Quiroz, & Aguiano Serrano, 2010). Actualmente en Europa se considera al estrés laboral como el segundo problema de salud relacionado con el trabajo por debajo de los trastornos músculo esquelético. Aproximadamente el 38-40% de los trabajadores presentan estrés laboral, en el Reino Unido el 20% de los docentes presentan ansiedad, estrés y depresión («Datos y cifras sobre el estrés y los riesgos psicosociales», 2014; Salazar Manosalvas, 2013). En México aproximadamente el 75% de las personas que presentan estrés es por motivos laborales y el 40% de los trabajadores presentan estrés laboral («Estrés laboral en México.», s. f.). En Argentina 8 de cada 10 trabajadores presentan esta patología y efectos relacionados con ansiedad. (noticias.universia.com.ar, 2014) .

El impacto de esta patología se da a nivel psicológico y físico; afectando a grupos de trabajo, organizaciones, etc. (del Hoyo Delgado, s. f.). El estrés laboral. Según varias fuentes bibliográficas se define como aquella respuesta del organismo que se presenta cuando las demandas de la actividad laboral, no coinciden con el conocimiento y las habilidades para enfrentar estos problemas, además puede ocurrir cuando la persona siente un soporte no adecuado de los supervisores, jefes y compañeros de trabajo (Carrasco Oñate, 2001; «Coping With Stress at Work», s. f.; «Managing Job Stress-Overview», s. f.; «WHO | Stress at the workplace», s. f.; Murphy & Schoenborn, 2011).

Los docentes están expuestos a largas jornadas de trabajo, grupos de trabajo diversos y extensos, trabajo domiciliario o responsabilidades fuera del horario de trabajo que pueden llevar a afectar a la persona tanto física como psicológicamente, que junto con varios factores como el tipo de personalidad y las medidas de afrontamiento al estrés pueden llegar a afectar la calidad de vida de los profesores.

Esta investigación busca analizar la presencia de estrés laboral en los profesores del COMIL 1, así como la relación del mismo con el tipo de personalidad y las medidas de afrontamiento al estrés, con el fin de obtener

datos estadísticos de esta patología puesto que en el Ecuador no se encuentran estadísticas sobre el estrés laboral y aportar con esta información a la institución para su debido conocimiento.

Me encuentro encuestando a los docentes del "Colegio Militar Eloy Alfaro" que cumplan con los criterios de inclusión de la investigación. Su participación para esta investigación es completamente voluntaria. El participante (usted) se encuentra en la capacidad de elegir si desea participar o no hacerlo. En el caso que usted acepte puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

Esta investigación consta del llenado de 4 encuestas con el fin de evaluar datos sociodemográficos, estrés laboral, tipos de personalidad y medidas de afrontamiento al estrés. El llenado de esta dura aproximadamente 60 minutos y de ser necesario se le explicara cada una de las preguntas.

Se mantendrá el derecho a la confidencialidad, es decir que todos los datos de aquellas personas que participen serán manejados únicamente por el investigador. Los datos serán manejados a través de un código alfanumérico para así mantener su identidad en anonimato.

*He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera la estabilidad laboral.*

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Firma del Paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Día/mes/año

He leído con exactitud o he sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento informado para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del investigador \_\_\_\_\_

Firma del Investigador \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**Anexo 2.** Encuesta sociodemográfica aplicada a los participantes del estudio.

LA PRESENTE ENCUESTA ESTÁ DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL COLEGIO MILITAR ELOY ALFARO, TIENE COMO OBJETO CONOCER ACERCA DEL ESTRÉS LABORAL Y MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO DEL MISMO. EL LLENADO DE LA MISMA PUEDE DURAR DE 20-30MIN. SI ES NECESARIO CADA PREGUNTA PUEDE SER EXPLICADA CUANDO USTED LO REQUIERA.

