



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
SILVA HENRÍQUEZ**

**UNIVERSIDAD CATOLICA SILVA HENRIQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y ECONÓMICAS
ESCUELA DE PSICOLOGIA**

**PRINCIPALES PREDICTORES DE INICIAR TERAPIA
PSICOLÓGICA EN CONDICIONES DE ESTRÉS
LABORAL**

Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología

Autores:

Natalia Chamal Chamal

Keyla Chandía Muñoz

Luis Contreras Rojas

Ismael Hernández Licanqueo

Profesor Guía:

Carlos Ascencio Garrido

SANTIAGO-CHILE

2017

**PRINCIPALES PREDICTORES DE INICIAR UNA TERAPIA PSICOLÓGICA
EN CONDICIONES DE ESTRÉS LABORAL**

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	5
I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2.1 Pregunta de investigación	19
2.2 Objetivo general	19
2.2.1 Objetivo específico	19
III. MARCO TEORICO	20
3.1 Salud Mental en la labor del profesor.....	20
3.2 Estrés y calidad de vida de los profesores.....	24
3.3 Características que hacen estresante la Pedagogía	27
3.4 Rol de la terapia psicológica en el estrés.....	32
3.5 Como se inicia una terapia psicológica.....	36
3.6 Asistir a terapia como una acción planificada.....	43
IV. MARCO METODOLÓGICO	48
4.1 Tipo y diseño	48
4.2 Población y muestra	49
4.3 Herramienta de medición.....	51
4.4 Análisis de datos.....	56
4.5 Resguardos éticos.....	57
V. RESULTADOS	58

5.1 Análisis descriptivo.....	58
5.2 Análisis de regresión lineal.....	66
VI. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES.....	73
VII. DISCUSIÓN.....	78
VIII. REFERENCIAS	87
IX. ANEXOS.....	96
9.1 Consentimiento informado	96
9.2 Cuestionario.....	97
9.3 Encuesta	100

RESUMEN

Hoy en día, en Chile se evidencia una gran variedad de profesiones que son altamente estresantes, entre ellas destaca la pedagogía, debido a la labor que desempeñan los docentes la cual es altamente exigida, por ejemplo, existen condiciones económicas insatisfactorias, exigencias ergonómicas y relaciones entre pares y directivos que distan de aportar a un buen clima laboral; es por medio de esto que se buscará comprender el rol de la terapia psicológica como principal herramienta para combatir las condiciones estresantes a las que se ven sometidos.

Para la realización del presente estudio se revisaron diversos antecedentes e investigaciones sobre dicha temática, sin encontrar evidencia sobre cuáles son los motivos por los cuales no se busca ayuda psicológica en condiciones de estrés laboral, específicamente en la docencia.

Es en este contexto que el proyecto de investigación tiene como principal objetivo identificar los principales predictores de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés, en profesores de 22 a 60 años.

La presente investigación posee una visión cuantitativa con el fin de identificar los principales predictores en la asistencia de una terapia psicológica, en un caso

hipotético de padecer estrés laboral, esto bajo el modelo de acción planificada propuesta por Fishbein y Ajzen.

El estudio realizado finalmente identificó como principal predictor el sentirse apoyado, perteneciente a la categoría creencia actitudinal.

Palabras clave: Profesores, estrés laboral, psicoterapia.

ABSTRACT

Nowadays, there is evidence that exists a great variety of some professions that are highly stressful. Pedagogy, for instance, is one of them, because of the work teachers develop, which is extremely demanding. According to what it was previously described, some examples can be mentioned: unsatisfactory economic conditions, ergonomic requests, relation between equals and with managers. Due to this, the research group will try to search for the psychological therapy role as the main tool to fight against the stressful conditions that teachers are exposed to.

Is in this context, that this research project has as principal objective to identify the main predictors of starting with psychological therapy in stressful conditions, in teachers between 22 and 60 years old.

The current research presents a qualitative in order to identify the main predictors in the assistance of a psychological therapy, in a hypothetical case of suffering work stress, besides, to establish how the different predictors interact each other by attending a psychological therapy under the Planned Behavior Model proposed by Fishbein & Ajzen. The study was finally identified, as main predictor, to feel supported, which belongs to the attitudinal belief category.

Keywords: Teachers, working stress, psychotherapy.

I. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años ha ido en aumento la preocupación por parte de las personas con respecto a las condiciones laborales donde se desempeñan, esto se debe principalmente a que el trabajo cumple un rol importante a nivel social, permitiendo por ejemplo mejorar la calidad de vida de las personas, y fomentar un desarrollo a nivel social y personal (Roca, 2014).

El nivel de satisfacción que el individuo pueda tener con su trabajo incide de manera relevante en su autoestima, en su forma de percibir y relacionarse con otros, en su motivación, proactividad, las ganas de superación y asignación de metas.

En la sociedad actual, el trabajo juega un rol social que antes solamente se limitaba a un aspecto económico, pero hoy es posible apreciar, que tiende a ser parte de la identificación de una persona, lo cual define aspectos de su personalidad o de su historia individual.

Es esta carga social y económica lo que lleva a las personas a destinar más tiempo del presupuestado al trabajo, generando así que se vean sobrepasados por ciertas situaciones y llegando así a un estado de estrés.

Existen muchas profesiones que resultan altamente estresantes, debido al rol que deben desarrollar al interior de su trabajo, dentro de aquellos trabajos se encuentran los profesores, quienes poseen una gran responsabilidad en el sistema educativo.

Cabe destacar que existen características que hacen estresante esta profesión, entre ellas encontramos las relaciones sociales que existen con los estudiantes, directivos y entre los mismos profesores, además incide la baja remuneración que reciben, y por sobre todo el manejo de la disciplina en sí.

Existen muchas y diversas investigaciones en relación a las temáticas de estrés laboral, donde generalmente son abordadas desde aspectos más cualitativos, en donde sus principales características son vista desde las causas generadoras, identificar sintomatología, consecuencias psicosociales y reacciones físicas del estrés laboral.

Sin embargo, es importante destacar la visión cuantitativa de la presente investigación y encontrar los principales predictores que inciden en la toma de decisión de iniciar una terapia psicológica, lo cual implica una serie de factores psicosociales, económicos y culturales; además de situarse en el contexto educacional, específicamente en los profesores, debido a que esta labor se encuentra dentro de las más estresantes en Chile.

El propósito de la presente investigación se enmarca en el desarrollo de áreas tales como sociales, culturales, personales y económicas, con el fin de establecer los predictores bajo dicho marco de referencia debido a la alta demanda que resulta el ejercer dicha labor.

Finalmente la relevancia y motivación que posee el presente estudio, se enmarca bajo la escasez de investigaciones que aborden la problemática desde el predecir la intención conductual de los sujetos. Esto con el fin de abordar al grupo que se encuentra en riesgo, generando políticas públicas por las autoridades gubernamentales en el sector primario bajo promoción y prevención respecto al tema con psicoeducación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sistema de trabajo que surge en la actualidad, cumple un rol relevante a nivel social y cultural, ya que al encontrarse trabajando sitúa a las personas en una determinada jerarquía social, donde dichas se reconocen como entidades productivas para la sociedad en general, teniendo así un impacto significativo, relevante en la vida personal y profesional del sujeto.

Existe una diversa variedad de profesiones actualmente, en donde cada una de estas cumple un rol específico en la sociedad. Debido a aquello, es que hay unas donde el desgaste físico y/o psicológico es mayor.

Entre quienes cumplen con dichas características, se encuentran los profesores en el área de educación escolar, donde la Cámara Nacional de Comercio y la consulta Japiworks en el año 2016, realizó un estudio en que dio como resultado la presencia de profesores dentro de la lista de las diez profesiones en Chile con mayor índice de estrés. Esto se desarrolla debido a la gran diversidad de exigencia que dicha labor posee y las dificultades a las que se enfrentan a diario dentro de su contexto profesional con los estudiantes y ambiente que se genera dentro del aula, además fuera de ésta como relaciones con directivos, padres y/o apoderados por mencionar algunos.

Entendiendo que los profesores se sitúan dentro de las labores más estresantes por los motivos mencionados anteriormente, al igual que otras profesiones resulta llamativo que en todas estas, tan solo el 29% de estos haya buscado algún tipo de ayuda profesional (Vargas, 2015).

Bajo este contexto y la Reforma Educativa que rige en Chile desde los años 90 a colegios municipales, subvencionados y particulares se instauró la Jornada Escolar Completa Diurna, donde su principal objetivo es garantizar la calidad de la educación en los estudiantes, como también la labor del profesor al no tener que recurrir a ejercer en diversos establecimientos para generar un sueldo que le permitiera mantenerse a sí mismo y a su familia.

Cabe señalar que lo que genera que una situación sea estresante es el significado e importancia que la persona le atribuye a cierta situación, formándose así un posible detonante, el cual termina por influir en la salud física y/o mental de la persona, que podría generar no solamente el malestar en el aspecto laboral, sino también en la vida familiar, social y personal del profesional.

De acuerdo a lo anterior se hace fundamental especificar el rol que debe ejercer el profesor en Chile, donde no solo posee la responsabilidad de transmitir el saber propio de la disciplina que enseña sino también, el asumir el compromiso de formar y

desarrollar actitudes, valores y habilidades que apunten al desarrollo integral de los estudiantes, “capacitando para conducir su vida en forma plena, para convivir y participar en forma responsable, tolerante, solidaria, democrática, activa en la comunidad para trabajar y contribuir al desarrollo del país” Art.2°LGE. (Ministerio de Educación, 2017).

Dicha descripción del quehacer del profesor contribuye a la formación de un fenómeno que trae con sí repercusión tanto en la misión de padres como también en la salud ocupacional por parte del profesional. Debido a la presión que ejerce la sociedad, padres, directivos, etc. por el cumplimiento de las expectativas que se especifican por el Ministerio de Educación las cuales deben ser manejadas y realizadas, repercutiendo en la Salud Mental del docente (Ministerio de Educación, 2012).

En cuanto a las condiciones que enfrentan los docentes día a día en su contexto laboral podemos destacar aspectos tales como, realización de múltiples funciones dentro del aula, la institución, trabajo con estudiantes individualmente, el trato con directivos y apoderados, quienes presentan poco apoyo para el docente, además de realizar entrevistas y reuniones con estos.

Mediante lo mencionado se genera que muchos no logran sobrellevar dichas adversidades, por el alto grado de exigencia que pone en juego la salud y bienestar del

profesor, trayendo consecuencias entre las que podemos mencionar síntomas como: aislamiento, insomnio, depresión o ansiedad (Cuenca et al., 2005).

Si ponemos dichas variables señaladas anteriormente, más proporcionar conocimiento al estudiante con poca motivación de aprender, las condiciones sociales que deben enfrentar los profesores, se vuelve aún más desgastante para el sujeto. Además las exigencias ergonómicas a las que se ven sometidos cotidianamente encontramos aspectos tales como: trabajar en un ambiente ruidoso, forzar la voz y por último el estar de pie casi toda la jornada de trabajo. A dichos factores se debe añadir que hay profesores que en su mayoría trabaja en jornada escolar completa y por otra parte, algunos trabajan hasta dos jornadas laborales, lo cual genera que se lleven trabajo para sus hogares como por ejemplo: revisión de pruebas, preparación de clases, elaboración de pruebas, revisión de trabajos, entre otros (Cuenca et al., 2005).

Dicho esto, un fenómeno relevante son los bajos sueldos que reciben, según datos estadísticos:

El valor hora mínimo actual es de \$13.400 para enseñanza media. Dicho valor se cuenta para 1 semana de trabajo. Por 44 horas semanales (jornada máxima) con los descuentos previsionales el sueldo llega a \$ 474.000. Las estadísticas oficiales señalan que el salario docente es 50% menor que el de otros profesionales (Muñoz, 2017).

Esto estaría relacionado a la dificultad del acceso al financiamiento de ciertas actividades que podrían ser para la dispersión, acceso a independencia financiera en el caso de querer optar a un subsidio u optar por una mejor salud, ya que al ser precarios sueldos los beneficios son menores.

Sobre los motivos que podrían estar influenciando en la baja asistencia por parte de las personas a acudir a un profesional en situaciones de estrés, se puede decir que el acto de pedir ayuda no es una respuesta que se dé fácilmente, sino más bien es una decisión que está acompañada de una carga psicológica creciente, esta se ve reflejada en un aumento de los problemas, trastornos y aparición de síntomas. Por lo tanto, la ayuda profesional implica que la persona se vea confrontada antes sus propios límites es decir, sus intentos de resolver el problema a través de los recursos propios y la carga emocional que cada vez se acrecienta más, lo cual termina por superar por completo al individuo (Krause, 2011).

Una vez que la persona se ve alcanzada por sus propios límites y decide pedir algún tipo de ayuda, recurre por lo general a sus recursos personales y posteriormente a su red cercana, esto desarrollándose en tres momentos.

En una primera instancia se encuentra la persona que intentan superar el problema de forma individual y personal, el segundo momento es cuando una vez que no se ha logrado de forma individual la persona acuden a otros, habitualmente son aquellas

personas cercanas al sujeto estresado, en otras palabras, son aquellos que pertenecen a la red social, es aquí la instancia en donde se hace público el problema y en este punto se da pie a la tercera instancia que es recibir la ayuda que pueda brindar un otro y por ende acudir a la búsqueda de asesoramiento por parte de un profesional (Krause, 2011).

Podemos decir que la decisión de recurrir a algún tipo de ayuda profesional implica que los sujetos se vean saturados y alcanzados por sus propios límites de recursos, estos momentos se denominan crisis. Pero no solamente las personas buscarán ayuda cuando se vean alcanzados por sus propios límites, hay otras personas que suelen pedir ayuda antes de verse sobrepasado por sus límites, mientras que otros no lo harán jamás (Krause, 2011).

Se puede decir que el proceso de solicitar algún tipo de asesoramiento es un acto que no se desarrolla de forma espontánea, sino que principalmente se suele dar cuando la persona se encuentra en un estado de crisis aguda y pasando por las múltiples etapas antes mencionadas, las cuales conforman la antesala de pedir ayuda psicológica.

