

Estudio del Optimismo en los Docentes de Secundaria de las Instituciones Educativas Privadas de la ciudad de Montería

Ps. Ana Rocío Kerguelén-Mendez

La correspondencia relacionada con este artículo debe dirigirla a Ana Rocío Kerguelén-Mendez. Decanatura de Derecho y Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Montería, Km 8 vía a Cereté, Montería, Colombia. Correo electrónico: ana.kerguelen@upbmonteria.edu.co

Ps. Freycy Isabel Henao-Cabrales

Universidad Pontificia Bolivariana Montería

Recibido: 13/04/2011

Aceptado: 16/05/2011

Resumen

El propósito del presente estudio es estimar los niveles de optimismo de los docentes que laboran en 6 instituciones educativas privadas de secundaria de la ciudad de Montería durante el año 2008. La muestra está constituida por 86 profesores a los cuales se les aplicaron 4 cuestionarios de autoinforme para evaluar optimismo, estrategias de afrontamiento del estrés, tolerancia a la frustración y fortalezas personales. Dentro de los resultados obtenidos se destaca que el 95,3% de los docentes son optimistas. La estrategia de afrontamiento más utilizada es la focalización en la solución de los problemas, encontrándose diferencias significativas por sexo. Las mujeres presentan mayor reacción a la frustración en comparación con los varones. También se observaron bajas puntuaciones en las fortalezas personales.

Palabras claves

Optimismo, Estrategias de afrontamiento, Tolerancia a la frustración, Fortalezas personales

A Study of Private High School Teachers' Optimism of Monteria City

Abstract

The main purpose of this study is to determine the optimism level in the teachers of six private high schools of Monteria city during the year 2008. Eighty-six teachers participated in this research study to whom four Self-Info Questionnaires were applied in order to evaluate their optimism level, stress coping strategies, tolerance to frustration and personal strengths. Data show that 95.3% of the teachers are optimist. Focalization is the most common coping strategy used to solve problems. There exist significant differences between sexes. Female teachers react stronger than male teachers to frustration. It was also found low punctuation in personal strengths.

Key Words

optimism, coping skills, frustration, virtues

Estudo do Otimismo nos Docentes de Secundária das Instituições Educativas Privadas da cidade de Montería estudantes de engenharia civil

Resumo

O propósito do presente estudo é estimar os níveis de otimismo dos docentes que laboram em 6 instituições educativas privadas de secundária da cidade de Montería durante o ano 2008. A mostra está constituída por 86 professores aos quais se lhes aplicaram 4 questionários de auto-informe para avaliar otimismo, estratégias de afrontamento do stress, tolerância à frustração e fortalezas pessoais. Dentro dos resultados obtidos destaca-se que o 95,3% dos docentes são otimistas. A estratégia de afrontamento mais utilizada é a focalização na solução dos problemas, encontrandose diferenças significativas por sexo. As mulheres apresentam maior reação à frustração em comparação com os varões. Também se observaram baixas pontuações nas fortalezas pessoais.

Palavras chave:

Otimismo, Estratégias de afrontamento, Tolerância à frustração, Fortalezas pessoais

Introducción

La profesión del maestro está cargada de relaciones humanas, de emociones, de sentimientos que están presentes en los aprendizajes y en la educación. Es importante que los maestros, posean un equilibrio emocional y unas competencias socioafectivas que les permitan afrontar con serenidad, sin sentirse desbordados o culpables, las situaciones adversas e imprevisibles con las que se van a encontrar a nivel educativo e interpersonal; como vivir en paz consigo mismos y mantener una buena relación y comunicación con alumnos y compañeros (Braslavsky, 2006, citado por Fernández, Palomero & Teruel, 2009). Los maestros que mantienen el entusiasmo y la tranquilidad, que no se culpabilizan y disfrutan de lo que hacen, que se relacionan bien y respetan a los demás, son los que realmente tienen la capacidad para crear un clima de bienestar y de felicidad que por sí mismo es educativo. (Fernández, Palomero & Teruel, 2009)