**SE ASEGURA LA CONFIDENCIALIDAD DE CADA PARTICIPANTE**

**SELECCIONE O COMPLETE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

**INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA**

**SEXO:** Femenino  Masculino  **EDAD** (años cumplidos)

**ESTADO CIVIL** Soltero  Unión libre  Casado  Viudo  Divorciado

**SU RELACIÓN FAMILIAR LA CONSIDERA:** Buena  Regular  Mala

**USTED PRESENTA ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA:** SI  NO

**CUÁL(ES):**

---

INDIQUE SU CARGA HORARIA POR SEMANA  horas

**Anexo 3.** Test de estrés laboral aplicado a los participantes del estudio.

**INSTRUCCIONES:**

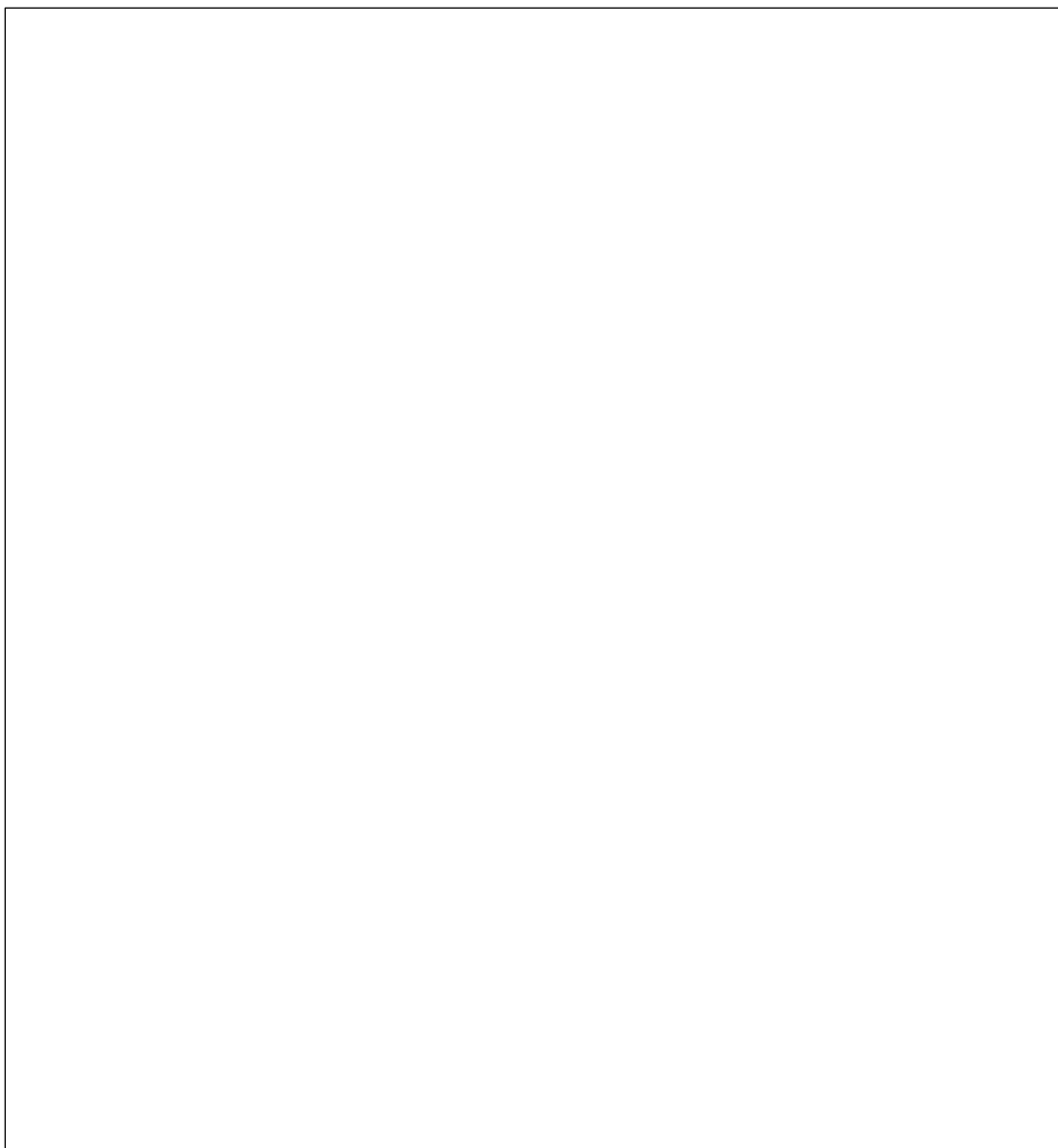
DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS SELECCIONE/MARQUE/INDIQUE EL GRADO QUE USTED LOS HA EXPERIMENTADO DURANTE LOS ÚLTIMOS 3 MESES, SIGUIENDO LA ESCALA PRESENTADA A CONTINUACIÓN:

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Relativamente frecuente</b>	<b>Muy frecuente</b>
1	2	3	4	5	6

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

**Anexo 4. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) aplicado a los participantes del estudio.**

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está bien o mal escrito o bien o mal organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurre.