En la presente investigación se han estudiado los predictores debido a su nivel de implicancia que tiene en estudios o intervenciones futuras, como por ejemplo al momento que un practicante en el área educacional decida realizar un taller o capacitación con respecto a la salud mental de los docentes.

Por otra parte, podría incentivar investigaciones futuras donde se pongan en juego los predictores del presente estudio y ver su nivel de impacto sobre los profesores. Esto puede ser de utilidad para los directivos del establecimiento, el cual les permita establecer el apoyo específico que se les debe entregar y que tipo de información.

Por último posee beneficios para realizar mejoras en políticas públicas en cuanto a salud ocupacional y en restablecimiento de las políticas educativas. Desde esta perspectiva los beneficiarios de la obtención de resultados es la sociedad en general, puesto que a partir de estos, se dará cabida al empoderamiento de hacer consciente la implicancia de la Salud Mental en el trabajo por parte de los profesores como también de sus directivos.

En cuanto a la proyección social que se busca, es que mediante lo mencionado anteriormente, la investigación esté dirigida en ayuda al profesional, ya que el bienestar mental está relacionado a la calidad del producto el cual es entregado a los alumnos, en este caso es el conocimiento que se engendra en estudiantes que se están formando en la actual sociedad chilena, además aquello contribuye en la disminución de accidentes laborales que se puedan presentar debido al estrés.

Es de relevancia para el país obtener dicha información, puesto que los resultados obtenidos tendrían un valor trascendental para una amplia gama de problemas prácticos

que hoy se hacen ver por la cantidad de licencias emitidas en los profesionales docentes en temas de Salud Mental.

Por último, desde aquello se puede recurrir a psicoeducación, formular políticas públicas, programas de salud, etc. que colaboren directamente con el respeto de los derechos del profesional

2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los principales predictores de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés laboral, en profesores entre 22 a 60 años, que trabajan en la ciudad de Santiago?

2.2 OBJETIVO GENERAL

- Establecer los principales predictores de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés laboral, en profesores entre 22 a 60 años, pertenecientes a la ciudad de Santiago.

2.2.1 ESPECÍFICOS

- Determinar cuáles son los principales predictores de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés, en profesores entre 22 a 60 años, pertenecientes a la ciudad de Santiago.
- Evaluar la capacidad predictiva de cada uno de los predictores de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés, en profesores entre 22 a 60 años, perteneciente a la ciudad de Santiago.

III MARCO TEÓRICO

3.1 SALUD MENTAL EN LA LABOR DEL PROFESOR

La presente investigación se enmarca dentro del ámbito de la Salud Ocupacional en Chile, según la ACHS (2017) se estima que existe alrededor de 800 accidentes laborales mensuales, entre los cuales los más comunes suelen ser golpes y caídas.

De acuerdo al MINSAL, la Salud Ocupacional se entiende como un campo que tiene como objetivo generar políticas públicas, considerando las condiciones de trabajo existentes, con el fin de aportar a mejorar la calidad de vida de la población trabajadora y la de su familia, junto con mejorar los estándares de crecimiento y desarrollo económico del país (Ministerio de Salud de Chile, 2014).

Entre las preocupaciones principales de la Salud Ocupacional, se encuentra el disminuir la cantidad de accidentes y enfermedades relacionadas al trabajo y paralelamente, promover y propiciar el desarrollo de un ambiente laboral saludable tanto física como psicológicamente para el trabajador.

En el caso de los accidentes laborales no fatales, el sector de la educación se encuentra en el quinto puesto en lo que respecta a la tasa de accidentabilidad, un puesto después de la construcción.

En base a lo anterior, se ha visto que en la actualidad las enfermedades y accidentes laborales ya no suelen relacionarse solamente al ámbito de la integridad física, sino que últimamente ha adquirido gran importancia para la población y las entidades relacionadas con la salud, los riesgos psicosociales y sus consecuencias en Salud Mental para las personas que componen una organización (Gil-Monte, 2012).

Los riesgos psicosociales, se determinan por factores que pueden favorecer o perjudicar la calidad de vida laboral de las personas, Gil-Monte (2012) plantea que los más importantes e influyentes son:

- Características de la tarea: Esto tiene que ver con la cantidad de trabajo, la monotonía o repetitividad, el ritmo de trabajo, la precisión necesaria, la responsabilidad y grado de autonomía.

- Características de la organización: Juegan un rol importante las variables estructurales, la organización jerárquica, las relaciones interpersonales y los estilos de liderazgo.

- Características del empleo: Diseño del lugar de trabajo, la función que debe cumplir, salario, estabilidad y condiciones físicas del trabajo.

- Organización del tiempo de trabajo: Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos.

En el mejor de los casos, éstos fomentan el desarrollo laboral y personal de los empleados, mientras que si estos se tornan como una fuente de estrés, afectan de forma negativa en su calidad de vida, salud, y bienestar.

En el caso de los profesores, según Milicic (1996), los factores de riesgo están presentes en su labor en cuanto a la alta sobrecarga de trabajo, ya que las tareas son difíciles de cumplir dentro de los horarios establecidos, y las responsabilidades que tienen que asumir muchas veces van más allá de lo estrictamente académico. Por otro lado, en numerosas ocasiones, las distintas funciones de los equipos de trabajo no dejan conformes a cada uno de sus integrantes, y las condiciones físicas y materiales no son las óptimas.

Por otra parte, en el ámbito de Salud Mental y su relación con la pedagogía, se encontraron dos estudios (Ossa et al, 2015) donde el primero se enfocó en la valoración de la Salud Mental de docentes universitarios que impartían la pedagogía junto a sus directivos. El resultado fue que las personas valoran el bienestar mental como un proceso necesario, el cual forma parte de su personalidad y es útil para su desempeño en la sociedad, apreciándolo como un fenómeno que influye en el ámbito personal, familiar y social.

Por otra parte se percibe que la sociedad en general considera la Salud Mental como algo irrelevante, sin preocuparse de conocerla ni hacerse cargo de fomentarla dentro de su contexto.

De acuerdo al segundo estudio en que la muestra fue de 189 profesores de cuarto básico de diferentes colegios, se aplicó un instrumento de medición de factores psicosociales de riesgo laboral y Salud Mental.

Los resultados obtenidos arrojaron que los profesores de colegios con puntaje bajo la media, tienen un mayor nivel de exigencias psicológicas, menor apoyo social en sus escuelas y baja calidad del liderazgo dentro del ambiente laboral, además de una mayor prevalencia de trastornos mentales.

Entre los trastornos mentales que surgieron en dicha investigación fue que el 30.1% de los encuestados describió como “regular” o “mala” su Salud Mental en el último año, un 16.9% de los docentes presentó algún trastorno afectivo y/o ansiedad, siendo el más frecuente el episodio depresivo mayor (5.8%) y el episodio depresivo moderado (3.7%) por sobre el estrés y burnout debido a las largas horas e interrupciones en el trabajo (Universia RR, 20 de abril de 2011).

Se puede concluir que en general la vocación y motivación hacia el trabajo no posee el apoyo social necesario por parte de las instituciones, directivos y apoderados.

Además los profesores del país, perciben que la sociedad no valora la profesión en el área de la Salud Mental, esto derivando en la carencia de apoyo.

3.2 ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA DE LOS PROFESORES

La OMS muestra que en Chile existe una alta tasa de prevalencia de trastornos mentales, como consecuencia de esto más de un tercio de las licencias médicas que son emitidas por los chilenos tienen que ver con patologías del área de la Salud Mental, entre las cuales, las más comunes suelen ser estrés ocupacional, trastornos de ansiedad y trastornos del ánimo.

Entre dichas patologías mentales mencionadas anteriormente, el estrés en los profesores adquiere una gran importancia, ya que ésta carrera se estima como una de las más estresantes que existen, y comparte el primer lugar de ésta lista junto con los militares y operadores de equipos pesados móviles. Esto puede explicarse debido a las características que conforman la profesión, y también a las presiones y condiciones laborales a las que suelen estar sometidos (Munita, 2016).

El estrés puede entenderse como un estado de tensión frente a una situación en particular, sin embargo cabe destacar que la tensión es un elemento que constantemente se encuentra presente en la vida de las personas, y que cierto grado de tensión puede favorecer a enfrentar de manera exitosa diversas situaciones del día a día, sobre todo en

circunstancias en que estas suponen desafíos de un cierto nivel de exigencia, metas y objetivos relevantes tanto como para la persona y su medio (Milicic, 1996). Por ende, el estrés se forma contraproducente una vez que el individuo se ve sobrepasado por sus manifestaciones además de la constante presencia.

Consiguiente con lo anterior, cuando el estrés afecta de forma negativa en la vida de las personas, estamos hablando de estrés psicosocial, este parte con el significado negativo que elabora una persona sobre una situación, como resultado de la interacción entre las exigencias del entorno y la relación con sus propios recursos de afrontamiento, siendo éste significado la causa próxima del estrés. Juega un papel relevante la importancia que tiene para el sujeto la situación en cuestión, las emociones que le produce, y si se siente capacitado para enfrentar dicha situación. (Lazarus, 1984. en Maite Muñoz, 2005).

Sin dejar de lado el significado de estrés propuesto por Lazarus, es necesario también apoyarse en la teoría de adaptación persona-entorno (French, 1982), para entender de manera dinámica cómo se origina y se desarrolla una situación de estrés, mencionando en términos generales cuáles son los puntos relevantes que inciden para conformar una situación de estrés.

En síntesis, Cox (2005) destaca en sus escritos lo propuesto por French, quien menciona que una buena adaptación entre la persona y las exigencias de su entorno

laboral, juegan un papel importante en el bienestar del trabajador, en otras palabras, esto depende de una interacción entre las características individuales del sujeto, junto con las características del trabajo donde se desempeña, y son dos puntos importantes los que entran en juego:

- El grado en que las actitudes y habilidades de un trabajador satisfacen las exigencias de su labor.

- La medida en que el entorno del empleo satisface las necesidades de los trabajadores, y en particular, la medida en que se fomenta y se permite al individuo utilizar sus propios conocimientos y capacidades en la organización del trabajo.

En el caso del docente, el punto uno de la teoría de adaptación persona-entorno, no se cumple favorablemente, ya que según estudios, son los mismos profesores quienes señalan que una de las situaciones estresantes, es el hecho que la formación no los prepara para los desafíos que requiere la profesión, además que no poseen las herramientas necesarias para solventar las demandas requeridas por su contexto laboral. Esto explica el hecho que para los profesores sea necesaria y urgente la implementación de espacios y horarios para compartir entre colegas, experiencias, estrategias y métodos que ayuden a enfrentar de mejor forma sus obligaciones y tareas. (Milicic, 1996).

Con respecto al segundo punto de relación persona-entorno, este también estaría siendo transgredido puesto que no se cumple con las expectativas del profesor, ya que sus derechos y necesidades son constantemente vulnerados, deben lidiar con la responsabilidad de formar tanto académica como personalmente a los alumnos, los recursos materiales y espacios no son los adecuados, además de no sentirse tomados en cuenta para decisiones en materia organizacional (Milicic, 1996).

3.3 CARACTERÍSTICAS QUE HACEN ESTRESANTE LA PEDAGOGÍA

En Chile, las situaciones que más generan reacciones de estrés a los profesores tienen relación con la percepción personal sobre el clima social que se desarrolla en las instituciones educativas.

Al mencionar clima social educativo, se hace referencia principalmente a los distintos aspectos del ambiente en que se desarrollan las actividades habituales, engloba las características relativamente estables de la escuela, refleja las percepciones y valoraciones colectivas tanto de estudiantes, profesores y directivos acerca de las condiciones de trabajo donde se desempeñan, el grado de satisfacción con la vida escolar y la calidad de la educación (Milicic, 1996).

Que un clima social sea positivo depende en gran medida de cada uno de los sujetos que componen la escuela, ya que la empatía juega un rol muy importante como

factor protector del estrés y como contenedor emocional entre profesores colegas y alumnos (Milicic, 1996).

Apelando ahora a las fuentes de tensión específicas que plantea Milicic (1996), es posible agruparlas dentro de cada uno de los factores de riesgo psicosocial anteriormente mencionados por Gil-Monte (2012):

- Características de la tarea

Percepción del contexto psicosocial de donde provienen los alumnos: El hecho que los estudiantes muchas veces provengan de sectores vulnerables y/o vulnerados, es un tema que dificulta la tarea de los profesores en la acción pedagógica. Los estudiantes son percibidos por los profesores como niños con graves problemas psicosociales, ya que muchos de ellos provienen de familias monoparentales, donde existe consumo problemático de drogas y/o alcohol, cesantía y violencia intrafamiliar por lo cual, muchas veces deben trabajar para aportar con recursos al hogar, por ende significaría una sobrecarga emocional y de responsabilidad para ellos.

Manejo de la disciplina: Es uno de los temas más complejos en cuanto al estrés que se genera en profesores, debido al sentimiento de incapacidad y frustración que les provoca el no controlar la creciente violencia que se desarrolla en el aula. Los profesores asumen el hecho de no sentirse capacitados para lidiar con aquello.

- Características de la organización

Sentirse inadecuadamente controlados por los estamentos directivos: Existe en los profesores la sensación que los roles de la estructura organizativa no realizan de la mejor forma su trabajo, ya que se empeñan en cumplir procedimientos y formalidades sin embargo, no existe un criterio que se adapte a las reales necesidades del establecimiento y quienes lo componen.

Estilo de liderazgo: Los profesores perciben que la forma de liderar no es la correcta, debido a que las personas que asumen cargos importantes muchas veces son designadas y no elegidas de manera popular o por cumplir realmente con las aptitudes necesarias para la tarea, además los profesores también expresan que estos cargos son mayoritariamente inamovibles, lo que les provoca poca esperanza de llegar a participar en las decisiones relevantes del establecimiento. Por otra parte, los profesores también expresan que la manera de liderar es muy autoritaria.

Relaciones entre pares: Los profesores asumen que existe la necesidad de espacios donde se facilite un intercambio afectivo, conceptual e instrumental, donde entre colegas puedan compartir sus experiencias, estrategias y visiones acerca de lo que les compete, para así poder llevar a cabo de mejor forma su trabajo, aprender cosas nuevas relativas a la práctica, y de paso mejorar la convivencia laboral. Los profesores recalcan y le otorgan importancia a este punto debido a sentir que no existe un punto de referencia que les diga si están haciendo de manera eficiente su trabajo y de esta manera

poder mejorarlo. Por último, Milicic (1996) explica que cuando existen estos espacios y se desarrolla de manera sana y provechosa, son un aporte en materia de autocuidado y soporte o contención emocional para profesores.