Este trabajo de investigación nace de la reflexión acerca de nuestra cotidianidad laboral así como del intercambio de impresiones con los compañeros de labores. Es por esto que nos identificamos con esta apreciación del ejercicio de la docencia: “El docente no sólo debe prepararse en nuevas asignaturas, sino que además ha de ser capaz de trabajar en equipo, coordinarse por niveles, ciclos y asignaturas, y en algunos casos asumir cargos de gestión o pertenecer a órganos colegiados. Esto hace del trabajo docente una de las profesiones más

estresantes” (Salanova, Martínez & Lorente, 2005, p. 39). Lo anterior cobra importancia ya que en el escenario del aula se viven estos dos momentos: uno de carácter interpersonal, que se cristaliza en el vínculo con el otro y que de acuerdo a Palomero (2009), “el hecho de enseñar y aprender es un acto que cobra sentido en la relación, en el contacto humano, y que tiene que ver, fundamentalmente, con cómo se articula dicha relación dentro del aula”. El segundo momento, que ocurre de manera simultánea, se ubica en lo intrapersonal y se ancla en los recursos personales de quienes enseñan, es por esto que Palomero (2009) plantea que “existe un problema intangible, que no es fácilmente abordable pero todo el mundo sabe que la profesión docente está relacionada con ciertas cualidades personales que determinan el ejercicio docente”.

El estudio del optimismo en una población de docentes de educación secundaria de instituciones educativas privadas del área urbana de la ciudad de Montería, nos permite estar a la vanguardia en el conocimiento psicológico porque el presente trabajo está contextualizado en la perspectiva de la Psicología Positiva.

En consonancia con lo anterior, la posible utilización de los resultados apuntaría a la evaluación de los factores involucrados en el bienestar subjetivo de los docentes de esta ciudad. Debido a la reciente aparición de la Psicología Positiva como un área de investigación integradora que según Seligman & Csikszentmihalyi (2000 citado en Bryant, 2004) agrupa el creciente interés por comprender los núcleos básicos de la experiencia subjetiva positiva, permite

abordar el papel que cumplen las emociones positivas en la vida de las personas, tales como el optimismo, las estrategias de afrontamiento, la tolerancia a la frustración y las fortalezas personales entre otras.

Optimismo

El optimismo es un constructo psicológico, que desde la perspectiva de la salud mental posibilita el crecimiento y autoactualización en el ser humano. Esto se observa en la motivación por la vida y se hace evidente cuando la persona posee una orientación positiva hacia el futuro, expresada en propósitos, ideales y metas que permiten cristalizar sus aspiraciones y deseos de superación.

El optimismo, de acuerdo a Tiger (1979, citado por Scioli et al., 1997) evolucionó hasta compensar el lado oscuro de una extensión de la corteza cerebral que puede imaginar el futuro, incluyendo nuestro propio e inevitable dolor así como la mortalidad. Si una persona piensa que esta desequilibrada, como para tener visiones siniestras acerca del futuro, puede extinguir toda motivación para vivir. Cuando está presente el optimismo, la visión del futuro puede motivarnos a sobrevivir y prosperar, a pesar de la inevitable adversidad (Fredrickson, 2000). Desde un punto evolucionista, el optimismo es considerado una característica de la especie humana seleccionada por la evolución por sus ventajas para la supervivencia (Taylor, 1989 citado por Vera, 2006)

En la génesis del optimismo, se van a encontrar bases evolutivas como son

el apego, la exploración y la necesidad de control, que son aspectos muy importantes para el desarrollo personal y social del niño, constituyendo la base sobre la que se irá desarrollando el autoconcepto y el estilo básico de relacionarse con los otros y con el mundo. Con el transcurrir del tiempo se van a configurar conductas como el control de sí mismo (que incidirá en la autodeterminación), la delimitación de los límites conductuales (que se reflejará en la autonomía, la responsabilidad y la tolerancia a la frustración), el estilo atribucional y la respuesta a las emociones. También debe tenerse en cuenta que el estilo educativo familiar y las relaciones sociales con los iguales son fuente insustituible de emociones positivas, una de las cuales es el optimismo (Hernangóme, L., 2002).

El estudio del optimismo como recurso psicológico surge de la reformulación de la teoría de indefensión aprendida de Abranson, Seligman y Teasdale (1978, citados por Remor, Amorós, Monserrat & Carrobles, 2006), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los eventos negativos que les suceden. Postulando la existencia de dos estilos explicativos, el optimista y el pesimista.

