

Revista Digital **>>PALABRA**

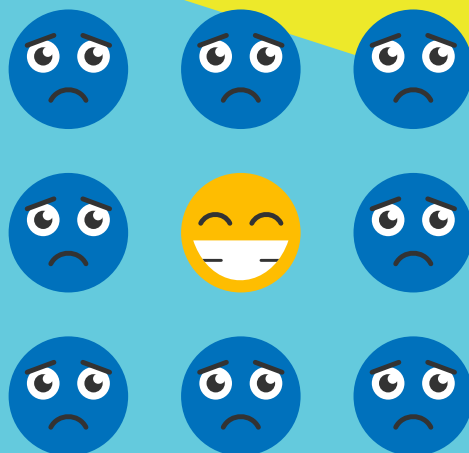
Revista Palabra
ISSN 2145- 7980
Ana.kerguelen@upb.edu.co;
Frecya.henao@upb.edu.co
Universidad Pontificia Bolivariana,
Seccional Montería Colombia

Kerguelen, Ana; Henao, Frecya
Optimismo en Docentes Universitarios

Revista Palabra, vol 1, Enero 15 de 2012, p.47-56
Universidad Pontificia Bolivariana
Montería, Colombia

Disponible en: <http://srvzenu.monteria.upb.edu.co/revistapalabra/?p=303>

OPTIMISMO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS



Correspondencia: Ana Rocío Kerguelén Méndez, Facultad de Psicología, Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Montería. Km 8 vía a Cereté (Colombia), e-mail: ana.kerguelen@upbmonteria.edu.co

PALABRAS CLAVE: Optimismo, felicidad, satisfacción con la vida, fortalezas personales, autocontrol, estrategias de afrontamiento, tolerancia a la frustración, satisfacción laboral.

»RESUMEN

El propósito del presente estudio es estimar los niveles de optimismo de los docentes que laboran en la UPB, Seccional Montería, durante los años 2006 – 2007. La muestra está constituida por 73 docentes a los cuales se les aplicaron 9 cuestionarios de autoinforme para evaluar optimismo, felicidad, satisfacción con la vida, fortalezas personales, autocontrol, estrategias de afrontamiento, tolerancia a la frustración, satisfacción laboral. Dentro de los resultados obtenidos se destaca que los docentes

en general consideran su vida acorde con las expectativas que tenían de ella, y esa valoración es mayor en los docentes hombres, separados, de más de cincuenta años de edad. Los docentes que más devengan dinero fueron los más optimistas. Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes en un nivel alto fueron focalización en la solución de los problemas y la religión. También se observaron puntuaciones altas en la fortaleza gratitud. Se obtuvieron puntuaciones muy bajas en reacción a la frustración. Los docentes se encuentran satisfechos con su labor profesional y perciben su trabajo como vocación. En relación con el locus de control, las mujeres presentaron mayor externalidad, atribuyen el control a la suerte, el azar o a los superiores.

»ABSTRACT

This study was conducted with the main purpose of estimating the optimism level of the professors working at Universidad Pontificia Bolivariana – Montería seccional

– during the years 2006 and 2007. The sample was made of 73 participants to whom nine self-inform questionnaires were applied in order to evaluate: optimism, happiness, satisfaction with regard to their lives, personal strength, self-control, coping strategies, tolerance toward frustration and laboral satisfaction. The data showed that the professors, in general terms, consider they have reached their life expectancies. This appraisal is greater in divorced – elder than fifty years old male professors. The professors who receive a higher salary were the most optimists. Focusing on solving problems and the religion were the most common coping strategies the subjects manifested to use. Strength and gratitude were also highly scored by the participants. On the other hand, reaction to frustration was low scored. With regard to the issue of control, the female professors displayed major externality. In conclusion, the professors feel self-satisfied with their profession and perceive their job as a vocation, control attributed to luck, chance or heads.

KEY WORDS: Optimism, happiness, personal satisfaction, virtues, internal-external control, coping skills, frustration, job satisfaction.

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida de los profesionales docentes está en juego debido a las continuas reformas a las que se somete el mundo de la educación en todos sus niveles y su organización cada vez más compleja, las cuales son fomentadas por la universalización de la enseñanza. El docente, no sólo debe prepararse en nuevas

asignaturas, sino que además ha de ser capaz de trabajar en equipo, coordinarse por niveles, ciclos y asignaturas y, en algunos casos, asumir cargos de gestión o pertenecer a órganos colegiados. Esto hace del trabajo docente una de las profesiones más estresantes (Salanova, 2005). La reciente aparición de la Psicología Positiva como un área de investigación integradora que según Seligman & Csikszentmihalyi (2000 citado en Bryant, 2004) (Bryant, 2004) agrupa el creciente interés por comprender los núcleos básicos de la experiencia subjetiva positiva, permite abordar el papel que cumplen las emociones positivas en la vida de las personas, tales como el optimismo, la felicidad, la satisfacción con la vida, las fortalezas personales, el autocontrol, las estrategias de afrontamiento, la tolerancia a la frustración y la satisfacción con el trabajo.