- Características del empleo

Percepción de las condiciones físicas: En este punto, los profesores indican que existe una gran necesidad en temas de infraestructura, particularmente en colegios municipales, debido a que consideran que los espacios son poco acogedores, tanto para profesores como para alumnos, además, consideran que los espacios no se adecúan a las necesidades que éstos tienen para poder realizar las clases de una manera óptima.

Por último, los profesores también expresan que existe una falta de recursos y materiales básicos para poder cumplir satisfactoriamente con las labores docentes, y que la preocupación acerca de estos temas, se convierte en una prioridad que no los deja ocuparse de falencias de otro tipo.

Condiciones económicas insatisfactorias: Los profesores indican que existe una inequidad e injusticia en relación a sus ganancias, sus salarios son muy bajos, y agregan que existe una discriminación hacia el profesor y que no se le valora ni se le reconoce adecuadamente con el rol y la responsabilidad que éstos tienen.

- Organización del tiempo de trabajo

Percepción de la formación de los profesores: Este punto tiene que ver con la percepción que tiene el profesor sobre su formación como profesional, las herramientas, conocimientos y estrategias que posee para poder llevar a cabo su labor, además de la sensación que tiene de ir desarrollando estas aptitudes y habilidades. En relación a esto, algunos profesores expresan que la formación profesional actual no se adapta a sus necesidades o gustos y lo empeora el hecho que no existan los espacios y horarios para que éstos puedan intercambiar conocimientos con otros profesores, nutrirse de nuevas técnicas o preparar de buena forma su material educativo.

Percepción del cuidado por parte de la institución: Los profesores asumen y expresan que la comunidad educativa no se preocupa ni está atenta a las necesidades actuales de los profesores, no hay una preocupación por mejoras en las condiciones laborales y salariales, ni tampoco por hacer la tarea un poco más llevadera. Los profesores expresan sentirse cansados y estresados con la manera en que deben realizar su trabajo, ya que no disponen ni de los espacios ni horarios para poder cumplir a cabalidad con sus responsabilidades.

Por último, Neva Milicic (1996) plantea que como consecuencia de episodios de estrés prolongados en el tiempo, podría ocurrir lo que ella identifica como desgaste ocupacional, o conocido también como burnout.

El Burnout refiere a la sensación de estar “fundidos” o emocionalmente agotados, algunos autores lo definen como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con personas (Maslach & Jackson 1986, en FETE-UGT, 2010). Dicho estado se manifiesta en la esfera somática a través de enfermedades como lumbago, dolores de cabeza, disfonías, úlceras, colon irritable y otros trastornos digestivos. En el plano psicológico también se presenta en cuadros depresivos y ansiosos, caracterizados por la presencia de angustia, irritabilidad, hiperactividad, hipersensibilidad, trastornos del sueño, falta de motivación y desánimo. Los síntomas anteriormente descritos representan los motivos más frecuentes de licencias médicas entre profesores (Milicic, 1996).

3.4 ROL DE LA TERAPIA PSICOLÓGICA EN EL ESTRÉS

Debido a que el ejercicio de la docencia está sujeto a una importante exposición a riesgos psicosociales y a una elevada carga de trabajo, surgen inevitablemente factores negativos perjudiciales para la salud física y psicológica del sujeto, lo que hace necesaria la prevención e intervención adecuada.

Es sabido, que cuando se ve vulnerada la salud del individuo posteriormente se ve reflejada en aspectos fisiológicos y psicológicos, es decir existen señales que advierten que algo no va bien, por ejemplo en el estrés, en un principio pueden aparecer

síntomas aislados como angustia, desmotivación o agotamiento físico, si la exposición a riesgos es prolongada conlleva al aumento de la intensidad de sus síntomas donde este tipo de fenómenos puede impactar de manera negativa en la salud integral y la vida personal del sujeto.

Debido a esto es que existen técnicas de prevención en el estrés, se han realizado estudios e intervenciones en escuelas, donde se han aplicado técnicas como las que plantea Daza (s.f), entre estas encontramos:

- General: Su objetivo principal es incrementar en el individuo una serie de recursos personales de carácter genérico para hacer frente al estrés. Por ejemplo, mantener un buen estado del humor, realizar actividades que generen distracción y mantener una buena dieta de alimentación.

- Cognitiva: Su finalidad es cambiar la forma de ver la situación (la percepción, interpretación y evaluación del problema y de los propios recursos). Se le enseña al sujeto a organizar sus pensamientos.

- Fisiológica: Están encaminadas a reducir la activación fisiológica, el malestar emocional y físico. Técnicas de relajación, control de la respiración, meditación y deporte.

- Conductual: El fin principal es de promover conductas adaptativas; dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden con su capacidad para regular los sucesos que acompañan su malestar.

Todas estas son técnicas que se les enseñan a los trabajadores para que puedan regular la intensidad y la prolongación de los síntomas de estrés, sin embargo cabe destacar que dichas técnicas poseen la cualidad de que son a corto plazo, lo que quiere decir que generalmente sirven cuando los niveles de estrés son bajos y debido a esto, ayudan a reducir la severidad de los síntomas que surgen con la aparición del estrés pero no a la comprensión ni eliminación de estos.

Un ejemplo de lo anterior se puede ver en el programa “prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales” de Maite Muñoz (2005), el cual consiste en la visita de un equipo profesional a diversos establecimientos que cuentan con altos índices de estrés en sus profesores, donde la tarea consiste en aplicar una serie de técnicas y estrategias para identificar las causas de su estrés, trabajando en su percepción y significados e instruir a cada uno de los participantes del programa con herramientas y conductas que los ayuden a nivelar su situación de estrés.

Con respecto al rol de la terapia psicológica cabe mencionar, que se entiende por terapia psicológica; intervención profesional basada en técnicas psicológicas, en un

contexto clínico (Hospital, Clínica, Centro de Salud Mental o Cesfam, etc), donde se encuentra un profesional (psicólogo clínico), que colabora con el individuo en la reducción y alivio de los síntomas causantes del daño (Labrador et al., 2002).

La terapia psicológica colabora en desarrollar estrategias de acción es decir, acompañar en el recorrido subjetivo de la persona y comprender el porqué de su padecer, también realiza planes de prevención y moviliza cambios en las interpretaciones problemáticas de la persona que idealmente puedan mantenerse estables en el tiempo, con el fin de que no vuelvan a desarrollarse los síntomas ni mucho menos el estrés.

Finalmente, la terapia busca hacer consciente al sujeto sobre cómo poder resolver sus problemas bajo su marco de referencia y que estas herramientas sean utilizadas en la organización personal, autoestima y en el desarrollo de la adaptación en las relaciones sociales con sus colegas, propiciando así variadas técnicas como la alimentación saludable e higiene del sueño para cerciorar su descanso.

Cabe destacar que el inicio temprano del tratamiento ayuda en que el estrés sea superado de forma eficaz, mientras que si este ha sido prolongado y no se ha prestado la atención necesaria, el tratamiento será acorde a la gravedad de los síntomas u otros factores relacionados que sean motivo de preocupación para el individuo. Es por lo mencionado que la terapia psicológica reúne características eficientes para prevenir y superar la sintomatología.

3.5 COMO SE INICIA UNA TERAPIA PSICOLÓGICA

Conocer específicamente las causas que produce que un individuo tome la decisión de consultar a un profesional de la Salud Mental se torna complejo puesto que, cada persona presenta un mapa mental construido desde su infancia por la interacción de su entorno, apreciaciones sociales, culturales, emocionales, cognitivas, biológicas, etc. Desde esta premisa se encuentra lo postulado por Bowlby y su Modelo Operante Interno el cual contribuye a interpretar, regular y predecir la conducta del sujeto tanto de sí mismo como de sus pares (Morales. S, 2007).

Bajo la premisa de dicho modelo, se otorga la facultad de comprender la complejidad del individuo en la interacción con su medio, ya que se desarrolla una correlación entre las experiencias tempranas vividas con los progenitores y la forma en que el sujeto tiende a relacionarse en su vida adulta, lo cual proporciona información relevante acerca de su esquema mental, lo que está relacionado con la predisposición de consultar al padecer malestar físico-psicológico.

Existen dos factores que influyen en la necesidad de pedir ayuda:

- Cuando la persona siente que la vida no va bien, lo cual genera estrés, angustia o ansiedad.

- Cuando alguien de su medio se queja de varias de sus conductas (Miranda, 2008).

Cabe destacar la evidencia sobre la condición previa por la cual pasaría el sujeto al acudir a pedir ayuda de un especialista.

Bajo una condición de contemplación del padecer, se planifica consultar por terapia psicológica. Los individuos acudirían para tratar alguna cuestión que les atormente o les genere malestar, donde se cuestionan aspectos que creen o sienten que no les deja evolucionar o relacionarse de la manera que les gustaría con su entorno más cercano (Gallego, 2016).

La decisión de pedir ayuda según Krause (2011) tiene en la mayoría de los casos como gatillante la vivencia de una crisis, en la cual la persona se ve enfrentada a sus propios límites, y la idea de pedir ayuda surge cuando la carga emocional es creciente, lo cual se traduce en la presencia de síntomas o trastornos. Dicho proceso pone en juego los límites de resistencia emocional, lo que en cierta medida se ve influenciado por una carga emocional y subjetiva, producida por problemas o situaciones estresantes que la persona no ha sido capaz de resolver.

En el caso del profesor cuando siente que no posee las herramientas necesarias para poder realizar correctamente su labor junto a la escasez de tiempo para la

planificación de clases, este escenario resulta un factor de estrés que constantemente genera frustración y sentimientos de impotencia en el sujeto.

De manera simultánea entra en juego la capacidad o límite de afrontamiento que tiene que ver con los intentos de autoayuda frente al problema, los recursos personales o aquellos factores disponibles en su entorno por tanto, si el sujeto no es capaz de reinterpretar las ideas que le generan conflicto, estos recursos personales y ambientales no ayudarán a salir de la situación de estrés.

En cuanto al profesorado si en el establecimiento en que trabaja no existen los espacios para poder solventar sus dificultades y no se promueven factores de contención como un sano ambiente y clima laboral, es posible que llegue un punto donde el sujeto se sienta desprotegido. A la base de aquello se generaría la aceptación de necesidad de ayuda, en que existiría un cuestionamiento de los esquemas explicativos del padecer personal y una transformación de la conceptualización de los propios problemas y síntomas (Santibáñez et al., 2008).

Cabe destacar que el proceso de inicio de una terapia puede ser prolongado por la persona en días, semanas o incluso meses, esto debido a que la decisión de pedir ayuda depende de los límites de afrontamiento emocional de la persona, lo cual lo vive de manera subjetiva y por tanto, no toda búsqueda de ayuda implica que la carga emocional sobrepase los límites de resistencia, sino que algunos consultan cuando ellos consideran

que ya no tienen los recursos para afrontar un estado o situación particular acudiendo a terapia de forma anticipada sin verse gravemente sobrepasados por lo que les afecta.

De acuerdo a lo señalado por Krause (2011), las personas deciden acudir a terapia debido a la crisis que están vivenciando, y esta indica que existen tres caminos distintos por los que atraviesan las personas hasta llegar a consultar.

El primero de ellos comienza con una fase de preparación donde distintos elementos y factores de riesgo conllevan una carga emocional creciente para la persona. Dicha carga subjetiva puede significar un malestar para la persona y habitualmente puede traer consigo la aparición de síntomas desagradables, a partir de éste punto se genera un detonante donde la persona recurre a varios intentos de autoayuda los cuáles no siempre logran calmar su angustia.

Cuando la sintomatología de la persona se traduce en elevados niveles de angustia, miedo a morir o crisis de pánico, y la persona no sabe cómo enfrentarlo, se pueden ver sobrepasados sus límites de resistencia emocional, ya que sus intentos de autoayuda no han sido capaces de abordar el problema lo cual conlleva que el sujeto busque ayuda de manera urgente y poco selectiva.

Una segunda alternativa, es cuando la persona llega a su límite de capacidad de afrontamiento; a diferencia de la anterior, aquí no siempre la persona se encuentra en un

estado agudo de crisis o bien la fase más complicada de la crisis ya fue superada, según esto, lo que lleva a la persona a consultar a terapia no es el haber llegado a su límite de resistencia, sino el sentir que sus recursos de afrontamiento fueron superados. En este caso, la persona se encuentra más estable emocionalmente y aun así dispuesta a buscar ayuda, lo que le permite tener una visión más clara y buscar un profesional de manera selectiva y acorde a sus necesidades.

La tercera alternativa, es cuando la persona a pesar de su sobrecarga emocional no pide ayuda: Aquí se refiere a las personas que a pesar de encontrarse en una crisis aguda, no toman la iniciativa de acudir a terapia. La persona puede sentirse sobrepasada y sin recursos de afrontamiento, lo que sin la ayuda de un profesional, y sin redes de apoyo o de información, podría terminar en un intento de suicidio. Eventualmente, un intento de suicidio puede resultar fallido, en el caso de serlo, pasan a ser las personas cercanas o profesionales de la salud quienes se hacen cargo de su necesidad de ayuda.

Una vez que la idea de pedir ayuda ronda en la mente de la persona, existen diversos elementos los cuales afectarán en la decisión de iniciar una terapia psicológica, Krause destaca los siguientes:

- La familiarización con la ayuda psicológica: Se encuentra la influencia de sí mismo u otras personas que hayan pasado por un proceso de psicoterapia.

- La información general que ofrecen los medios de comunicación: Destaca la información entregada por propagandas publicitarias de tv, radio, diarios o revistas. Un punto importante sobre este factor, es que puede darse como facilitador o como impedimento que una persona asista a terapia según lo que se muestra y dependiendo de los contenidos asociados al tema.

- La información entregada por instituciones médicas, educacionales u otras: Este es un factor relevante debido a que estas instituciones entregan información acerca de ofertas de atención y tienen la facultad de derivar a aquellas personas que presentan dificultades.