De acuerdo con Peterson y Seligman (1984, citados por Remor, Amorós, Monserrat & Carrobles, 2006), el estilo explicativo pesimista (EEP) se define como la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, como una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona. En contraposición, el estilo explicativo optimista (EEO) se refiere a la tendencia a explicar los malos sucesos como una causa externa a uno

mismo, inestable en el tiempo y específica de ese ámbito concreto que afecta. Para establecer las diferencias entre ambos estilos explicativos se utilizan dimensiones descriptivas: internalidad – externalidad: definido como el grado en que no se considera responsable del suceso. Estabilidad – inestabilidad: cuando la causa del suceso está presente durante todo el tiempo; su contrario sería transitoriedad o inestabilidad. Globalidad – especificidad: cuando un aspecto del suceso o de su explicación domina a todos los otros aspectos de la vida de la persona; su opuesto es circunstancial o específico. De esta forma, los optimistas se definirían como personas con estilos explicativos caracterizados por las dimensiones de externalidad, inestabilidad y especificidad; en contrapartida, los pesimistas estarían caracterizados por los polos de internalidad, estabilidad y globalidad.

De acuerdo al modelo de Scheier y Carver (1985, citados por Bryant, 2004) el optimismo es un rasgo de personalidad mas no un estado cognitivo o emocional. Desde este punto de vista, el optimismo es un rasgo global unidimensional que apunta a las expectativas generalizadas que tiene una persona acerca de sus resultados futuros. Como rasgo único constituiría un continuum que va del optimismo al pesimismo, que predispone a las personas a la reinterpretación positiva de los acontecimientos como si fuese un estilo de afrontamiento. Esto tiene implicaciones en los esquemas cognitivos que tienen las personas acerca de sus resultados personales, ya que el optimismo se focaliza en la calidad de los resultados futuros en general.

El optimismo disposicional es definido por Scheier & Carver (1987, citado en Remor, Amorós & Carrobles, 2006) como la expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas. Esta definición se enmarca en el modelo de autorregulación de conducta de Carver & Scheier (1981, citados por Remor, Amorós & Carrobles, 2006) lo cual se traduce en que cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea (Armor & Taylor, 1998; Carver & Scheier, 1998, citados por Remor, Amorós & Carrobles, 2006). Dentro de este modelo, según Ferrando, Chico & Tous (2002) el optimismo y el pesimismo serían considerados como expectativas generalizadas (favorables y desfavorables respectivamente) acerca de las cosas que le suceden a las personas en la vida. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (es decir, rasgos).

Otros estudios sugieren que el optimismo disposicional consiste en dos subrasgos separados que reflejan por un lado positivismo con tendencia optimista y por el otro negativismo – con tendencia pesimista. También se ha visto que una persona puede ser al mismo tiempo optimista y pesimista. Esta postura sugiere que el optimismo sería un predictor de reinterpretación positiva al afrontar situaciones, mientras que el pesimismo sería un indicador de autoeficacia. (Bryant, 2004,)

Estas dos perspectivas teóricas, la inicial del estilo explicativo pesimista

– optimista de Peterson y Seligman (1984, citado por Remor, Amorós & Carroles, 2006) y el optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985, citados por Bryant, 2004), son diferentes y complementarias pero ambas consideran que el optimismo es una característica relativamente estable y un recurso psicológico. El optimismo tiene un valor predictivo sobre la salud y el bienestar, además de actuar como modulador sobre los eventos estresantes y puede actuar como potenciador de salud y bienestar (Scheier y Carver, 1989; 1993; Seligman et al, 1988, citado por Remor et al., 2006).

Un docente con una mirada optimista de los problemas del entorno y una visión realista y esperanzadora de las situaciones que afectan tanto a la comunidad universitaria como a la región, podrá desarrollar la conciencia crítica en el estudiante, educar en los tiempos difíciles, fomentaría en el aula de clase vínculos interactivos positivos que enriquecerían cualquier enfoque pedagógico y estaría más dispuesto a modificar e innovar las propias prácticas e ideas sobre ellas. Para en últimas, proponer la utopía como parte del sentido de la vida.