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

respectivamente) acerca de las cosas que le suceden a uno en la vida. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables, es decir, rasgos (Ferrando, Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test, 2002).

» **FELICIDAD:** En cuanto al bienestar y la felicidad, éstas según Diener (1994) pueden agruparse dentro de tres categorías: la primera considera el bienestar definido por medio de criterios externos que son establecidos por el sistema de valores del observador; la segunda apunta al bienestar subjetivo, entendido como satisfacción con la vida, en donde el juicio es emitido por el informante quien evalúa de forma global su calidad de vida; la tercera establece que el bienestar subjetivo es sinónimo de experiencia emocional positiva (Diener E., 1994).

En un recuento sobre las variables que han sido asociadas a la felicidad, se encuentra, en primer lugar, la creencia popular acerca de que las personas bien remuneradas, casadas, jóvenes, sanas, religiosas y con un buen nivel de ingresos son más felices que el resto de sus congéneres. Sin embargo, los estudiosos del tema han podido observar que algunas variables pierden su efecto en el corto plazo como los sucesos importantes; otras proporcionan una serie de ventajas a las personas que las poseen como la riqueza, los ingresos reales, los niveles de salario, el atractivo físico y la salud física objetiva. En el ámbito de las circunstancias externas, el vivir en una democracia sana y no en una dictadura empobrecida tiene un gran efecto; aunque no es causal, al igual que casarse o forjarse un amplio entramado social. El evitar acontecimientos y emociones negativas tiene un efecto moderado, al igual

que acercarse a la religión. Mientras que no tiene ningún efecto: el ganar más dinero, gozar de buena salud (ya que lo que marca la diferencia es la salud subjetiva), elevar al máximo el nivel de estudios o trasladarse a un clima más soleado (Seligman, 2005).

» **SATISFACCIÓN CON LA VIDA:** La satisfacción con la vida es considerada una de las dimensiones del bienestar subjetivo, identificada por Andrews & Withey (1976, citado por Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Este componente es una evaluación de juicio cognitivo de la vida de uno mismo. Como tal, puede ser influida indirectamente por el afecto, pero no es en sí una medida de emoción. También se ha observado que los juicios de satisfacción tienden a establecer una alta correlación con el bienestar subjetivo en comparación con las condiciones objetivas (Diener E. E., 1985).

» **FORTALEZAS PERSONALES:** Peterson & Seligman en 2004, citado en Seligman (2005) (Seligman, 2005) publicaron la “Clasificación de las fortalezas y virtudes humanas”, que describe veinticuatro fortalezas que se agrupan en seis virtudes consideradas universales. A continuación se describen estas veinticuatro fortalezas:

- **Sabiduría y conocimiento:** Curiosidad, interés por el mundo; amor por el conocimiento; juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia; inteligencia emocional, personal y social; perspectiva.
- **Valor:** Valor y valentía; perseverancia, laboriosidad, diligencia; integridad, autenticidad, honestidad

- **Humanidad y amor:** Bondad y generosidad; amar y dejarse amar
- **Justicia:** Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad; imparcialidad y equidad; liderazgo.
- **Templanza:** Autocontrol; prudencia, discreción; humildad y modestia
- **Trascendencia:** Disfrute de la belleza y la excelencia; gratitud; esperanza; espiritualidad, propósito, fe, religiosidad; perdón y clemencia; picardía y sentido del humor; brío, pasión y entusiasmo

» **AUTOCONTROL:** Es la capacidad para actuar de acuerdo con lo que se desea, evitando las consecuencias negativas que puede tener la conducta. Se relaciona con la anticipación, ya que se actúa de una manera u otra, para no causar con el comportamiento un efecto no deseado. Una variable de personalidad asociada al autocontrol es el concepto general de locus de control, desarrollado por Rotter (1966, citado por Meléndez & Toro, 2005); su aplicación específica al dominio del trabajo es locus de control en el trabajo propuesto por Spector (1988). En términos generales, el locus de control en el trabajo (LCT) se refiere al grado al cual una persona cree que los refuerzos en los trabajos en general (ascensos, aumentos de salarios, etc.) están bajo su control personal (Meléndez, 2005).

» **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS:** En términos generales, este concepto hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés. De acuerdo a Sandín & Chorot (2003), éstas se pueden agrupar en tres dimensiones así:

1. Afrontamiento centrado en la emoción: búsqueda de apoyo social (BAS); expresión emocional abierta (EEA); religión (RLG)
2. Afrontamiento centrado en el problema: focalizado en la solución del problema (FSP)
3. Afrontamiento centrado en la evaluación: evitación (EVT); autofocalización negativa (AFN); re-evaluación positiva (REP) (Sandín, 2003)

» TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:

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

Siguiendo con la idea de Amsel (1958, citado por Moreno et al. 2000), tolerar la frustración se refiere al grado en que una situación es frustrante y hasta qué punto el sujeto soporta esta situación y persiste a pesar de ello en la tarea; lo que se da merced a su reacción ante dicha situación frustrante (Moreno, 2000). La reacción a la frustración para Ellis (1984, citado por Cabezas & Lega, 2006) está relacionada directamente con las creencias y pensamientos. Las creencias tienen un gran potencial para determinar las respuestas del

individuo y tienen su origen en afirmaciones no empíricas e irreales tomadas de datos limitados de la propia experiencia o los “deberías” o “tengo que” (Cabezas, 2006).