- Características que tienen las instituciones asistenciales: Destacan factores como el costo de atención, los lugares u horarios de atención o el trato inicial del personal de primer contacto.

- La imagen general de la ayuda psicológica: La imagen que posee la persona a base de la información que maneja respecto del psicólogo o la psicoterapia, esto puede facilitar o entorpecer (dependiendo del contenido) la posibilidad de acceder a la ayuda.

- Factores socioculturales: Un punto clave es el temor al rechazo social el cual se da generalmente en entornos sociales donde se cree que el ir al psicólogo es producto de estar loco. Otro factor importante, reside en el nivel de exclusión que abunda en la

sociedad, ya que el ir al psicólogo puede interpretarse como el “no poder arreglárselas solos” como sinónimo de debilidad (Krause, 2011).

Las personas que con anterioridad ya han pasado por un proceso de terapia, suelen buscar la ayuda que consideran pertinente en cuanto a las necesidades que tengan. Estas suelen ser selectivos a la hora de buscar ayuda profesional, mientras que aquellas personas que jamás han tenido algún tipo de tratamiento, suelen ir a lugares por recomendaciones de personas que ya han atravesado un proceso de terapia o por temas de cercanías del centro, por lo tanto no resultan ser muy selectivos (Krause, 2011).

En diversas ocasiones el inicio de búsqueda de ayuda no se da directamente desde el ámbito de la Salud Mental propiamente tal, sino que las personas suelen consultar a su médico convencional por diferentes molestias físicas que los aqueja, por lo tanto el inicio de la ayuda se da desde el cuerpo médico general, quienes después suelen dar recomendaciones o derivaciones a psicólogos. En muchas ocasiones es complejo que el consultante acepte esta derivación, debido a que encuentran que no es el profesional competente en relación al problema que ellos poseen (Krause, 2011).

Por último, los individuos que llegan a consultar a un centro suelen mostrar un aspecto muy abatido, lo que se condice con el sentimiento de desesperanza en que la persona ha caído a causa de sus problemas y del evidente desborde de sus propios límites de resistencia. Es por esto, que la confianza de recibir ayuda proporciona una influencia

curativa directa sobre la persona, esto provoca la disminución del nivel de desmoralización por la cual se estaría atravesando (Santibáñez et al., 2008).

3.6 ASISTIR A TERAPIA COMO UNA ACCIÓN PLANIFICADA

Es importante señalar que el ejercicio de asistir a una terapia psicológica, implica una movilización de recursos por ejemplo; tiempo, dinero, recursos personales, valoración de las personas con respecto a la terapia, etc. Por lo tanto el ir a terapia no es algo que se dé como un impulso que una persona tiene y acude a pedir ayuda sin darle mayor relevancia, sino que más bien es una acción que es planificada con antelación midiendo así cuales serían los posibles beneficios que esta pueda tener, sus costos, las dificultades a las cuales enfrentar, entre otros.

La teoría de la acción planificada, desarrollada por Ajzen en 1985 deviene de la teoría que este mismo autor realizó junto a Fishbein, llamada teoría de la acción razonada en el año 1975. En este último modelo ambos proponen que la conducta de una persona está determinada por dos componentes principales; por una parte encontramos la actitud, la cual está compuesta por las creencias que se define como la unión de dos aspectos que son determinados por el entendimiento que tiene el sujeto de sí mismo y el que tiene sobre su ambiente (Carpi et al., 2005).

Otro aspecto que menciona dicho modelo es la norma subjetiva, la cual se caracteriza por la percepción del individuo con respecto a la opinión que tienen terceros sobre el cómo va a actuar ante determinada situación. Estos dos aspectos dan paso a las intenciones de seguir o realizar una determinada conducta.

Más tarde Ajzen realiza un análisis sobre la teoría y decide agregar un nuevo componente a este modelo, producto que el anterior no respondía por completo a la conducta predictiva, agregando así un nuevo componente, la percepción del control la cual se entiende como las valoraciones individuales sobre la destreza, dificultad, oportunidad, conocimiento o facilidad de llevar a cabo una conducta. Este apartado a diferencia de las mencionadas anteriormente, influye de manera directa en la realización de la conducta y además en la intervención de la intención (Carpi et al., 2005).

En síntesis la actitud, norma subjetiva y percepción del control, son las variables o factores que determinan la intención o realización de una determinada conducta, conformando así la teoría de la acción planificada, el cual se presenta a continuación en la Figura 1 (Carpi et al., 2005).

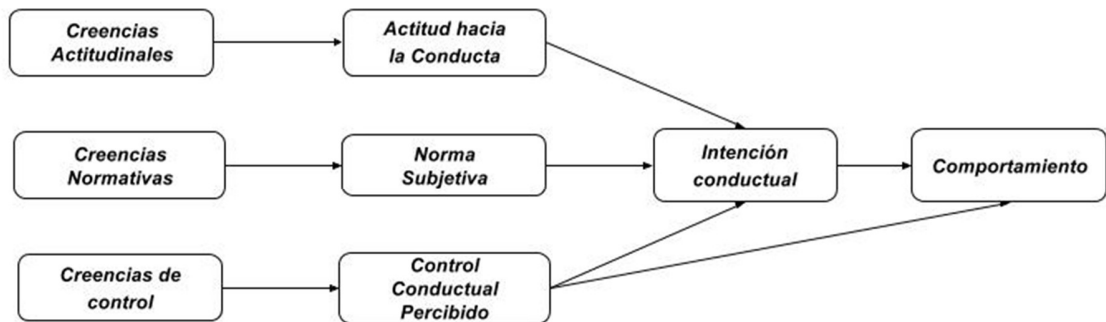


Figura 1: Modelo de la Teoría de Acción Planificada.

Desde que este modelo fue presentado y elaborado, ha sido ocupado para diferentes ámbitos de la conducta humana, en específico con respecto a la salud de las personas. Se pueden destacar proyectos tales como: programas de control y prevención del VIH/ SIDA promoviendo el uso del preservativo, como herramientas en procesos psicoterapéuticos sobre el consumo de drogas, en personas con problemas de tabaquismo o problemas alimentarios y en personal de salud para el control del alcohol en pacientes, solo por nombrar algunas de sus intervenciones e implicación con el sistema de salud.

En la presente investigación se presenta la problemática de iniciar una terapia psicológica, en específico al ejercicio que realizan los profesores. Como se ha mencionado anteriormente la labor de los profesores está sometido a altos niveles de estrés debido a las constantes dificultades que deben presentar, tanto personales, ambientales, como ergonómicas, entre otras.

En esta misma línea, el modelo de la acción planificada propuesto por Ajzen, puede aplicarse sobre los conocimientos personales, sociales y psicológicos que impiden o favorecen una determinada conducta, la cual sería el iniciar una terapia psicológica. Los factores influyentes serán la actitud, norma subjetiva y percepción del control, de los cuales se extraerá los principales predictores de la investigación.

Llevado el modelo de la acción planificada en particular a la actitud que las personas pueden tener ante la terapia psicológica, en el caso de los profesores, podemos encontrar aspectos como: experiencia que las personas tenga con respecto a sus propios límites, la aceptación de que necesitan ayuda por parte de un otro quien le puede ayudar, el cuestionarse sobre los modelos explicativos personales de sus dificultades o problemas, expectativas que se puedan tener con respecto al rol que puede desempeñar el psicólogo, entre otros (Santibáñez et al, 2008).

Por otro lado está la norma subjetiva que en este caso particular se podrían presenciar a las personas que son importantes o relevantes para los profesores: madre, padre, hermanos, esposa o cónyuge, hijos, amigos, colegas, jefe, entre otros y cuáles serían las opiniones que estos tengan con respecto al ir o iniciar una terapia psicológica, es decir, que le dirían con respecto a este tema.

Por último, está la percepción de control percibido por el profesor, entre ellas podemos encontrar aspectos relacionado al: tiempo (flexibilidad horaria o falta de éste),

decisión de ir o no a terapia, si se cuentan con el dinero necesario para poder asistir, creencias personales con respecto al rol que cumple el psicólogo, la importancia sobre la Salud Mental propia, etc. Si todos estos factores se encuentran a favor, esto quiere decir que existe un control alto y por lo tanto una alta intención de realizar dicha conducta, a la inversa si estos factores se encuentran en contra, habrá un bajo control y por consiguiente poca intención de realizar dicha conducta.

IV. MARCO METODOLÓGICO

El presente estudio se centra en concordancia a los objetivos señalados, realizándose desde un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por operar a base de análisis estadístico y medición de datos cuantificables (Hernández, Fernández y Baptista, 2003) que permitan predecir, otorgando la generalización de los resultados encontrados dentro del grupo, la intención conductual de profesores que padecen estrés.

El equipo de investigadores se enmarca bajo un encuadre paradigmático post positivista, donde las respuestas recopiladas serán asumidas de antemano como una realidad contextual imperfecta, y referente a una muestra en particular, donde el acto de conocer se encuentra condicionado por circunstancias sociales y el marco teórico en que se sitúa (Corbetta, 2007).

Se espera conocer el grado de identificación de los docentes con cada una de las variables predictoras de intención conductual y en razón de esto, la probabilidad que éste decida acudir a terapia psicológica debido a su situación.

4.1 TIPO Y DISEÑO

El estudio es de tipo no experimental la cual se realiza “sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de una investigación donde no hacemos

variar intencionalmente las variables independientes” (Hernández, 2003). En otras palabras, lo que se busca es observar a los sujetos en su estado natural y sin ningún tipo de modificaciones previas. Además la investigación posee un corte transversal debido a que fue realizada en un momento particular donde los datos extraídos pertenecen sólo a una situación temporal. Para Hernández (2003), este tipo de investigaciones tienen el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento específico.

Para responder a las interrogantes se utilizó un diseño de tipo correlacional. El cual tiene como principal beneficio entender el comportamiento de un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas. Es decir, intenta predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o casos en una variable (Hernández et al., 2003).

En concordancia con lo anterior, se establece la relación existente entre los fenómenos predictivos con los que se identifican los profesionales, con la conducta de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés.

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población seleccionada para la presente investigación fueron profesores que desempeñan labores en el área escolar de nivel básico y/o media, con un rango entre 22

a 60 años de ambos sexos y que trabajen en colegios de la Región Metropolitana. Dicho rango etario es debido a las cifras entregadas por estudios referentes a la productividad laboral, donde corresponde al mayor índice de ocupación.

Por otra parte, los profesores que podrán responder el cuestionario puede ser de colegios, municipales, particular subvencionado o particular, ya que se pretende sólo conocer la actitud que se presentaría para asistir a terapia en condiciones de estrés y que desempeñen su labor dentro de la Región Metropolitana. En cuanto a los años ejerciendo la profesión, va desde aquellos recién egresados hasta antes de su proceso de jubilación.

Bajo aquellas directrices la muestra fue de 60 profesores el cual se agrupó en 20 profesores de colegios municipales, 20 profesores de colegio particular subvencionado y 20 profesores de colegios particulares.

La selección de la muestra estuvo bajo el criterio no probabilístico de acuerdo con Hernández (2003) la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

Por otra parte la investigación posee un carácter intencional, de acuerdo a lo señalado por Cuesta et al. (s.f) se obtienen muestras “representativas” mediante la

inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos, ya que son seleccionados por los criterios que se mencionan en la investigación.

Finalmente se llevará a cabo también un proceso por bola de nieve, donde un sujeto seleccionado por los investigadores dispone de contactos para hacer llegar a sus colegas el instrumento, y a medida que éste va llegando a otros, es transferido de igual manera.

4.3 HERRAMIENTA DE MEDICIÓN

La encuesta es una forma de recopilación de datos donde se presenta un cuestionario elaborado por los investigadores (Hernández et al., 2003), de acuerdo a esto es que se utilizó una escala Likert en 30 ítems con aseveraciones basados en el modelo de comportamiento planificado de Ajzen, con el fin de identificar las creencias, conductas y aspectos normativos de los participantes frente a las variables considerables para iniciar una terapia psicológica.

Posteriormente, dicha información se evaluó a base de gráficos y datos estadísticos relevantes para poder comprender las influencias y aspectos relativos a la intención de los profesores sobre asistir a una terapia psicológica.

Los 30 Ítems destinados a explicar la intención conductual del sujeto y que fueron seleccionados para conformar el instrumento se dividen en 6 categorías:

1. Actitud:

En ésta categoría el ítem apunta a medir las expectativas que se puede tener sobre el rol del psicólogo a base de las creencias que se tenga sobre éste, la aceptación de necesidad de ayuda, o la experiencia de la persona sobre sus propios límites y recursos para afrontar la demanda.

En esta categoría se encuentra el ítem:

- *La idea de ir a terapia me resulta agradable.*

2. Norma Subjetiva:

Los ítems agrupados en ésta categoría refieren a la percepción del sujeto sobre la postura y las opiniones que tienen las personas relevantes para sí, como su familia, amigos o compañeros de trabajo, sobre el hecho de asistir a una terapia psicológica.

En esta categoría se encuentra el ítem:

- *Las personas significativas para mí, dirían que fuera a terapia*

3. *Control Percibido:*

En ésta categoría se pretende medir la importancia para profesor sobre la salud mental propia, y la percepción que tiene en cuanto a la independencia para poder llevar a cabo la conducta.

En ésta categoría se encuentra el ítem:

- *Ir a terapia depende exclusivamente de mí*

4. *Creencia de Control:*

Con los ítems agrupados en esta categoría se pretende analizar la percepción que tiene el profesor sobre el control que tiene sobre los factores personales o contextuales que facilitan o dificultan la realización de la conducta en cuestión.

Entre los ítems seleccionados se encuentran:

- *Cuento con la flexibilidad horaria para ir a terapia*
- *Tengo los recursos monetarios para asistir a terapia*
- *Conozco algún lugar donde pueda recibir terapia*
- *Ir a terapia depende de mi habilidad para entender y regular mis emociones.*

5. *Creencias Normativas:*

Se entienden como las creencias del sujeto acerca de las expectativas de su entorno social sobre la conducta en cuestión, en este caso, el asistir a terapia psicológica.