Estrategias de afrontamiento

En términos generales, este concepto hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés. Lazars y Folkman (1986, citado por Guerrero, 2005) definen las estrategias de afrontamiento como esfuerzos que se realizan exclusivamente para manejar algo que ocurre fuera de la rutina y

que debe diferenciarse de las conductas adaptativas automáticas que aparecen en situaciones habituales. Decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que tiene la habilidad para aplicarlos ante distintas demandas del entorno. De acuerdo a Sandín & Chorot (2003), estas se pueden agrupar en tres dimensiones así:

Afrontamiento centrado en la emoción, el cual incluye:

- Búsqueda de Apoyo Social (BAS): se refiere a todos los mecanismos sociales que el individuo moviliza para lidiar con el estrés. Es la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás, información y consejo sobre cómo resolver el problema.
- Expresión Emocional Abierta (EEA): describe las formas directas que un individuo posee para expresar su estado emocional. Se caracteriza por canalizar el afrontamiento y la reacción emocional causada por el problema, en dirección de las manifestaciones expresivas hacia otras personas.
- Religión (RLG): agrupa todas las estrategias que se sirven de la fe o la confianza en lo abstracto para la solución de un problema concreto. Implica conformismo, tendencia a la pasividad, percepción de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y la aceptación de las consecuencias que puedan producirse.

Afrontamiento centrado en el problema, que contempla:

- Focalizado en la Solución del Problema (FSP): se refiere a todas aquellas

acciones que implican la decisión de emprender una acción directa y racional para solucionar la situación problema.

Afrontamiento centrado en la evaluación, integrado por:

- Evitación (EVT): comprende la inacción con respecto al problema, ya que se valora la dificultad como irresoluble.
- Autofocalización Negativa (AFN): se refiere a la valoración negativa sobre la capacidad propia para resolver el problema y la creencia de que cualquier tipo de acción que se emprenda puede empeorar la situación.
- Re-evaluación Positiva (REP): el individuo se enfoca en crear un nuevo significado de la situación del problema, intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación.

Cada docente de acuerdo a su personalidad y a sus referentes familiares, culturales y sociales despliega un conjunto de estrategias que pueden ser adaptativas o no. Estas se hacen evidentes cuando ellos presentan dificultades en el manejo de contingencias tanto internas como externas. Moriana & Herruzo (2004) hacen referencias a un gran número de estudios que reseñan las consecuencias personales, familiares y laborales del estrés en los maestros, destacando la incapacidad para desconectarse del trabajo, sintomatología de tipo somático, depresión, ansiedad, dificultades cognitivas, sensibilidad interpersonal, insatisfacción laboral, problemas familiares y de pareja.

Tolerancia a la frustración

La frustración puede ser entendida como un estado emocional que se produce en el individuo cuando éste no logra alcanzar el objeto deseado o la vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisfacen o no se cumple. En otras palabras según Amsel (1958, citado por Moreno et al. 2000): “la frustración se presenta cuando una secuencia de conducta encaminada hacia un determinado objetivo, se ve interrumpida de modo que no se logra terminar y los objetivos deseados se retrasan o se cancelan.”

Siguiendo con la idea de Amsel (1958, citado por Moreno et al. 2000), tolerar la frustración se refiere al grado en que una situación es frustrante y hasta qué punto el sujeto soporta esta situación y persiste a pesar de ello en la tarea; lo que se da merced a su reacción ante dicha situación frustrante (Moreno et al., 2000). La reacción a la frustración para Ellis (1984, citado por Cabezas & Lega, 2006) está relacionada directamente con las creencias y pensamientos. Las creencias tienen un gran potencial para determinar las respuestas del individuo y tienen su origen en afirmaciones no empíricas e irreales tomadas de datos limitados de la propia experiencia o los “deberías” o “tengo que” (Cabezas & Lega, 2006).

Es preciso tener en cuenta, que el docente está expuesto ante los demás como un modelo y su reacción ante las situaciones frustrantes se convierte en un patrón de referencia y evaluación del medio externo.