DURANTE EL AFRONTAMIENTO DE LA EXPERIENCIA VIVIDA ANTES MENCIONADA, SELECCIONE/MARQUE/INDIQUE EL GRADO CON EL QUE USTED EXPERIMENTÓ LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES, SIGUIENDO LA ESCALA PRESENTADA A CONTINUACIÓN:

En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
0	1	2	3	4

Cod.	Preguntas	Respuestas				
		0	1	2	3	4
1	Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2	Me culpé a mi mismo	0	1	2	3	4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8	Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me reproché	0	1	2	3	4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13	Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16	Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17	Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18	Me criticqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19	Analice mis sentimientos y simplemente lo deje salir	0	1	2	3	4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme mas	0	1	2	3	4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27	Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4

30	Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir consecuencias	0	1	2	3	4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39	Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
41	Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

## **Anexo 5. Cuestionario de tipos de personalidad (16PF)**

### **Instrucciones:**

A continuación, leerá una serie de preguntas que permitirán conocer sus hábitos y estilos conductuales más frecuentes. No existen respuestas buenas o malas, a excepción de pocas preguntas de carácter lógico.

Cada pregunta tiene 3 respuestas; deberá escoger solamente una opción.

La duración de este test no tiene límite, sin embargo, la mayoría de personas se demoran más de 45 minutos en contestarlo.

### **A continuación, responda las siguientes preguntas:**

1. He comprendido bien las instrucciones para contestar al Cuestionario:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

2. Estoy dispuesto a contestar todas las cuestiones con sinceridad:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

3. ¿Cuáles de las siguientes palabras es diferente de las otras dos?:

- A. Algo
- B. Nada
- C. mucho

4. Poseo suficiente energía para enfrentarme a todos mis problemas:

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Raras veces

5. Evito criticar a la gente y sus ideas:

- A. Si
- B. Algunas veces
- C. No

6. Hago agudas y sarcásticas observaciones a la gente si creo que las merece:

- A. Generalmente
- B. Algunas veces
- C. Nunca

7. Me gusta más la música semiclásica que las canciones populares:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

8. Si veo peleándose a los niños de mis vecinos:

- A. Les dejo solucionar sus problemas
- B. No estoy seguro
- C. Razono con ellos la solución

9. En situaciones sociales:

- A. Fácilmente soy de los que toman Iniciativas
- B. Intervengo algunas veces
- C. Prefiero quedarme tranquilamente a distancia

10. Sería más interesante ser:

- A. Ingeniero de la construcción
- B. No estoy seguro entre los dos
- C. Escritor de teatro

11. Generalmente puedo tolerar a la gente presuntuosa, aunque fanfarronee o piense demasiado bien de ella misma:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

12. Cuando una persona no es honrada, casi siempre se le puede notar en la cara:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

13. Aceptaría mejor el riesgo de un trabajo donde pudiera tener ganancias mayores, aunque eventuales, que otro con sueldo pequeño, pero seguro:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

14. De vez en cuando siento un vago temor o un repentino miedo, sin poder comprender las razones:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

15. Cuando me critican duramente por algo que no he hecho:

- A. No me siento culpable
- B. Término medio
- C. Todavía me siento un poco culpable

16. Casi todo se puede comprar con dinero:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

17. La mayoría de las personas serían más felices si convivieran más con la gente de su nivel e hicieran las cosas como los demás:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

18. En ocasiones, mirándome en un espejo, me entran dudas sobre lo que es mi derecha o izquierda:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

19. Cuando algo realmente me pone furioso, suelo calmarme muy pronto:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

20. Preferiría tener una casa:

- A. En un barrio con vida social
- B. Término medio
- C. Aislada en el bosque

21. Con el mismo horario y sueldo, sería más interesante ser:

- A. El cocinero de un buen restaurante
- B. No estoy seguro entre ambos
- C. El que sirve las mesas en el restaurant

22. "Cansado" es a "trabajar" como "orgullosa" es a:

- A. Sonreír
- B. Tener éxito
- C. Ser feliz

23. Me pongo algo nervioso ante animales salvajes, incluso cuando están encerrados en fuertes jaulas:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

24. Una ley anticuada debería cambiarse:

- A. Sólo después de muchas discusiones
- B. Término medio
- C. Inmediatamente

25. La mayor parte de las personas me consideran un interlocutor agradable

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

26. Me gusta salir a divertirme o ir a un espectáculo:

- A. Más de una vez por semana (más de lo corriente)
- B. Alrededor de una vez por semana (lo corriente)
- C. Menos de una vez por semana (menos de lo corriente)

27. Me molesto Cuando veo gente desaliñada y sucia:

- A. Lo acepto simplemente
- B. Término medio
- C. Me disgusta y me fastidia

28. Estando en un grupo social me siento un poco turbado si de pronto paso a ser el foco de atención:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

29. Cuando voy por la calle prefiero detenerme antes a ver a un artista pintando que a escuchar a la gente discutir:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro

C. Falso

30. Cuando me ponen al frente de algo, insisto en que se sigan mis instrucciones; en caso contrario, renuncio.

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

31. Sería mejor que las vacaciones fueran más largas y obligatorias para todas las personas:

- A. De acuerdo
- B. No estoy seguro
- C. En desacuerdo

32. Hablo acerca de mis sentimientos:

- A. Sólo si es necesario
- B. Término medio
- C. Fácilmente, siempre que tengo ocasión

33. Me siento muy abatido cuando la gente me critica en un grupo:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

34. Si mi jefe (profesor) me llama a su despacho:

- A. Aprovecho la ocasión para pedirle algo que deseo
- B. Término medio
- C. Temo haber hecho algo malo, algo que deseo

35. Mis decisiones se apoyan más en:

- A. El corazón
- B. Los sentimientos y la razón por igual
- C. La cabeza

36. En mi adolescencia pertenecía a equipos deportivos:

- A. Algunas veces
- B. A menudo
- C. La mayoría de las veces

37. Cuando hablo con alguien, me gusta:

- A. Decir las cosas tal como se me ocurren
- B. Término medio
- C. Organizar antes mis ideas

38. A veces me pongo en estado de tensión y agitación cuando pienso en los sucesos del día.

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

39. He sido elegido para hacer algo:

- A. Sólo en pocas ocasiones
- B. Varias veces
- C. Muchas veces

40. ¿Cuál de las siguientes cosas es diferente de las otras dos?:

- A. Vela

- B. Ansioso
- C. Luz eléctrica

41. "Sorpresa" es a "extraño" como "miedo" es a:

- A. Valeroso
- B. Ansioso
- C. Terrible

42. A veces no puedo dormirme porque tengo una idea que me da vueltas en la cabeza:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

43. Me siento desasosegado cuando trabajo en un proyecto que requiere una acción rápida que afecta a los demás:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

44. Indudablemente tengo menos amigos que la mayoría de las personas:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

45. Aborrecería tener que estar en un lugar donde hubiera poca gente con quien hablar:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

46. Creo que es más importantes mucha libertad que buena educación y respeto a la ley:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

47. Siempre me alegra formar parte de un grupo grande, como una reunión, un baile o una asamblea:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

48. En mi época de estudiante me gustaba (me gusta):

- A. La música
- B. No estoy seguro
- C. La actividad de tipo manual

49. Si alguien se enfada conmigo:

- A. Intento calmarle
- B. No estoy seguro
- C. Me irrita con él

50. Para los padres es más importante:

- A. Ayudar a hijos a desarrollarse afectivamente
- B. Término medio
- C. Enseñarles a controlar sus emociones

51. Siento de vez en cuando la necesidad de ocuparme en una actividad física enérgica:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

52. Hay veces en que no me siento con humor para ver a alguien:

- A. Muy raramente
- B. Término medio
- C. Muy a menudo

53. A veces los demás me advierten que yo muestro mi excitación demasiado claramente en la voz y en los modales:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

54. Lo que el mundo necesita es:

- A. Ciudadanos más sensatos y constantes
- B. No estoy seguro
- C. Más "idealistas" con proyectos para un mundo mejor

55. Preferiría tener un negocio propio, no compartido con otra persona:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

56. Tengo mi habitación organizada de un modo inteligente y estético, con las cosas colocadas casi siempre en lugares conocidos:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