En ésta categoría se encuentran los ítems:

- *Mi familia me apoyaría si decidiera ir a terapia*
- *Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia*
- *Mis colegas me apoyarían si decidiera ir a terapia*
- *La dirección del establecimiento me apoyaría si decidiera ir a terapia*

6. *Creencias Actitudinales:*

En esta categoría se pretende medir el nivel de identificación del sujeto con las creencias o ideas frecuentes sobre las implicancias y consecuencias de asistir a terapia psicológica, pudiendo estas favorecer o no a la intención del profesor de llevar a cabo la acción.

En ésta categoría se encuentran los ítems:

- *Si fuese a terapia, me avergonzaría contarlo.*
- *La terapia me puede ayudar con mis problemas personales.*
- *La terapia me puede ayudar con mis problemas laborales.*
- *Al asistir a terapia me sentiría más apoyado.*
- *La terapia sólo sirve para personas con problemas mentales.*
- *La terapia psicológica es para personas débiles.*
- *Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir.*

- *La terapia sirve para tratar el estrés.*
- *Ir a terapia resulta costoso.*
- *El asistir a terapia implica mucho tiempo.*
- *Ir a terapia resulta agotador.*

7. *Disposición conductual:*

Los ítems agrupados en ésta categoría están enfocados en medir de forma cuantificable la disposición del sujeto sobre asistir a terapia en relación a lo sugerido por sus cercanos.

En ésta categoría se encuentran los ítems:

- *Estoy dispuesto a hacer lo que mis amigos esperarían que yo hiciera*
- *Estoy dispuesto a hacer lo que mi familia esperaría que yo hiciera*
- *Estoy dispuesto a asistir a terapia si mis colegas de profesión me lo sugieren*
- *Estoy dispuesto a asistir a terapia si mis directivos me lo sugieren*

8. *Intención Conductual:*

Con los ítems pertenecientes a ésta categoría se busca establecer la probabilidad con la que cuenta el sujeto de llevar a cabo la acción de asistir a terapia psicológica, desde una situación hipotética de estrés.

En ésta categoría se encuentran los ítems:

- *En estas circunstancias yo iría a terapia*
- *Si esta situación fuera hoy, yo iría a terapia*
- *Tendría la intencion de ir a terapia en estas circunstancias*
- *En estas circunstancias es muy probable que yo fuera a terapia*

4.4 ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a estrategia de análisis, se llevó a cabo en primera instancia un estudio de carácter descriptivo, el cual proporciona la peculiaridad de detallar cómo el estrés se presenta en la vida diaria de los docentes que se encuentran en un contexto escolar, tanto de aquellos profesores de colegios municipales, particular subvencionado y particulares.

Tras aquello se generarán datos sobre diversas variables, las cuales son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones del estrés. Desde aquello se puede predecir la conducta del docente y las diferencias existente entre los distintos tipos de colegios.

En segunda instancia, una vez recopilado los antecedentes se procede a un análisis de regresión lineal múltiple, el cual tiene como finalidad describir la relación

que existe entre dos o más variables encontradas las cuales permiten medir el grado de asociación entre estas. Desde aquello se indicará la intención que poseen los profesores con respecto al iniciar una terapia psicológica.

4.5 RESGUARDOS ÉTICOS

Con el fin de resguardar la confidencialidad y dignidad de las personas que participen del proceso, se crearán garantías y resguardos éticos por parte de los investigadores que optan al grado académico de psicólogos y código de conducta según APA.

Se informará a los participantes de las directrices éticas, por medio de una carta de consentimiento informado. Se especifica la finalidad del proyecto de investigación, que es de uso exclusivo para investigaciones futuras.

Finalmente, se otorgará a los participantes de la investigación correo y número telefónicos de un representante de los investigadores, para facilitar el contacto en caso de dudas e inquietudes, además de informar si se desea abandonar la participación de la investigación referente a cualquier motivo que pueda surgir.

V. RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

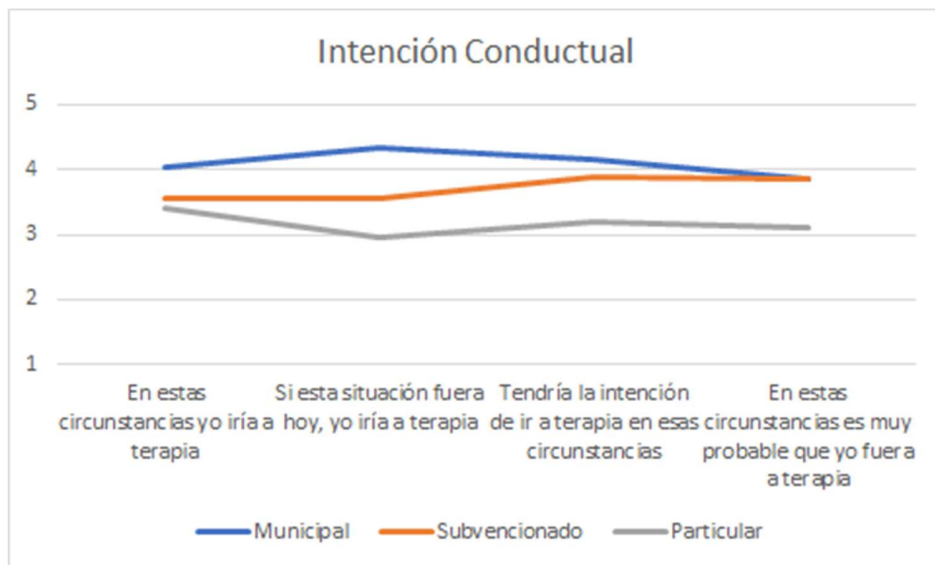


Figura 1: Estadística descriptiva intención conductual

Se observa que en los colegios municipales prevalece la intención por parte de los profesores en asistir a terapia psicológica al padecer estrés laboral, esto se grafica con su resultado sobre el valor medio ($\bar{x} = 4,1; s = 1.05$), en comparación con los colegios particulares ($\bar{x} = 3.16; s = 1.38$)

Por otra parte, los colegios subvencionados arrojan resultados con mayor neutralidad en la intención, puesto que prevalece en el valor medio. ($\bar{x} = 3.71$; $s = 1.29$)

Por último, los colegios particulares son quienes más se alejan, bordeando el valor medio posible.

Para la pregunta “*si esta situación fuera hoy...*”, existen diferencias entre el grupo de colegios municipales ($\bar{x} = 4.35$) y el grupo de colegio particular ($\bar{x} = 2.95$). Esta diferencia es significativa al 99% de confianza ($t_{dif} = 1.4$; $p < 0.01$)

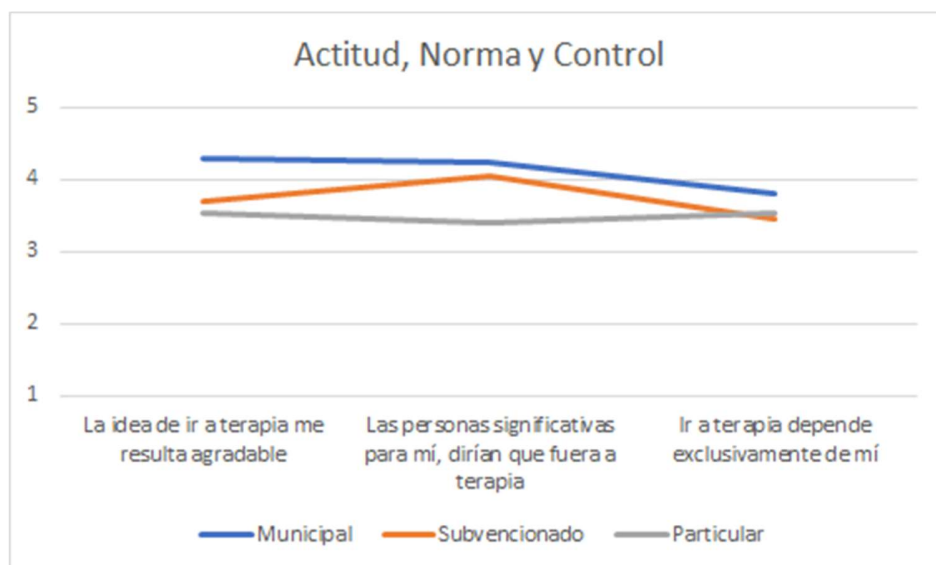


Figura 2: Estadística descriptiva de actitud, norma y control

Se observa una actitud positiva por parte de los profesores de colegios municipales por la instancia de asistir a terapia, esto se grafica con un valor medio ($\bar{x} = 4.11; s = 1.07$), sin embargo se visualiza una disminución al encontrarse con el control sobre la actitud ($\bar{x} = 3.80$).

Por otra parte, los colegios subvencionados presentan una actitud neutral con su valor medio ($\bar{x} = 3.5; s = 1.35$), sin embargo se atribuye relevancia en comparación a lo que otros digan sobre su control en asistir a terapia ($\bar{x} = 4.05$).

Mientras que los colegios particulares muestran una actitud neutral con su valor medio ($\bar{x} = 3.73; s = 1.26$) y un descenso en lo que otros digan sobre el control de asistir ($\bar{x} = 3.55$).

Se puede evidenciar que no hay diferencias significativas entre los grupos.

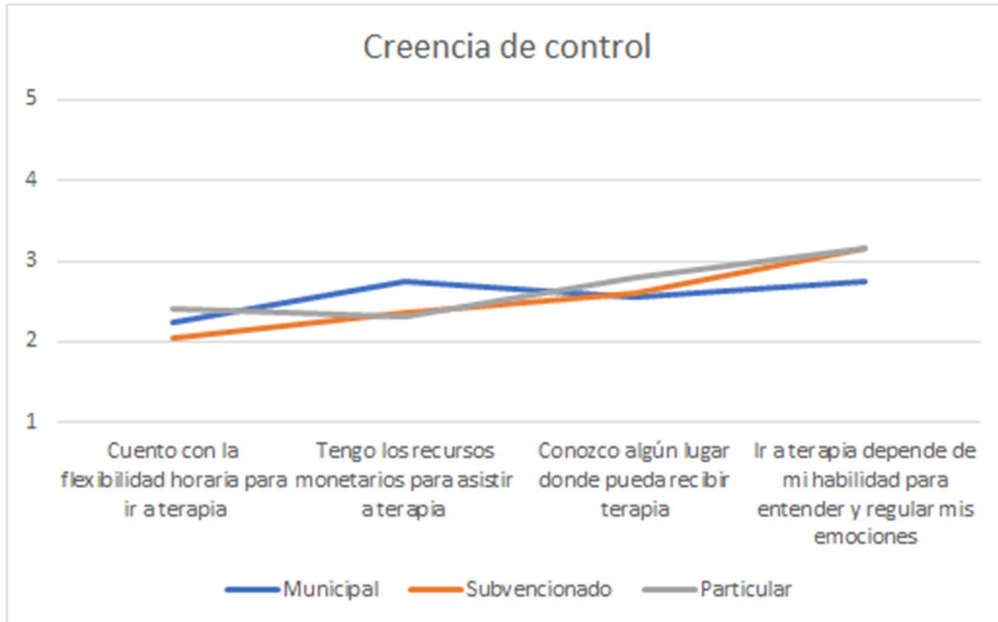


Figura 3: Estadística descriptiva de creencia de control

Se observa una actitud positiva por parte de los profesores de colegios municipales por la instancia de asistir a terapia, esto se grafica con un valor medio ($\bar{x} = 4.11; s = 1.07$), sin embargo se visualiza una disminución al encontrarse con el control sobre la actitud ($\bar{x} = 3.80$).

Por otra parte, los colegios subvencionados presentan una actitud neutral con su valor medio ($\bar{x} = 3.5; s = 1.35$), sin embargo se atribuye relevancia en comparación a lo que otros digan sobre su control en asistir a terapia ($\bar{x} = 4.05$).

Mientras que los colegios particulares muestran una actitud neutral con su valor media ($\bar{x} = 3.73; s = 1.26$) y un descenso en lo que otros digan sobre el control de asistir ($\bar{x} = 3.55$)

Se evidencia que no hay diferencias significativas entre los grupos, salvo que existe una leve baja significativa en “Cuento con la flexibilidad horaria para ir a terapia” para los tres tipos de colegio en municipales($\bar{x} = 2.25$); particulares subvencionados($\bar{x} = 2.05$) y finalmente en particulares($\bar{x} = 2.40$).

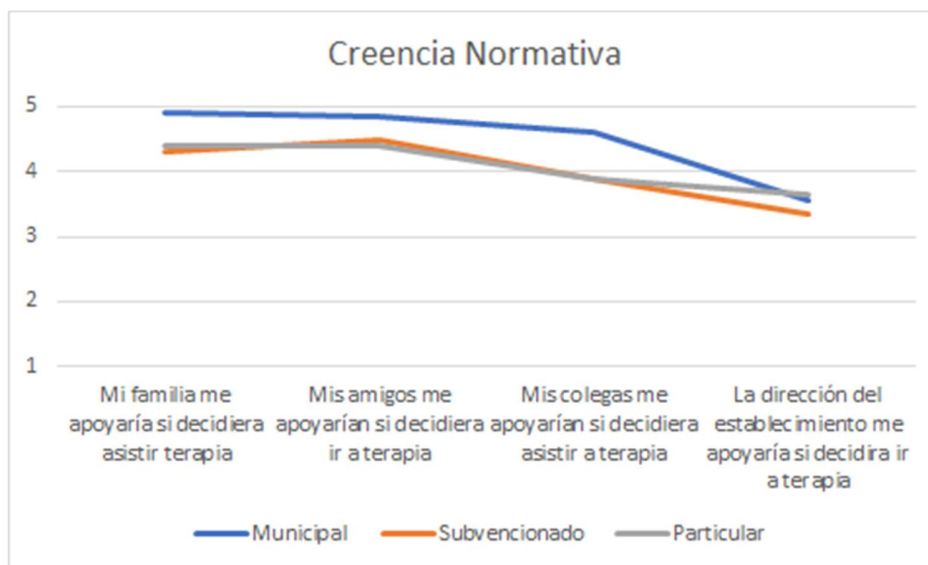


Figura 4: Estadística descriptiva de creencia de control

Según el gráfico es posible apreciar en gran parte de los casos, que la creencia normativa es favorable en relación a la terapia psicológica, siendo este índice aún más alto en los colegios municipales ($\bar{x} = 4,47; s = 0,67$).