Fortalezas personales

Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Según Martínez (2006), las virtudes son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. De acuerdo al planteamiento aristotélico, existe una estrecha relación entre virtudes, actos y hábitos. Sin embargo, es preciso aclarar que las virtudes son los hábitos que le posibilitan al ser humano su perfeccionamiento en las dimensiones ontológica, existencial y trascendente. De acuerdo a Velásquez (2008) el sentido trascendente de la virtud se hace evidente en la realización personal y concreta de la existencia de cada persona. Peterson & Seligman en 2004, citado en Seligman (2005) publicaron la “Clasificación de las fortalezas y virtudes humanas”, que describe veinticuatro fortalezas que se agrupan en seis virtudes consideradas universales. A continuación se enuncian estas veinticuatro fortalezas:

- “Sabiduría y conocimiento: Curiosidad, interés por el mundo; amor por el conocimiento; juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia; inteligencia emocional, personal y social; perspectiva” (Seligman, 2005, p. 212).
- “Valor: Valor y valentía; perseverancia, laboriosidad, diligencia; integridad, autenticidad, honestidad” (Seligman, 2005, p. 219-222).
- “Humanidad y amor: Bondad y generosidad; amar y dejarse amar” (Seligman, 2005, p. 222).

- “Justicia: Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad; imparcialidad y equidad; liderazgo” (Seligman, 2005, p. 225).
- “Templanza: Autocontrol; prudencia, discreción y cautela; humildad y modestia” (Seligman, 2005, p. 228).
- “Trascendencia: Disfrute de la belleza y la excelencia; gratitud; esperanza, optimismo y previsión; espiritualidad, propósito, fe, religiosidad; perdón y clemencia; picardía y sentido del humor; brío, pasión y entusiasmo” (Seligman, 2005, p. 231).

Un docente que no le encuentre sentido a lo que hace, que no se encuentre satisfecho con su vida, que no asuma la responsabilidad de sus acciones o que por el contrario no aprenda de la experiencia, que utilice estrategias de afrontamiento de problemas poco adaptativas, que posea una baja tolerancia a la frustración, que enfrente dificultades al momento de identificar y respetar los límites del otro y que carezca de la ilusión de poder modificar el futuro, reflejará malestar en su ejercicio profesional y en la interacción con los estudiantes y pares.

Método

Participantes

Este proyecto es de alcance descriptivo y de tipo aplicado con un enfoque cuantitativo y correlacional. Se contó con la participación de 86 docentes de educación secundaria vinculados a 6 instituciones educativas privadas de la ciudad de Montería. Las características

demográficas tenidas en cuenta inicialmente fueron: edad, sexo, estado civil y nivel de ingresos. Debido a que los profesores no desearon responder respecto a su nivel de ingresos, esta no fue tenida en cuenta al momento de los resultados. El criterio de inclusión de la muestra fue la participación voluntaria de docentes que se encontraran laborando en la institución educativa de carácter privado e impartieran asignaturas en el ciclo de básica secundaria. La distribución por sexo fue 36% varones y 63% mujeres. En cuanto al estado civil, el 54.6% son casados, 34.8% son solteros, 4.6% están separados, 3.4% se encuentran en unión libre y 2.3% son religiosos.

Instrumentos

En el estudio se utilizaron varias escalas de auto-reporte: Test de orientación vital revisado (LOT-R; Scheier, Carver & Bridges, 1994) en su versión española (Otero, Luengo, Romero, Gómez-Fraguela & Castro, 1998). La versión original denominada Life Orientation Test (LOT) desarrollada por Scheier y Carver para evaluar optimismo disposicional en 1985, fue revisada en 1994 dando lugar al LOT-R (Scheier et al., 1994). El LOT – R consta de 6 ítems (más 4 ítems de relleno) en escala Likert de 5 puntos. De ellos, 3 están redactados en sentido positivo (optimismo) y 3 en sentido negativo (pesimismo), los que se revierten para obtener una puntuación total hacia el polo de optimismo (Ferrando et al., 2002). En la adaptación al castellano original, el alfa de Cronbach reportado fue de 0.78 y la correlación con el LOT original fue de 0.95 (Otero et al., 1998). Las propiedades de la versión adaptada al español

son muy similares a las del test original, ya que la escala tiene una estructura clara con dos dimensiones (optimismo y pesimismo) y los factores están negativamente correlacionados, además, todos los ítems tienen un aceptable poder discriminativo.

Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE; Sandín & Chorot, 2003). Este cuestionario es el resultado de una revisión factorial de la escala de Estrategias de Coping (EEC) desarrollada por los mismos autores. La escala es una medida de autoinforme compuesta por 42 ítems y diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento del estrés: Focalización en la solución del problema (0.85), autofocalización negativa (0.64), reevaluación positiva (0.71), expresión emocional abierta (0.74), evitación (0.76), búsqueda de apoyo social (0.92) y religión (0.86).

Cuestionario de ideas irracionales Subescala reacción a la frustración (IBT; Jones, 1988 citado por Riso, W. 1988). Esta subescala mide la valoración que hacen los individuos de las situaciones frustrantes a partir de sus percepciones, y específicamente la idea irracional “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen. El instrumento está formado por diez (10) ítems que constituyen la subescala denominada reacción a la frustración; la confiabilidad del subtest obtenida por el método alfa, fluctuó entre 0.62 y 0.81.

Cuestionario de fortalezas personales (Peterson & Seligman, 2004 citado por Seligman, 2005). Este instrumento es una adaptación de la clasificación de Fortalezas personales y virtudes de valores en

acción (VIA) y desarrollado bajo la dirección de Christopher Peterson y Martín Seligman. Esta escala permite abordar 24 fortalezas que son comunes a distintas culturas para poder identificar cuáles de estas son más características en una persona. Consta de 48 ítems calificados con una escala Likert de 5 puntos, que asigna pesos desde 5 (para la respuesta “Muy propio de mí”) hasta 1 (para “Impropio de mí”). El alfa de la prueba es de > 70 .

Procedimiento

Para este estudio fueron contactadas las instituciones educativas privadas de la ciudad de Montería, que están agrupadas por núcleos de desarrollo educativo; aunque la escogencia fue de forma aleatoria, solo 6 de ellas aceptaron hacer parte de la investigación. Los docentes se estratificaron por género y estado civil, se seleccionaron de forma aleatoria y su participación fue voluntaria. Posteriormente, los estudiantes de Psicología entrenados para tal fin, visitaron a los docentes quienes contestaron los cuestionarios de manera individual.

Resultados

Al realizar el análisis de los resultados obtenidos en las pruebas se encontró que en general, el 95,3% de los docentes son optimistas; aunque, de manera leve las mujeres se muestran más optimistas que los hombres. Igual ocurre con las personas en unión

libre, en las cuales se evidencia un poco más de optimismo que en el resto del grupo. Resulta llamativo dada su condición, que el grupo de los religiosos obtuviera una baja puntuación en optimismo.

Tabla. 1 Promedio de LOT-R por estado civil

Estado Civil	N	Mean	Std. Deviation
Soltero	30	13,13	2,50
Casado	47	14,51	2,59
Separado	4	13,25	3,30
Unión libre	3	15,33	,57
Religioso	2	13,00	4,24
Total	86	13,96	2,62

($F=1.652$; $gl1=4$, $gl2=81$; $p\text{-valor}=0.169$)

Evaluando las estrategias de afrontamiento se encontró que las más utilizadas por los docentes son la focalización en la solución del problema, la religión y la reevaluación positiva; y la de menor puntuación es la expresión emocional abierta. Cabe resaltar que se encontraron diferencias significativas en gran parte de las estrategias de afrontamiento según el sexo. Para todas estas estrategias en las que se encontraron diferencias, las mujeres son las que poseen el mayor promedio. Evidenciándose esto en las puntuaciones obtenidas en autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religiosidad.

Tabla 2. Promedio de estrategias de afrontamiento por sexo

Estrategia de afrontamiento	sexo	N	Mean	Std. Deviation
Focalizado en la solución del problema	Hombre	31	17,77	4,41
	Mujer	56	17,64	3,91
Autofocalización negativa	Hombre	31	6,58	3,02
	Mujer	56	8,45	3,99
Reevaluación Positiva	Hombre	31	14,42	3,27
	Mujer	56	15,11	3,70
Expresión emocional abierta	Hombre	31	5,68	3,72
	Mujer	56	7,52	3,77
Evitación	Hombre	31	9,10	4,63
	Mujer	56	12,64	4,08
Búsqueda de apoyo social	Hombre	31	12,23	5,54
	Mujer	56	15,11	4,93
Religión	Hombre	31	12,81	5,83
	Mujer	56	16,14	4,79

Cuando analizamos la reacción a la frustración, se encontró diferencia estadística por sexo siendo mayor la puntuación obtenida en el grupo de mujeres. Siguiendo con lo planteado por Ellis (1984, citado por Cabezas & Lega, 2006) y aplicado para el caso de este grupo de participantes, son mayores las creencias, pensamientos y deberías relacionados con el éxito presentadas por el grupo de profesoras. En consecuencia, al enfrentarse a la situación de ver interrumpido el logro de objetivos y metas deseados, surgen reacciones emocionales mayores

y menos adaptativas en comparación con el grupo de los varones.