57. En ocasiones dudo si la gente con quien estoy hablando se interesa realmente por lo que digo:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

58. Si tuviera que escoger, preferiría ser:

- A. Guarda forestal
- B. No estoy seguro
- C. Profesor de Enseñanza Media

59. ¿Cuál de las siguientes fracciones es diferente de las otras dos?:

- A.  $\frac{3}{7}$
- B.  $\frac{3}{9}$
- C.  $\frac{3}{11}$

60. "Tamaño" es a "longitud" como "delito" es a:

- A. Prisión
- B. Castigo
- C. Robo

61. En mi vida personal consigo casi siempre todos mis propósitos:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

62. Tengo algunas características en las que me siento claramente superior a la mayor parte de la gente:
- A. Si
  - B. No estoy seguro
  - C. No
63. Sólo asisto a actos sociales cuando estoy obligado, y me mantengo aparte en las demás ocasiones:
- A. Si
  - B. No estoy seguro
  - C. No
64. Es mejor ser cauto y esperar poco que optimista y esperar siempre el éxito:
- A. Verdadero
  - B. No estoy seguro
  - C. Falso
65. Algunas veces la gente dice que soy descuidado, aunque me considera una persona agradable.
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
66. Suelo permanecer callado delante de personas mayores (con mucha más experiencia, edad o jerarquía):
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
67. Tengo un buen sentido de la orientación (sitúo fácilmente los puntos cardinales), cuando me encuentro en un lugar desconocido:
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
68. Cuando leo en una revista un artículo tendencioso o injusto, me inclino más a olvidarlo que a replicar o "devolver el golpe":
- A. Verdadero
  - B. No estoy seguro
  - C. Falso
69. En tareas de grupo, preferiría:
- A. Intentar mejorar los preparativos
  - B. Término medio
  - C. Llevar las actas o registros y procurar que se cumplan las normas
70. Me gustaría más andar con, personas corteses que con individuos rebeldes y toscos:
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
71. Si mis conocidos me tratan mal o muestran que ya les disgusto:
- A. No me importa nada
  - B. Término medio

C. Me siento abatido

72. Siempre estoy alerta ante los intentos de propaganda en las cosas que leo:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

73. Me gustaría más gozar de la vida tranquilamente y a mi modo que ser admirado por mis resultados:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

74. Para estar informado, prefiero:

- A. Discutir los acontecimientos con la gente
- B. Término medio
- C. Apoyarme en las informaciones periodísticas de actualidad

75. Me encuentro formado (maduro) para la mayor parte de las cosas:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

76. Me encuentro más abatido que ayudado por el tipo de crítica que la gente suele hacer:

- A. A menudo
- B. Ocasionalmente
- C. Nunca

77. En las fiestas de cumpleaños:

- A. Me gusta hacer regalos personales
- B. No estoy seguro
- C. Pienso que comprar regalos es un poco latoso

78. "AB" es a "dc" como "SR" es:

- A. qp
- B. pq
- C. tu

79. "Mejor" es a "pésimo" como "menor" es a:

- A. Mayor
- B. Óptimo
- C. Máximo

80. Mis amigos me han fallado:

- A. Muy rara vez
- B. Ocasionalmente
- C. Muchas veces

81. Cuando me siento abatido hago grandes esfuerzos por ocultar mis sentimientos a los demás:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

82. Gasto gran parte de mi tiempo libre hablando con los amigos sobre situaciones sociales agradables vívidas en el pasado:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

83. Pensando en las dificultades de mi trabajo:

- A. Intento organizarme antes de que aparezcan
- B. Término medio
- C. Doy por supuesto que puedo dominarlas cuando vengan

84. Me cuesta bastante hablar o dirigir la palabra a un grupo numeroso:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

85. He experimentado en varias situaciones sociales el llamado "nerviosismo del orador":

- A. Muy frecuentemente
- B. Ocasionalmente
- C. Casi nunca

86. Prefiero leer:

- A. Una narración realista de contiendas militares o políticas
- B. No estoy seguro
- C. Una novela imaginativa y delicada

87. Cuando la gente autoritaria trata de dominarme, hago justamente lo contrario de lo que quiere:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

88. Suelo olvidar muchas cosas triviales y sin importancia, tales como los nombres de las calles y tiendas de la ciudad:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