En cuanto a los colegios subvencionados, a pesar de calificar menos que los municipales, se observa un alza en el puntaje ($\bar{x} = 4,01; s = 1,10$).

Sobre los particulares, muy similar a los colegios subvencionados, se observa un puntaje alto y favorable a la terapia psicológica en las cuatro preguntas ($\bar{x} = 4,01; s = 1,10$).

Se evidencia que en los tres tipos de establecimientos, Municipales ($\bar{x} = 3,55$), Subvencionado ($\bar{x} = 3,35$), Particulares ($\bar{x} = 3,65$), se genera una disminución con respecto a la pregunta “*la dirección del establecimiento...*”, acercándose al valor medio. No se observan diferencias considerables entre las respuestas de los 3 grupos.

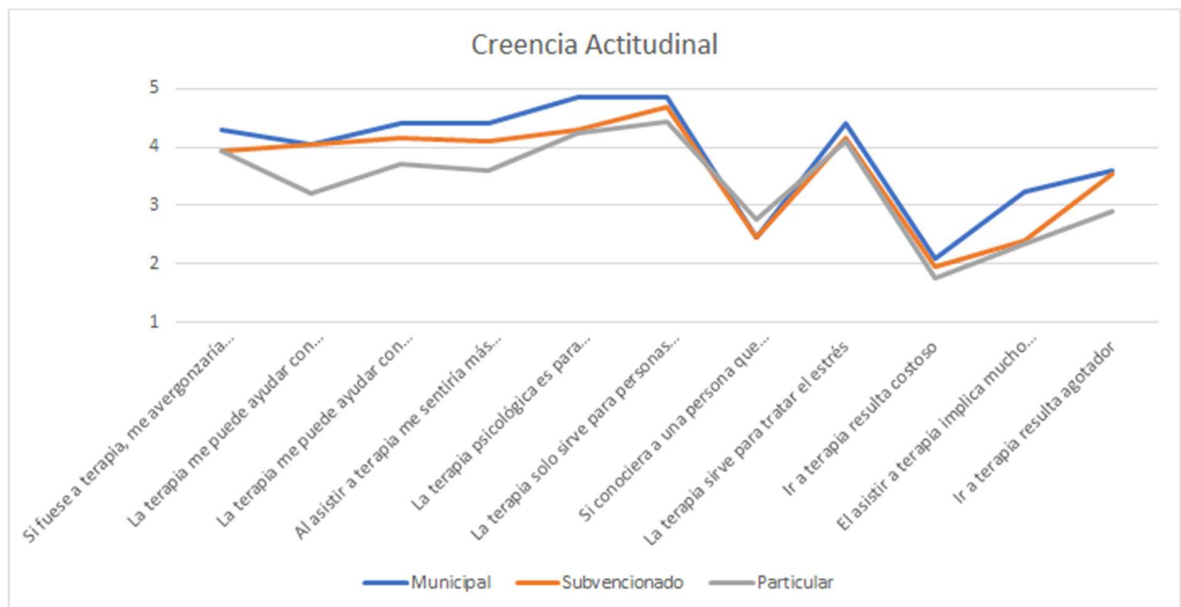


Figura 5: Estadística descriptiva de Creencia Actitudinal.

Se observa que no hay mayores diferencias en los grupos respecto a la creencia actitudinal. La evaluación que poseen los profesores sobre que es la terapia psicológica y su utilidad es más bien positiva, arrojando una disminución entre los colegios municipales ($\bar{x} = 3.87; s = 0.99$) en comparación a los colegios subvencionados ($\bar{x} = 3.87; s = 0.99$) y los particulares ($\bar{x} = 3.87; s = 0.99$), ya que los profesores de colegios municipales tienen un concepto positivo de la terapia psicológica superior a los otros establecimientos.

Se evidencia que hay un descenso en cuanto a cada una de las afirmaciones con respecto a los grupos, donde los tres ($\bar{x} = 1.93$) se acercan en la afirmación de " Ir a

terapia resulta costoso”, por otra parte, los subvencionados y municipales ($\bar{x} = 2.45$) arrojan el mismo valor en la pregunta *“si conociera a una persona que...”*

Se puede evidenciar que no hay diferencias significativas entre los grupos.

En síntesis, se evidencia que la principal diferencia se presenta respecto a la pregunta, *“si esta situación fuera hoy, yo iría a terapia”*, existe una mayor desigualdad entre los colegios Municipales y Particulares, donde estos últimos presentan menor probabilidad de asistir a terapia psicológica en condiciones de estrés laboral actualmente.

Sin embargo, los colegios Municipales arrojan una mayor posibilidad de asistencia a terapia psicológica en la situación antes mencionada.

En cuanto a las similitudes de los colegios municipales, subvencionados y particulares, con respecto a la creencia de control, existe concordancia respecto al ítem *“Cuento con la flexibilidad horaria para ir a terapia”*, es decir, los profesores no contarían con un horario que les permitiera o facilitará el asistir a terapia psicológica. Por otro lado, con respecto a las creencias normativas, los profesores presentan igualdad de condición en la pregunta *“La dirección del establecimiento me apoyaría si decidiera ir a terapia”*

Por último, en cuanto a las creencias actitudinales, hay dos retóricas que se encuentran desfavorables en relación a la terapia, estas serían *“Ir a terapia resulta costoso”* y *“Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir”*

5.2 ANÁLISIS DE REGRESIÓN LINEAL

1. Pregunta de Intención Conductual actual *“En estas circunstancias yo iría a terapia”*

Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para predecir los puntajes de la pregunta 27 (*“En estas circunstancias yo iría a terapia...”*). Los predictores fueron las preguntas de creencias actitudinales, creencias normativas y creencias de control (ver tabla anexa 1) y se introdujeron a través de un procedimiento de pasos sucesivos. Este dio como resultado la presencia de 3 predictores (*“Al asistir a terapia me sentiría más apoyado”*, *El asistir a terapia implica mucho tiempo”* y *“Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia”*), los cuales se relacionan significativamente con la intención ($R_{\text{múltiple}} = 0.696$; V. E. = 0.46) y se generó una ecuación de regresión que se ajusta significativamente a los datos ($F_{\text{observado}} = 17.56$; $p < 0.01$)

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,601 ^a	,362	,351	,980
2	,668 ^b	,446	,427	,921
3	,696 ^c	,485	,457	,896

- a. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado
- b. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, El asistir a terapia implica mucho tiempo
- c. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, El asistir a terapia implica mucho tiempo, Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia

Tabla 1: Resumen del modelo de regresión

Los coeficientes de la ecuación son los siguientes:

$$I.C. = -0.29 + 0.38 *al\ asistir\ a\ terapia\ me\ sentiría... + 0.32 *El\ asistir\ a\ terapia\ implica... + 0.35 * Mis\ amigos\ me\ apoyarían...$$

2. Pregunta intención conductual actual (*si esta situación fuera hoy, yo iría a terapia*)

Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para predecir los puntajes de la pregunta 28 (*si esta situación fuera hoy...*). Los predictores fueron las retóricas de creencias actitudinales, creencias normativas y creencias de control (ver tabla anexa 2) y se insertaron a través de un procedimiento de pasos sucesivos. Este dio como resultado la presencia de 4 predictores (*“Al asistir a terapia me sentiría más apoyado”*, *“Ir a terapia resulta agotador”*, *“Si conociera una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir”* y *“La terapia psicológica es para personas débiles”*), los cuales se relacionan significativamente con la intención ($R_{\text{múltiple}} = 0.735$; V. E. = 0.51) y se generó una ecuación de regresión que se ajusta significativamente a los datos ($F_{\text{observado}} = 16.12$; $p < 0.01$)

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,627 ^a	,393	,382	1,113
2	,682 ^b	,465	,446	1,054
3	,710 ^c	,505	,478	1,022
4	,735 ^d	,540	,506	,995

- a. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado
- b. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, Ir a terapia resulta agotador
- c. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, Ir a terapia resulta agotador, Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir
- d. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, Ir a terapia resulta agotador, Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir, La terapia psicológica es para personas débiles

Tabla 2: Resumen del modelo de regresión

Los coeficientes de la ecuación son los siguientes:

I.C. = **-1.01** + **0.41****al asistir a terapia...* + **0.37** **ir a terapia resulta agotador* + **0.24** **si conociera a una persona que...* + **0.26** * *la terapia psicológica es para débiles*

3. Pregunta intención conductual futura (*tendría la intención de ir a terapia en esas circunstancias*)

Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para predecir los puntajes de la pregunta 29 (*tendría la intención de ir a terapia...*). Los predictores fueron los ítems de creencias actitudinales, creencias normativas y creencias de control (ver tabla anexa 3) y se introdujeron a través de un procedimiento de pasos sucesivos. Este dio como resultado la presencia de 2 predictores (*“Al asistir a terapia me sentiría más apoyado”*, y *“Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia”*), los cuales se relacionan significativamente con la intención ($R_{\text{múltiple}} = 0.697$; V. E. = 0.47) y se generó una ecuación de regresión que se ajusta significativamente a los datos ($F_{\text{observado}} = 26.95$; $p < 0.01$)

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,652 ^a	,425	,415	,982
2	,697 ^b	,486	,468	,936

a. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado

b. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia

Tabla 3: Resumen del modelo de regresión

Los coeficientes de la ecuación son los siguientes:

I.C. = **-0.78** + **0.60** **al asistir a terapia...* + **0.46** **al asistir a terapia me sentiría, mis amigos...*

4. Pregunta de Intención conductual actual “*En estas circunstancias es muy probable que yo fuera a terapia*”

Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para predecir los puntajes de la pregunta 30 (*En estas circunstancias es muy probable...*). Los predictores fueron las retóricas de creencias actitudinales, creencias normativas y creencias de control (ver tabla anexa 4) y se insertaron a través de pasos sucesivos. Este dio como resultado la

presencia de 2 predictores (“Al asistir a terapia me sentiría más apoyado”, y “El asistir a terapia implica mucho tiempo”), los cuales se relacionan significativamente con la intención ($R_{\text{múltiple}} = 0.657$; V. E. = 0.41) y se generó una ecuación de regresión que se ajusta significativamente a los datos ($F_{\text{observado}} = 21.61$; $p < 0.01$)

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,598 ^a	,357	,346	1,055
2	,657 ^b	,431	,411	1,001

a. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado

b. Predictores: (Constante), Al asistir a terapia me sentiría más apoyado, El asistir a terapia implica mucho tiempo

Tabla 4: Resumen del modelo de regresión

Los coeficientes de la ecuación son los siguientes:

$$I.C. = 0.57 + 0.53 *al\ asistir\ a\ terapia... + 0.33 *El\ asistir\ a\ terapia\ implica...$$

Respecto a los datos obtenido del análisis de regresión lineal, se evidencia que los principales predictores de iniciar terapia psicológica en condiciones de estrés laboral

es el sentirse apoyado “*Al asistir a terapia me sentiría más apoyado*”, el cual pertenece a la categoría creencia actitudinal.

En un segundo nivel el predictor que más se repite es “*Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia*”.

Por último, en tercer lugar, el predictor que se encuentra con menor frecuencia es “*Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir*”.

VI. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

En conclusión, con respecto a los datos obtenidos y el principal predictor “*Al asistir a terapia me sentiría más apoyado*”, perteneciente a la categoría creencia actitudinal, al basarnos en Bowlby y su modelo, es posible comprobar lo postulado por Krause (2011) de quien referimos la idea que el asistir a terapia radica en el hecho de la presencia de una vivencia o existencia de alguna crisis o malestar, en este caso es el estrés, generando la asistencia o no a terapia.

Es interesante destacar, que lo propuesto por Krause (2011) sobre los elementos que influyen en la decisión de acudir a una psicoterapia, se entrecruzan en cierta medida con los resultados encontrados en esta investigación. Entre estos elementos presentes destacan sobre el resto los siguientes:

Las características que tienen los lugares de atención: Aquí entran factores como los horarios, costos y lugares de atención, los cuales en el cuestionario se presentan en el apartado de creencia de control con preguntas que hacen referencia a la disponibilidad de horarios, disposición de recursos monetarios y conocimiento acerca de centros de atención. En cuanto a los resultados obtenidos, se puede apreciar que fueron relativamente homogéneos en los tres tipos de establecimientos, pero siempre puntuando bajo la media en cuanto a la actitud sobre asistir a terapia, con lo cual se

puede estimar que este factor propuesto por Krausse no sería un elemento que en esta población incentive a tomar la decisión de asistir a una terapia psicológica.

La imagen general de las personas sobre la ayuda psicológica: esto se construye a base de la información que maneja el profesor y las asociaciones que establece sobre el psicólogo, la terapia psicológica y el hecho de asistir a ella, estos elementos se ven manifiestos en las creencias actitudinales, y en el cuestionario fueron evaluados con preguntas que hacen alusión a si el hecho de asistir a terapia les parecería vergonzoso, si la terapia sirve para tratar problemas de índole personal o laboral, o si la terapia sirve para sentirse más apoyado, entre otros. En cuanto a los resultados del estudio, se puede apreciar que gran parte de la población estudiada tiene concepciones positivas y favorables sobre estos aspectos, siendo incluso el hecho de sentirse apoyado, uno de los predictores más significativos encontrados.

Diversos factores socioculturales, y aquí entran elementos como los prejuicios, los cuales fueron evaluados en el cuestionario con preguntas que apuntan hacia la creencia sobre si la terapia psicológica sólo sirve para tratar a personas con problemas mentales, o a personas débiles, obteniéndose resultados sobre la media que favorecen a la actitud de los profesores sobre asistir a terapia psicológica.

La familiarización con la ayuda psicológica: Este último punto se hace presente de manera interesante, ya que se plasma en las creencias actitudinales con una sola

pregunta, “si tuviese algún conocido que asistiera a terapia, me sería más fácil asistir a una terapia psicológica”, y los datos obtenidos reflejan un puntaje bajo la media, lo que podría indicar que parte importante de la población estudiada parece sentir que la posibilidad de ir a terapia no depende ni se ve influenciada por el hecho de que un conocido esté pasando por este mismo proceso.