Tabla 3. Promedio de IBT por sexo

Sexo	N	Mean	Std. Deviation
Hombre	31	32,94	5,51
Mujer	56	36,16	5,16

(t= -2,721; gl=85; p-valor=0,008)

Los docentes presentan bajas puntuaciones (debilidad) en las fortalezas personales. Sin embargo, las fortalezas representativas que presentan un frecuencia relativa por encima del 10% son amor por el conocimiento, bondad y generosidad, integridad, autenticidad y honestidad. De las anteriores, la humildad se destaca en la población masculina en comparación con el género femenino. Llama la atención que la fortaleza espiritualidad se observa ausente en todos los grupos según su estado civil, acentuándose en los solteros. La inteligencia emocional se asocia significativamente con el estado civil, presentando mayor representatividad en el grupo de los solteros.

Tabla 4. Frecuencia del baremo en general para las 24 fortalezas

FORTALEZA	BAREMO					
	Débil		Neutro		Representativa	
	n	%	n	%	N	%
Amor por el conocimiento	42	48.3	33	37.9	12	13.8

integridad, autenticidad, honestidad	53	60.9	25	28.7	9	10.3
Bondad y generosidad	54	62.1	22	25.3	11	12.6

Al momento de aplicar la correlación de Pearson a los instrumentos LOT-R, CAE e IBT se hallaron las siguientes asociaciones significativas:

La estrategia focalización en la solución de los problemas se correlaciona positivamente con optimismo, al igual que las estrategias de búsqueda de ayuda social y religión.

De lo anterior podemos concluir que los docentes evaluados al momento de afrontar una dificultad se focalizan en la solución del problema, logrando con esto mostrar una disposición optimista ante situaciones de la vida cotidiana y laboral.

Discusión

Los datos arrojados en el presente estudio mostraron que los docentes en general se consideran personas muy optimistas, lo cual, siguiendo la idea de Fernandez, Palomero & Teruel (2009), facilitará que el maestro pueda ayudar a sus alumnos a ser felices y a disfrutar de la vida, a ver todo el valor que tienen como personas a pesar de las dificultades o limitaciones.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población en estudio, se encuentra la focalización en la solución de los problemas, la religión y la reevaluación positiva como formas de afrontamiento que les permiten a los docentes adaptarse adecuadamente a las situaciones de estrés, estableciendo el equilibrio entre las demandas del entorno institucional y su capacidad para atenderlas de forma competente.

De la misma manera en situaciones de exigencia, focalizarse en la solución de sus problemas les facilita a los docentes encarar los estresores de la vida laboral con una mentalidad positiva y el manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento para mantener el equilibrio emocional y resolver las dificultades laborales de forma efectiva.

Debido a las bajas puntuaciones en algunas fortalezas de mayor relevancia en el contexto laboral de los docentes, conviene trabajar otras fortalezas como: liderazgo; ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia; entre otras.

Es importante resaltar que dentro de esta muestra la fortaleza amor por el conocimiento haya tenido relevancia sobre el conjunto evaluado. Este resultado se encuentra en consonancia con uno de los elementos clave de la labor docente. Además, a la luz de la teoría propuesta por Peterson & Seligman 2004 citado por Seligman, (2005), quienes aman el conocimiento permanente lo están buscando, ya sea bajo la modalidad de instrucción o por iniciativa propia. No solo aprenden en los espacios académicos sino de cualquier experiencia que se les presente.

Debido a los buenos resultados que obtuvieron los profesores, se sugiere hacer un estudio para evaluar si los estudiantes perciben el optimismo, el amor por el conocimiento y la buena disposición de sus docentes con respecto a su trabajo, y si esto de alguna forma permea su vida y tiene algún impacto en su formación.