89. Me gustaría la profesión de veterinario, ocupado con las enfermedades y curación de los animales:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

90. Me resulta embarazoso que me dediquen elogios o cumplidos:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

91. Siendo adolescente, cuando mi opinión era distinta de la de mis padres, normalmente:

- A. Mantenía mi opinión
- B. Término medio
- C. Aceptaba su autoridad

92. Me gusta tomar parte activa en las tareas sociales, trabajos de comité, etc.:

- A. Si
- B. Término medio

C. No

93. Al llevar a cabo una tarea, no estoy satisfecho hasta que se ha considerado con toda atención el menor detalle:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

94. Tengo ocasiones en que me es difícil alejar un sentimiento de compasión hacia mí mismo:

- A. A menudo
- B. Algunas veces
- C. Nunca

95. Siempre soy capaz de controlar perfectamente la expresión de mis sentimientos:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

96. Ante un nuevo invento utilitario, me gustaría:

- A. Trabajar sobre él en el laboratorio
- B. No estoy seguro
- C. Venderlo a la gente

97. La siguiente serie de letras X0000XX000XXX continúa con el grupo:

- A. OXXX
- B. O0XX
- C. X000

98. Algunas personas parecen ignorarme o evitarme, aunque no sé por qué:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

99. La gente me trata menos razonablemente de lo que merecen mis buenas intenciones:

- A. A menudo
- B. Ocasionalmente
- C. Nunca

100. Aunque no sea en un grupo mixto de mujeres y hombres, me disgusta que se use un lenguaje obsceno.

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

101. Me gusta hacer cosas atrevidas y temerarias sólo por el placer de divertirme:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

102. Me resulta molesta la vista de una habitación muy sucia:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

103. Cuando estoy en un grupo pequeño, me agrada quedarme en un segundo término y dejar que otros lleven el peso de la conversación:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

104. Me resulta fácil mezclarme con la gente en una reunión social:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

105. Sería más interesante ser:

- A. Orientador vocacional para ayudar a los jóvenes en la búsqueda de su profesión
- B. No estoy seguro
- C. Directivo de una empresa industrial

106. Por regla general, mis jefes y mi familia me encuentran defectos sólo cuando realmente existen:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

107. Me disgusta el modo con que algunas personas se fijan en otras en la calle o en las tiendas:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

108. Como los alimentos con gusto y placer, aunque no siempre tan cuidadosa y educadamente como otras personas:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

109. Temo algún castigo incluso cuando no he hecho nada malo:

- A. A menudo
- B. Ocasionalmente
- C. Nunca

110. Me gustaría más tener un trabajo con:

- A. Un determinado sueldo fijo
- B. Término medio
- C. Un sueldo más alto, pero siempre que demuestre a los demás que lo merezco

111. Me molesta que la gente piense que mi comportamiento es demasiado raro o fuera de lo corriente:

- A. Mucho
- B. Algo
- C. Nada en absoluto

112. A veces dejo que sentimientos de envidia o celos influyan en mis acciones:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

113. En ocasiones, contrariedades muy pequeñas me irritan mucho:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

114. Siempre duermo bien, nunca hablo en sueños ni me levanto sonámbulo:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

115. Me resultaría más interesante trabajar en una empresa:

- A. Atendiendo a los clientes
- B. Término medio
- C. Llevando las cuentas o los archivos

116. "Azada" es a "cavar" como "cuchillo" es a:

- A. Cortar
- E. Afilar
- C. Picar

117. Cuando la gente no es razonable, yo normalmente:

- A. Me quedo tan tranquilo
- B. Término medio
- C. La menosprecio

118. Si los demás hablan en voz alta cuando estoy escuchando música:

- A. Puedo concentrarme en ella sin que me molesten
- B. Término medio
- C. Eso me impide disfrutar de ella y me incomoda.

119. Creo que se me describe mejor como:

- A. Comedido y reposado
- B. Término medio
- C. Enérgico

120. Preferiría vestirme con sencillez y corrección que con un estilo personal y llamativo:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

121. Me niego a admitir sugerencias bien intencionadas de los demás. Aunque sé que no debería hacerlo:

- A. Algunas veces
- B. Casi nunca
- C. Nunca

122. Cuando es necesario que alguien emplee un poco de diplomacia y persuasión para conseguir que la gente actúe, generalmente sólo me lo encargan a mí.