A fin de concluir la investigación realizada se puede decir en primera instancia que existe en general una buena actitud sobre la asistencia a terapia en condición de estrés si aquella situación se desarrollara hoy, sin embargo esta condición se correlaciona con la creencia de control sobre la decisión, donde ésta es baja por los participantes.

En segunda instancia se encontró que los profesores de colegios municipales poseen mayor conciencia respecto a su bienestar psicológico, donde esto repercute directamente en su Salud Mental y calidad de vida.

Por otra parte, los profesores de colegios particulares muestran una actitud resistente a una consulta a terapia psicológica en condiciones de estrés, además de tener una percepción ambivalente respecto a sus habilidades, puesto que creen no tener o son bajas sus herramientas para entender y regular sus propias emociones.

Respecto a aquello, se puede inferir que podría existir una normalización del estrés en aquellos sujetos, sin embargo, se dice que no depende de aquello, sino más bien del bajo control de su posibilidad de asistir a terapia lo cual implica que la dirección del establecimiento es quien no facilita la instancia de asistencia y no otras circunstancias. Sin embargo, esta afirmación resulta contradictoria, ya que al preguntarles a los profesores si la dirección del establecimiento apoyaría la decisión de ir a terapia, muestran una actitud positiva sintiéndose apoyado por estos. Por lo tanto, la decisión de ir a terapia no pasaría por la dirección, sino, que hay una estructura predefinida de la forma que se organiza la educación, la cual no depende del director y tampoco del profesor, sino de esta estructura que el sistema tiene.

También es posible evidenciar que los profesores tanto de colegios municipales, subvencionados y particulares, afirman en las creencias actitudinales y de control, que no contarían con la flexibilidad horaria para asistir a terapia y que esta resulta muy costosa, sin embargo, al realizar el análisis de regresión lineal, se puede evidenciar que no aparecen ninguno de los ítems antes mencionados, sino que aparece de forma reiterada el sentirse apoyado. En síntesis, la poca flexibilidad horaria y lo costoso de la terapia, serían solamente factores poco incidente por parte de los profesores, debido a que el principal factor para decidir ir a terapia es la creencia de que la psicoterapia significa un apoyo para la persona.

A modo de reflexión sobre la imagen que se tiene por parte de los docentes, administrativos y directivos sobre el rol que ejerce el psicólogo en el ámbito educacional, este puede ser percibido por el entorno de manera positiva o negativa, lo cual puede generar repercusión o impacto en la consideración de la petición de ayuda y/o en la contribución del trabajo docente, lo cual está directamente relacionado con lo que la sociedad dicte, generando un factor a considerar a la hora de tomar una decisión.

VII. DISCUSIÓN

De acuerdo a la presente investigación y los resultados obtenidos se puede decir:

Si bien, la muestra pertenece a personas que trabajan dentro de la Región Metropolitana, ante aquello no es posible generalizar los resultados obtenidos a la población de la región, ya que esta no es significativa pues, debido a que el número de participantes fue de 60 profesores, pertenecientes a colegios municipales, particulares subvencionados y particular, siendo 20 sujetos por cada categoría y los habitantes de la ciudad según el censo del año 2002 es de 4.728.443 y por otro lado, cabe mencionar que en dicha región, trabajan 78.058 profesores, según el último censo realizado en 2016, de los cuales, 75.164 trabajan en el área urbana, y 2.894 lo hacen en el área rural (INE, 2016).

Por otra parte, es importante señalar que se trabajó con un caso hipotético dentro de la investigación, lo cual no verifica que los profesores se encuentren en una situación de estrés propiamente tal, sino que más bien, cómo actuarían eventualmente si se encontraran en dicha situación, encontrándose así una limitación dentro de la presente investigación. Consiguiente con lo dicho antes, es que se abre la puerta a una futura investigación, más rigurosa y exhaustiva, donde además de ampliar la muestra, tanto en número como en extensión, se garantice que los sujetos de investigación estén pasando o hayan experimentado una situación de estrés, para lo cual, es posible apoyarse en

herramientas como el cuestionario de Maslach sobre burnout, o el cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales Suseso/Istas 21, todo esto, con el fin de obtener datos más fidedignos y significativos.

Cabe destacar que faltó agregar una pregunta cuyo fin haya sido determinar la valoración del estrés, es decir hasta qué punto gradualmente de malestar son capaces de tolerar los docentes con el fin de asistir a terapia psicológica, se sabe que el estrés laboral es “Un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo)” (Mc Grath 1970, citado en Gobierno de Aragón). Es sabido que una vida con estrés, puede generar en los individuos problemas de salud como depresión, problemas digestivos y cardiovasculares entre otros.

Otro aspecto a destacar, es que el cuestionario realizado en la presente investigación, se realizó de forma online, lo cual puede traer consigo algunos inconvenientes tales como, el no garantizar que el 100% de las persona que ingresaron al sitio a contestar la encuesta hayan cumplido a cabalidad con las características requeridas para ser parte de la muestra, pudiendo no estar dentro de los rangos de edad requeridos, que su lugar de trabajo no se encontrara dentro de los límites físicos preestablecidos o que simplemente la persona no sea profesor.

Otro punto importante, es que al momento de estar respondiendo el cuestionario no haya la suficiente sinceridad por parte de los profesores participantes o simplemente

lo hagan apresurados. Además de considerar que exista una diferencia considerable entre comprensión e interpretación, donde los participantes no logran discernir la idea y por lo tanto la contesten desde otro punto de vista completamente distinto al que se había planteado por el cuerpo de investigación.

Con respecto al método utilizado de recolección de información, ésta presenta pros y contras, una de las desventajas que presenta este tipo de método, es la dificultad en comprobar la identidad del entrevistado, ya que muchos profesores lo compartían con sus otros colegas.

Las ventajas de este tipo de encuesta utilizada para recolectar información es que posee un gran alcance, ya que al ser online la encuesta puede ser respondida por un sujeto de una comuna, y a su vez puede ser respondida por otra persona de diferente comuna simultáneamente; como también ayuda al ahorro de recursos económicos como de pasaje de difusión y del mismo desarrollo de esta. Cabe mencionar que el hecho de utilizar el instrumento vía internet, no influye en las respuestas obtenidas por parte de los encuestados pues, no se evalúa aspectos tales como lenguaje paraverbal, kinésicos, proxémicos, ya que no posee la característica de ser cuantificable por su característica centrada en un margen cognitivo interno.

Es importante poder cuestionarse sobre los datos que nos arroja la investigación en cuanto al mejoramiento de políticas públicas, esto se debe a que el establecimiento no

estaría facilitando la instancia de asistir a terapia, pero al preguntarles sobre el apoyo, estos dicen sentirse apoyado. Desde aquí se puede desprender que la dificultad de asistir a terapia depende de gran manera en la estructura establecida que tiene el sistema educacional, por lo tanto, hace falta cambiar dichas estructuras y avanzar en cuanto a políticas públicas que permita y les facilite a los profesores poder asistir a terapia psicológica, como también dar una mayor promoción en cuanto a las ofertas que existen en el mercado con respecto a la terapia, lo cual facilitaría de forma exponencial el inicio de la terapia, ya que según la encuesta se manifiesta una baja información con respecto a ofertas en este ámbito.

Por último, se pueden encontrar problemas en cuanto a la accesibilidad en dos niveles, primero desde la perspectiva que el cuestionario está creado para personas que no poseen discapacidad visuales y por otra parte que muchas personas cuentan solamente con acceso a internet en cuanto a redes sociales, pero no poseen uso de internet para navegar en otras plataformas, lo cual claramente limita la participación de esta, ya que si bien cuenta con las ganas de participar, no puede realizarlos debido a motivos de fuerza mayor.

A continuación, expondremos una serie de sugerencias que podrían resultar beneficiosas para futuras investigaciones, tanto a nivel Regional como a nivel de País interesadas en el área de la Psicología y sus dimensiones.

Sería interesante realizar estudios de este tipo en zonas rurales, en Regiones donde la densidad de población es mucho menor, y extender los focos de investigación a otras realidades del País.

Además, en zonas en que pudiesen existir condiciones de estrés o factores de riesgo distintos a los de la Región Metropolitana, los cuales fueron expuestos anteriormente, se hace necesario mencionar que en el país existen 26.240 escuelas de tipo rural, en las cuales 197.951 profesores ejercen, esto según datos obtenidos en el Censo 2016 (INE, 2016).

Consiguiente con lo anterior sería interesante comparar los resultados, donde se pudiese contrastar la diferencia de creencias sobre la terapia psicológica entre ambos grupos de la población, tomando en cuenta las diferencias que puedan existir sobre las condiciones ergonómicas, distancia entre recorridos, distribución en la cantidad de alumnos por sala de clases y cantidad de profesionales para dar con la demanda en el servicio educacional.

Por otra parte, se podría comparar los resultados, para contrastar la diferencia de creencias sobre la terapia psicológica entre ambos grupos de población, tomando en cuenta las diferencias que puedan existir sobre condiciones materiales, distancia entre recorridos, distribución y cantidad de alumnos por sala de clases y cantidad de

profesionales para dar abasto con el servicio, sin dejar de lado, que en el país existen 26.240 escuelas de tipo rural, según estudios realizados por el Mineduc (2015).

Por otra parte, con los resultados obtenidos respecto a los principales predictores, da lugar a que otras disciplinas de las ciencias sociales puedan ahondar en profundidad y observar desde otra perspectiva el fenómeno con una metodología de corte cualitativo.

Dentro de estas pudiese estar la sociología y su arista en el estudio del comportamiento que se desarrolla en las instituciones sociales y sus derivados, el cual va configurando el comportamiento del sujeto en sociedad. Por otra parte, las Ciencia Política podría contribuir sustancialmente ya que, da la instancia de observar desde las instituciones y la administración al estado, y como se mencionó anteriormente, es necesario modificar las políticas públicas para contribuir con la Salud Mental del docente. Por último, la Antropología podría entregar su mirada particular sobre el conocimiento de las técnicas y los procedimientos generados por docentes al momento de enfrentarse al medio y a la condición de estrés, esto desde un contexto físico y cultural.

La investigación podría servir para analizar relatos de los participantes entorno a la lógica managerial, donde los ejes centrales de ésta son la eficacia y la eficiencia (Varela, 2015), lo cual podría contribuir en cómo esta afecta en la persona y su Salud

Mental. Dicha situación es posible abordar desde un punto de vista de la psicología laboral.

Sería interesante realizar un estudio de tipo cualitativo, enfocado en analizar los discursos de todos aquellos que componen el área académica, de gestión y administración de un establecimiento, en el cual, se busque comprender cuáles son las implicancias del sistema escolar y educativo en relación a la disponibilidad y actitud de los profesores sobre acudir a una terapia psicológica, tomando en cuenta, que en el presente estudio, se pudo apreciar que la dimensión de control de los profesores no depende directamente de las normativas de cada escuela o de su director, sino más bien, de una estructura a nivel país.

Finalmente, respecto a los desafíos que presenta la disciplina de psicología en el campo educacional tras los resultados obtenidos, se aprecia que en parte se puede intervenir desde el hacer consciente el fenómeno que se puede desarrollar si no hay un cuidado respecto a la Salud Mental de los trabajadores, además de hacerse presente como disciplina en políticas públicas y que estas consoliden el cuidado que requiere el docente, avanzando también hacia la implementación de una malla curricular en educación, donde exista la inclusión de ramos donde se les enseñe a los profesores sobre el estrés, burnout, etc. Para que así tengan conocimiento sobre la temática, para saber cuándo y en qué momento poder pedir ayuda, para que estos síntomas no pasen a mayores o no lleguen a afectar su salud física.

Es importante señalar que la presente investigación cuenta con límites y estos son determinados por el modelo utilizado en la herramienta de recolección de datos (teoría de la acción planificada), donde este llega al punto de predecir la intención conductual, es decir bajo ninguna circunstancia la investigación o el modelo busca predecir la conducta, por lo tanto esta no garantiza que el profesor asista a terapia. Bajo estas circunstancias se enmarca la investigación, donde efectivamente se puede apreciar la intención conductual a través de tres principales predictores (*“Al asistir a terapia me sentiría más apoyado”, “Mis amigos me apoyarían si decidiera ir a terapia” y “Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir”*).

Si se quisiera observar la conducta esto requeriría de una investigación mucho más extensa, tanto en tiempo como en recursos, donde se pueda ver la conducta efectiva por parte de los profesores haciéndoles un seguimiento a principio de año, durante el año y posteriormente (un año después) poder apreciar quienes fueron a terapia y quienes no lo hicieron bajo ninguna circunstancia.

Por otra parte evaluar si las condiciones de estrés laboral es un predictor en cuanto a la intención conductual. Realizar estudios experimentales donde se pueda tener un grupo de control y otro experimental en que este último se le entregue información con respecto a la terapia psicológica y analizar si deriva en un impacto sobre la intención de iniciar terapia. También sería provechoso trabajar con diferentes tipos de colegios

particulares y analizar y comparar las diferentes condiciones existentes entre estos grupos.

Finalmente, la investigación da el puntapié inicial para que se puedan realizar futuras investigaciones con respecto al inicio de terapia en los profesores, en nivel cualitativo se podrían realizar trabajos donde se pueda evaluar el significado que tienen los profesores con respecto a la terapia psicológica.