De una u otra manera, el trabajar en estas variables asociadas a la esencia misma de la vida docente (Optimismo, estrategias de afrontamiento del estrés, tolerancia a la frustración y fortalezas personales) contribuye a mejorar el clima laboral cualquier institución educativa. Futuros trabajos podrían enfatizar el uso o consideración de estas variables en la implementación de un sistema de prevención en salud ocupacional dentro de las mismas instituciones y así incrementar la calidad de vida de los docentes. Del mismo modo se propone indagar hasta qué punto los profesores se sienten satisfechos con la organización en la que se encuentran trabajando, más allá de los recursos personales que ellos utilizan para afrontar el estrés o la tolerancia ante las frustraciones normales de su labor docente.

Después de haber analizado nuestro trabajo y establecido un vínculo con la educación emocional a propósito de la formación del profesorado, compartimos estas reflexiones finales: De acuerdo a Palomero (2009) "Las carencias que aparecen en la práctica profesional no son achacables a que los docentes sean defectuosos, sino que son debido fundamentalmente a la precariedad o ausencia de una formación específica en el terreno de las inteligencias intrapersonal e interpersonal". Además, la

psicología positiva es coherente con la propuesta de la educación, ya que: "La educación de las emociones habría de servir de puente para unir lo que somos desde un punto de vista biológico y lo que queremos ser desde un punto de vista ético"(Marina citado por Palomero, 2009).

Referencias

- Bryant, F. (2004) *Distinguishing hope and optimism: two sides of a coin, or two separate coins?* Journal of Social and Clinical Psychology, 23 (2), 273-302.
- Cabezas, H. & Lega, L. (2006). *Relación empírica entre la terapia racional emotivo - conductual (TREC) de Ellis y la terapia cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense*. Revista Educación, 30 (002), 101-109.
- Fernández, M., Palomero, J. & Teruel, M. (2009) *El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 12 (1), 33-50.
- Ferrando, P., Chico, E. & Tous, J. (2002). *Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test*. Psicothema, 14 (3), 673-680.
- Fredrickson, B. (2000) *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being* Prevention & Treatment, 3.
- Guerrero, E. (2005) *Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en*

- profesorado universitario. Anales de Psicología, 19 (1), 145-158.*
- Hernangóme, L. (2002) *Variables de influencia temprana en la génesis del optimismo. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 7 (3), 227-242.*
- Martínez, M. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. Clínica y Salud, 17 (3), 245-258.*
- Moreno, L., Hernández, J., García, O. & Santacreu, J. (2000) *Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. Anales de Psicología, 16 (2), 143-155.*
- Moriana, J. & Herruzo, J. (2004) *Estrés y burnout en profesores. International Journal of Clinical and Health Psychology, 4 (3), 597-621.*
- Otero, J., Luengo, A., Romero, E., Gómez-Fraguela, J. & Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de Prácticas. Barcelona: Ariel Practicum.*
- Palomero, P. (2009). Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: una aproximación desde la psicología humanista. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 12 (2), 145-153.*
- Remor, E., Amorós, M. & Carrobbles, J. (2006) El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología, 22 (1), 37-44.*
- Riso, W., Pérez, G., Roldán L. & Ferrer, A. (1988). Diferencias en ansiedad social, creencias irracionales y variables de personalidad en sujetos altos y bajos en asertividad (tanto en oposición como en afecto). *Revista Latinoamericana de Psicología, 20 (003), 391-400.*
- Salanova, M. Martínez, I. & Lorente, L. (2005) ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones, 21 (1-2), 37-54.*
- Scheier, M., Carver, M. & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67 (6), 1063-1078.*
- Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8 (1), 39-54.*
- Scioli, A., Chamberlin, C., Samor, C., Lapointe, A., Campbell, T. & Macleod, A. (1997). A Prospective Study of Hope, Optimism, and Health. *Psychological Reports, 81, 723-733.*
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad.* Bogotá: Ediciones B.
- Velásquez, L. (2008). El sentido trascendente de la virtud humana. *Poiésis, 15.*
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo, 27 (1), 3-8.*
- Vera, P. Córdova, N. & Celis, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (lot-r) en población chilena. *Universitas Psychologica, 8 (1), 61-68.*