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

123. Me considero a mí mismo como una persona muy abierta y sociable:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

124. Me gusta la música:

- A. Ligera, movida y animada
- B. Término medio
- C. Emotiva y sentimental

125. Si estoy completamente seguro de que una persona es injusta o se comporta egoístamente, se lo digo, incluso si esto me causa problemas:
- A. Sí
  - B. Término medio
  - C. No
126. En un viaje largo, preferiría:
- A. Leer algo profundo pero interesante
  - B. No estoy seguro
  - C. Pasar el tiempo charlando sobre cualquier cosa con un compañero de viaje
127. En una situación que puede llegar a ser peligrosa, creo que es mejor alborotar o hablar alto, aun cuando se pierdan la calma y la cortesía: A. Si
- B. Término medio
  - C. No
128. Es muy exagerada la idea de que la enfermedad proviene tanto de causas mentales como físicas:
- A. Sí
  - B. Término medio
  - C. No
129. En cualquier gran ceremonia oficial debería mantenerse la pompa y el esplendor:
- A. Sí
  - B. Término medio
  - C. No
130. Cuando hay que hacer algo, me gustaría más trabajar:
- A. En equipo
  - B. No estoy seguro
  - C. Yo solo
131. Creo firmemente que "tal vez el jefe no tenga siempre la razón, pero siempre tiene la razón por ser el jefe":
- A. Si
  - B. No estoy seguro
  - C. No
132. Suelo enfadarme con las personas demasiado pronto:
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
133. Siempre puedo cambiar viejos hábitos sin dificultad y sin volver a ellos:
- A. Si
  - B. Término medio
  - C. No
134. Si el sueldo fuera el mismo, preferiría ser: A. Abogado
- B. No estoy seguro entre ambos
  - C. Navegante o piloto
135. "Llama" es a "calor" como "rosa" es a:
- A. Espina
  - B. Pétalo

C. Aroma

136. Cuando se acerca el momento de algo que he planeado y he esperado, en ocasiones pierdo la ilusión por ello:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

137. Puedo trabajar cuidadosamente en la mayor parte de las cosas sin que me molesten personas hacen mucho ruido a mi alrededor:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

138. En ocasiones hablo a desconocidos sobre cosas que considero importantes, aunque no me pregunten sobre ellas:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

139. Me atrae más pasar una tarde ocupado en una tarea tranquila a la que tenga afición que estar en una reunión animada:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

140. Cuando debo decidir algo, tengo siempre presentes las reglas básicas de lo justo y lo injusto:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

141. En el trato social:

- A. Muestro mis emociones tal como las siento
- B. Término medio
- C. Guardo mis emociones para mis adentros

142. Admiro más la belleza de un poema que la de un arma de fuego bien construida:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

143. A veces digo en broma disparates, sólo para sorprender a la gente y ver qué responden:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

144. Me agradaría ser un periodista que escribiera sobre, teatro, conciertos, ópera, etc.:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

145. Nunca siento la necesidad de garabatear, dibujar o moverme cuando estoy sentado en una reunión:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro

C. No

146. Si alguien me dice algo que yo sé que no es cierto, suelo pensar:

- A. Son unos mentirosos
- B. Término medio
- C. Evidentemente no está bien informado

147. La gente me considera con justicia una persona activa, pero con éxito sólo mediano:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

148. Si se suscitara una controversia violenta entre otros miembros de un grupo de discusión: A. Me gustaría ver quién es el "ganador"

- B. Término medio
- C. Desearía que se suavizara de nuevo la situación

149. Me gusta planear mis cosas solo, sin interrupciones y sugerencias de otros:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

150. Me gusta seguir mis propios caminos, en vez de actuar según normas establecidas.

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

151. Me pongo nervioso (tenso) cuando pienso en todas las cosas que tengo que hacer:

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

152. No me perturba que la gente me haga alguna sugerencia cuando estoy jugando:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

153. Me parece más interesante ser:

- A. Artista
- B. No estoy seguro
- C. Secretario de un club

154. ¿Cuál de las siguientes palabras es diferente de las otras dos?:

- A. Ancho
- B. Zigzag
- C. Recto

155. He tenido sueños tan intensos que no me han dejado dormir bien:

- A. A menudo
- B. Ocasionalmente
- C. Prácticamente nunca

156. Aunque tenga pocas posibilidades de éxito, creo que todavía me merece la pena correr el riesgo:

- A. Sí
- B. Término medio

C. No

157. Cuando yo sé muy bien lo que el grupo tiene que hacer, me gusta ser el único en dar las órdenes:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

158. Me consideran una persona muy entusiasta:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

159. Soy una persona bastante estricta, e insisto siempre en hacer las cosas tan correctamente como sea posible:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

160. Me disgusta un poco que la gente me esté mirando cuando trabajo:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

161. Como no siempre es posible conseguir las cosas utilizando gradualmente métodos razonables, a veces es necesario emplear la fuerza:

- A. Verdadero
- B. Término medio
- C. Falso

162. Si se pasa por alto una buena observación mía:

- A. La dejo pasar
- B. Término medio
- C. Doy a la gente la oportunidad de volver a escucharla

163. Me gustaría hacer el trabajo de un oficial encargado de los casos de delincuentes bajo fianza:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

164. Hay que ser prudente antes de mezclarse con cualquier desconocido, puesto que hay peligros de infección y de otro tipo:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

165. En un viaje al extranjero, preferiría ir en un grupo organizado, con un experto, que planear yo mismo los lugares que deseo visitar:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

166. Si la gente se aprovecha de mi amistad, no me quedo resentido y lo olvido pronto:

- A. Verdadero
- B. Término medio

C. Falso

167. Creo que la sociedad debería aceptar nuevas costumbres, de acuerdo con la razón, y olvidar los viejos usos y tradiciones:

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

168. Aprendo mejor:

- A. Leyendo un libro bien escrito
- B. Término medio
- C. Participando en un grupo de discusión

169. Me gusta esperar a estar seguro de que lo que voy a decir es correcto, antes de exponer mis ideas:

- A. Siempre
- B. Generalmente
- C. Sólo si es posible

170. Algunas veces me "sacan de quicio" de un modo insoportable pequeñas cosas, aunque reconozca que son triviales:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

171. No suelo decir, sin pensarlas, cosas que luego lamento mucho:

- A. Verdadero
- B. No estoy seguro
- C. Falso

172. Si se me pidiera colaborar en una campaña caritativa:

- A. Aceptaría
- B. No estoy seguro
- C. Diría cortésmente que estoy muy ocupado

173. "Pronto" es a "nunca" como "cerca" es a:

- A. En ningún sitio
- B. Lejos
- C. En otro sitio

174. Si cometo una falta social desagradable, puedo olvidarla pronto:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

175. Se me considera un "hombre de ideas" que casi siempre puede apuntar alguna solución a un problema:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

176. Creo que se me da mejor mostrar:

- A. Aplomo en las pugnas y discusiones de una reunión
- B. No estoy seguro
- C. Tolerancia con los deseos de los demás

177. Me gusta un trabajo que presente cambios, variedad y viajes, aunque implique algún peligro:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

178. Me gusta un trabajo que requiera dotes de atención y exactitud:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

179. Soy de ese tipo de personas con tanta energía que siempre están ocupadas:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

180. En mi época de estudiante prefería (prefiero):

- A. Lengua o Literatura
- B. No estoy seguro
- C. Matemáticas o Aritmética

181. Algunas veces me ha turbado el que la gente diga a mi espalda cosas desagradables de mí sin fundamento:

- A. Si
- B. No estoy seguro
- C. No

182. Hablar con personas corrientes, convencionales y rutinarias:

- A. Es a menudo muy interesante e instructivo
- B. Término medio
- C. Me fastidia porque no hay profundidad o se trata de chismes y cosas sin importancia

183. Algunas cosas me irritan tanto que creo que entonces lo mejor es no hablar:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

184. En la formación del niño, es más importante:

- A. Darle bastante afecto
- B. Término medio
- C. Procurar que aprenda hábitos y actitudes deseables

185. Los demás me consideran una persona firme e imperturbable, impasible ante los vaivenes de las circunstancias:

- A. Si
- B. Término medio
- C. No

186. Creo que en el mundo actual es más importante resolver:

- A. El problema de la intención moral
- B. No estoy seguro
- C. Los problemas políticos

187. Creo que no me he saltado ninguna cuestión y he contestado a todas de modo apropiado:

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No