VIII. REFERENCIAS

Aguirre, R (2010). Evaluación ergonómica de carga mental y factores de riesgo psicosocial del trabajo, en profesionales, técnicos y administrativos de Salud Mental privado. Universidad de Chile, 2, 85-97. Recuperado el 4 de Abril de 2017, de <http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/10563/10641>

Asociación Chilena de Seguridad (2017) Recuperado el 10 de Abril de 2017, de <http://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Paginas/en-marzo-se-incrementan-los-accidentes-de-trabajo.aspx#.WVRYW2iGPIU>

Carpi, A., Breva, A & Palmero, F. (2005) La teoría de la acción planeada y la reducción del estrés percibido para prevenir la enfermedad cardiovascular. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. 84-91. Recuperado el 13 de Mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16721110.pdf>

Carrasco, C. (2001) Estrés laboral. Ministerio del trabajo y previsión social. Recuperado el 3 de Mayo de 2017, de http://www.dt.gob.cl/1601/articles-86559_recurso_1.pdf

Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de investigación social. España: McGraw Hill. Recuperado el 1 de Junio de 2017, de

<https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/metodologc3ada-y-tc3a9nicas-de-investigacic3b3n-social-piergiorgio-corbetta.pdf>

Cox, T., Griffiths, A. & Rial-González, R. (2005). Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo. 31-44. Luxemburgo: European Agency for Safety and Health at Work

Cuenca, R., Fabara, E., Kohen, J., Parra, M., Rodríguez, L., & Tomasina, F. (2005) Condiciones de trabajo y salud docente. Recuperado el 25 de Abril de 2017, de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001425/142551s.pdf>

Cuesta, M., Herrero, F., Introducción al muestreo (s.f.). Universidad Andres Bello, Dpto de Psicología, Recuperado el 14 de Diciembre de 2017, de <http://mey.cl/apuntes/muestrasunab.pdf>

Daza F., (s.f) Prevención del estrés: intervención sobre el individuo, España, Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. 1-8. Recuperado el 1 de Junio de 2017, de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_349.pdf

Fernández, J. (2002). La eficacia de los tratamientos psicológicos. SEPCyS sociedad española de Psicología Clínica y de la Salud. Siglo XXI. Recuperado el 28 de Marzo de 2017, de

<http://www.sepcys.es/uploads/documentos/Documento-Eficacia-Tratamientos-SEPCyS.pdf>

FETE-UGT. (2010). Estrés en el sector de la enseñanza secundaria. *Salud Laboral*, (4). 1-8.

French, J., Caplan, R., & Harrison, R. (1982) *The Mechanisms of Job Stress and Strain*. Wiley and Sons, New York.

Fundación Chile. (2006), *Cargo: Profesor de asignatura de enseñanza media, perfil de competencias*. 1-15. Recuperado el 28 de Marzo de 2017, de <http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/pdf/GuiaRevMarzo2012APA6taEd.pdf>

Gallego, N. (2016) Cuándo y por qué acuden las personas a terapia. Recuperado el 3 de Mayo de 2017, de <http://adelantepsicologia.es/cuando-y-por-que-acuden-las-personas-a-terapia/>

Gil-Monte. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de medicina experimental y Salud Pública*. vol. 29. 237-341.

Hernández R., Fernández C. y Baptista M. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P., (2008). Planteamiento del problema. Metodología de la investigación. 45-61. Iztapalapa, México: McGraw-Hili

Krause, M. (2011). Psicoterapia y Cambio: Una mirada desde la Subjetividad. Ediciones Universidad Católica de Chile.

Labrador, F., Vallejo, M., Matellanes, M., Echeburua, E., Bados, A., & Fernandez-Montalvo, J. (2002) La eficacia de los tratamientos Psicológicos. 1-15.

Lazarus. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicancias en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.

López, L., Campos, J. (2002) Evaluación de factores presentes en el Estrés Laboral. (11) 149-165. Recuperado el 28 de Marzo de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/264/26411111.pdf>

Mc Grath citado en Gobierno de Aragón (1970). El estrés nivel 2, CEPYME

Milicic, N. & Arón, A. (1996). Desgaste profesional de los profesores y Clima social escolar. Chile: Pontificia Universidad católica de Chile. Recuperado el 28 de Marzo de 2017, de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron1.pdf

Ministerio de Educación. (2017). Presentación. Recuperado el 18 de Abril de 2017, de http://www.convivenciaescolar.cl/index2.php?id_seccion=4017&id_portal=50&id_contenido=17933

Ministerio de Educación (2012) Política de Participación de Padres, Madres y Apoderado/as en el Sistema Educativo.. Recuperado el 30 de Marzo de 2017, de http://portales.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201103021416340.Politica_de_Participacion_de_Padres_Madres_y_Apoderados_en_el_Sistema_Escolar.pdf

Ministerio de Salud (2015) Recuperado el 4 de Abril de 2017, de <http://www.minsal.cl/salud-ocupacional/>

Minoletti, A., & Zaccaria, A. (2005) Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia; Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health. 346. Recuperado el 26 de Marzo de 2017, de <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v18n4-5/2f097.pdf>

Miranda, G. (2008) Por qué y cuándo tomar una terapia psicológica. Recuperado el 10 de Abril de 2017, de <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/325097.por-que-y-cuando-tomar-una-terapia-psicologica.html>

Morales, S. & Santelices, M. (2007). Los Modelos Operantes Internos y sus Abordajes en Psicoterapia. Recuperado el 30 de Marzo de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200007 (

Moya-Albiol. L., Serrano, M., González, E., Rodríguez, G. & Salvador, A. (2005). Respuesta Psicofisiológica de Estrés en una Jornada Laboral. España: Psicothema.

Munita, F. (2016) Los 10 trabajos más estresantes en Chile. Recuperado el 20 de Marzo de 2017, de <https://www.guioteca.com/rankings/los-10-trabajos-mas-estresantes-en-chile/>

Muñoz, M. (2005). Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales, el programa P.E.C.E.R.A. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Vol. 19 (3). 115-136.

Muñoz. G. (2017). ¿Qué demandan los profes? Situación laboral de los profesores de Chile. Recuperado el 11 de Abril de 2017. de <http://www.laizquierdadiario.cl/Que-demandan-los-profes-Situacion-laboral-de-los-profesores-de-Chile>

Organización Mundial de la Salud. (1995) Salud ocupacional para todos: Propuesta para una estrategia mundial de la OMS. Oficina sanitaria Panamericana. Recuperado el 10 de Junio de 2017, de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42109/1/951802071X_spa.pdf

Ossa, C., Quintana, I. & Rodriguez, F. (2015) Valoración de salud mental en formación de profesores en dos universidades chilenas, Recuperado el 17 de Diciembre de 2017, de <file:///C:/Users/Ismael/Downloads/Dialnet-ValoracionDeSaludMentalEnFormacionDeProfesoresEnDo-5475217.pdf>

Puigcerver, B. Ma. José. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el estrés post-traumático. *Psicothema*, vol. 13, pp. 479-492. Recuperado el 24 de Abril de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72713313>

Rehbein, C. (2017). Los cinco principales vacíos de la Salud Mental en Chile. Recuperado el 21 de Marzo de 2017, de <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2017/06/02/los-5-principales-vacios-la-salud-mental-chile.html>

Reyes, L. (2007) La teoría de la acción razonada: implicaciones para el estudio de actitudes. Universidad pedagógica de de Durango. 66-77. Recuperado el 10 de Mayo, 2017, de http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1320437914_40.pdf

Riaño, A. (2016). Estado del Arte Sobre Estrés Laboral Entre los Años 2005 y 2016. Colombia: Universidad del Rosario, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.

Roca, M. (2014). La Significación del Trabajo para el Bienestar Personal. *Revista de Divulgación Científica y Cultura de la Salud en Cuba*, Vol. 3, 14-53. Recuperado el

5 de Abril de 2017 , de <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2014/01/07/la-significacion-del-trabajo-para-el-bienestar-personal>

Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. 24-48. México: Mc Graw Hill.

Santibáñez, P., Román, M., Lucero, C., Espinoza, A., Iribarra, D. & Müller, P. (2008) Variables Inespecíficas en Psicoterapia. Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100008

Universia RR,(20 de abril de 2011), Un 16.9% de los profesores presentó trastornos mentales en el último año, Universidad de Chile, Recuperado el 17 de Diciembre de 2017, de <http://noticias.universia.cl/ciencia-nn-tt/noticia/2011/04/20/813935/16-9-profesores-presento-trastornos-mentales-ultimo-ano.html>

Vargas, A. (2015). El 82% de los chilenos ha presentado algún cuadro de estrés laboral en el último año. Recuperado el 20 de Marzo de 2017, de <http://www.trabajando.cl/noticias/1441812018/El-82--de-los-chilenos-ha-presentado-algun-cuadro-de-estres-laboral-el-ultimo-ano.html>

Varela, B. (2015) Managerialismo – Culturas de empresas y emergencia del “hombre managerial” *Revista FORUM Doctoral Número 6*. Enero – junio de 2015 ISSN: 2027-

2146. Recuperado el 2 Junio de 2017, de <file:///C:/Users/18213925/Downloads/2955-1-11286-1-10-20150523.pdf>

IX. ANEXOS

9.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimad@:

La siguiente encuesta es parte del proceso de Seminario de Grado de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Silva Henríquez.

El objetivo es conocer la actitud que poseen los profesores sobre asistir a terapia psicológica.

La investigación está a cargo de los investigadores Natalia Chamal Chamal, Keyla Chandía Muñoz, Luis Contreras Rojas e Ismael Hernández Licanqueo

Le solicitamos que dedique unos minutos de su tiempo a contestar, de la forma más sincera posible las siguientes preguntas, ya que su opinión es importante para el estudio.

Es substancial mencionar que las respuestas a este cuestionario son anónimas y serán utilizadas únicamente para el proyecto de investigación a cargo del académico Carlos Ascencio Garrido, de la Escuela de Psicología de la Universidad Silva Henríquez. Tanto si tiene dudas respecto al cuestionario, como si desea conocer un reporte global de la investigación, puede escribir un correo a keylachandia@gmail.com, donde a la brevedad responderemos a sus consultas, solicitudes y sugerencias.

Muchas gracias por su participación.

Por medio de la presente autorización, declaro conocer los propósitos de la presente investigación y permito el uso de los resultados obtenidos a partir de mis respuestas, resguardando el anonimato y la confidencialidad de las mismas. Entiendo que puedo retirarme de la investigación en el momento que estime conveniente, sin verme afectado/a en modo alguno.

Autorizo el uso de esta información y realizaré el cuestionario

No autorizo el uso de esta información y no realizaré el cuestionario

9.2 CUESTIONARIO

I. Datos Personales

Sexo: Femenino Masculino

Edad: _____

Estado civil: Casado Unión Civil Soltero Divorciado

Años ejerciendo la profesión: 0 a 5 6 a 10 11 a 15 Más de 15

Posee alguna mención: Sí No

Comuna donde trabaja: _____

¿Es usted profesor jefe de algún curso?: Sí No

Por favor señale el tipo de colegio en el cual trabaja: Municipal

Particular Subvencionado Particular

II. Instrucciones

El presente documento es un cuestionario de actitud sobre la decisión de iniciar una terapia psicológica en condiciones de estrés laboral. Usted podrá contestar de acuerdo a la alternativa que se acomode a su criterio.

Recuerde:

- No existen respuestas buenas ni malas.
- Es muy importante que conteste todas las preguntas.
- Conteste solamente una alternativa por respuesta.
- Sus respuestas son anónimas y la información aquí obtenida es confidencial.

A continuación, usted deberá leer el caso que se le plantea y posteriormente calificar en una escala de 1 a 5 su opinión respecto a la postura que usted tendría frente a la problemática. Los significados de cada puntaje son:

- 1.Muy de acuerdo.
- 2.De acuerdo.
- 3.Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.
- 4.En desacuerdo
- 5.Muy en desacuerdo.

Muchas gracias por su colaboración

El equipo Investigador.

III. Descripción previa.

La siguiente es una situación supuesta en la cual podría encontrarse cualquier profesor.

Por favor lea el párrafo antes de contestar

“Actualmente usted se encuentra en un estado de sobre carga laboral, debido a las múltiples demandas que le son impuestas dentro del establecimiento, por ejemplo: muchas demandas por parte de sus colegas, demanda en corrección de pruebas y trabajos, elaboración de clases, planificaciones de evaluaciones, reiterados esfuerzos por mantener el orden al interior del aula, etc. Lo cual lleva a que usted tenga los siguientes síntomas: insomnio, dolores musculares, ansiedad, mal humor, cansancio, irritabilidad, poco ánimo para desarrollar actividades que le parecían agradables, pensamientos recurrentes sobre el trabajo fuera de su jornada laboral, dificultades para concentrarse, inseguridad, dolor de cabeza, en definitiva, usted se encuentra en situación de estrés.

Supongamos que en dicha situación, se le presenta la posibilidad de seguir una terapia psicológica a fin de año que lo puede acompañar en el proceso de manejo de estrés, la cual consiste en 8 sesiones, distribuidas una vez por semana de 18.00 a 20:00 hrs, por un periodo de 2 meses, a cargo de un profesional con experiencia en dicho ámbito”.

9.3 ENCUESTA

A continuación, bajo la situación antes señalada marque que tan de acuerdo/desacuerdo está con las siguientes afirmaciones, **si esta fuera su situación**.

La idea de ir a terapia me resulta agradable						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Si fuese a terapia, me avergonzaría contarlo						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
La terapia me puede ayudar con mis problemas personales						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
La terapia me puede ayudar con mis problemas laborales						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Al asistir a terapia me sentiría más apoyado						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
La terapia solo sirve para personas con problemas mentales						

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Si conociera a una persona que haya asistido a terapia, me sería más fácil acudir						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
La terapia sirve para tratar el estrés						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Ir a terapia resulta costoso						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
El asistir a terapia implica mucho tiempo						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Ir a terapia resulta agotador						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Las personas significativas para mí, dirían que fuera a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Mi familia me apoyaría si decidiera asistir a terapia						

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Mis amigos me apoyarían si decidiera asistir a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Mis colegas me apoyarían si decidiera asistir a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
La dirección del establecimiento me apoyaría si decidiera ir a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Cuento con la flexibilidad horaria para ir a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Tengo los recursos monetarios para asistir a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Conozco algún lugar donde pueda recibir terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Ir a terapia depende exclusivamente de mí						

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Ir a terapia depende de mí habilidad para entender y regular mis emociones						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Estoy dispuesto a hacer lo que mis amigos esperarían que yo hiciera						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Estoy dispuesto a hacer lo que mi familia esperaría que yo hiciera						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Estoy dispuesto a asistir a terapia si mis colegas de profesión me lo sugieren						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Estoy dispuesto a asistir a terapia si mis directivos me lo sugieren						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
En estas circunstancias yo iría a terapia						
Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
Sí esta situación fuera hoy, yo iría a terapia						

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------------

Tendría la intención de ir a terapia en estas circunstancias

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------------

En estas circunstancias es muy probable que yo fuera a terapia

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------------

La terapia psicológica es para personas débiles

Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
-----------------------	--	--	--	--	--	--------------------------