» SATISFACCIÓN CON EL TRABAJO:

Weinert (1985, citado por Caballero, 2002) define la satisfacción laboral como las reacciones, las sensaciones y los sentimientos de un miembro de la organización frente a su trabajo. Robbins (1996, citado por Caballero, 2002) en la misma vía que el autor anterior, enfatiza en la actitud general de un individuo hacia su trabajo “una persona con un alto nivel de satisfacción en el puesto tiene actitudes positivas hacia el mismo; una persona que está insatisfecha tiene actitudes negativas hacia él”. (Caballero, 2002). En este mismo sentido Seligman (2005) habla de la satisfacción con el trabajo desde tres puntos de vista: trabajo, carrera y vocación. METODOLOGÍA: Este proyecto contó con una muestra homogénea, no probabilística y tipo censo de 73 docentes de planta vinculados a la Universidad Pontificia Bolivariana Montería. Las características demográficas tenidas en cuenta fueron: edad, sexo, estado civil y nivel de ingresos. En el estudio se utilizaron varias escalas de auto-reporte: Test de orientación vital revisado LOT-R (Scheier, Carver & Bridges, 1994) en su versión española (Otero, Luengo, Romero, Gómez-Fraguela & Castro, 1998) (Ferrando, 2002); Escala de felicidad general (Lyubomirsky, 1999 citada por Seligman, 2005); Escala para medir la satisfacción con la vida (Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. citados por Otero – López, et al., 1998) (Otero- López, 1998); Cuestionario de fortalezas personales (Peterson & Seligman, 2004, citado por Seligman, 2005); Escala de locus de control

en el trabajo (Spector, P., 1988) (Spector, 1988); Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE (Sandín & Chorot, 2002); Cuestionario de ideas irracionales IBT Subescala reacción a la frustración (Jones, 1988, citado por Riso, W. 1988) (Riso, 1988); Encuesta sobre la vida laboral JSS (Wrzesniewski, 1997, citada por Seligman, 2005).

RESULTADOS

OPTIMISMO. Aunque los resultados obtenidos no son significativos, se destaca que las mujeres son levemente más optimistas que los hombres. Los docentes separados son un poco más optimistas, mientras que los docentes solteros son los menos optimistas. Aunque no es estadísticamente significativo, también se evidenció que a medida que aumenta la edad de los docentes, aumenta levemente el optimismo sobre el futuro. La única variable demográfica significativa en los docentes es el nivel de ingresos, ya que aquellos con mayores ingresos son los más optimistas.

FELICIDAD. Los niveles de felicidad general de los docentes son bajos.

SATISFACCIÓN CON LA VIDA. Se observó que de manera leve los docentes hombres separados de más de 50 años presentan un mayor grado de satisfacción con la vida. En general el 57,5% de los docentes están muy satisfechos con la vida, y sólo el 5,5% están ligeramente insatisfechos. Sólo se encontró diferencia estadísticamente significativa y positiva entre Satisfacción con la vida y la felicidad general, es decir, a medida que aumenta la satisfacción con la vida aumenta también la felicidad general.

FORTALEZAS PERSONALES.

Se tomaron en cuenta las cuatro fortalezas representativas en términos estadísticos, a saber: la gratitud (52.1%), la espiritualidad (39.7%), la integridad (37%) y el amor por el conocimiento (35.6%). Los hombres obtuvieron puntajes más altos en comparación con las mujeres.

LOCUS DE CONTROL EN EL TRABAJO.

Se encontró mayor promedio para el control externo, mostrando con esto que los docentes de la universidad creen que las cosas que les suceden es por el azar y no por el control que ellos puedan tener de las situaciones. Hay diferencia significativa en el locus de control entre hombres y mujeres, siendo las mujeres las de mayor externalidad, ya que éstas atribuyen el control a la suerte, el azar o a los superiores. Al analizar la relación entre el locus de control y las cuatro fortalezas más representativas, se halló que el amor por el conocimiento tiene una influencia altamente significativa en el locus de control externo de los docentes de la UPB.

SATISFACCIÓN LABORAL. Con respecto a la satisfacción laboral, los docentes perciben su trabajo como vocación, es decir, según Seligman (2005) ellos lo consideran como satisfactorio por derecho propio, independientemente de los ascensos y la remuneración que reciben. Para este autor, el percibir el trabajo como vocación puede asociarse con la satisfacción laboral. No obstante, para los participantes aunque manifiestan satisfacción laboral, no se halló correlación estadística significativa entre esta variable y la percepción del trabajo como vocación.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Se halló que los docentes perciben sus condiciones laborales de forma favorable. Con respecto a la religión como estrategia para afrontar el estrés, el 89% de los docentes encuestados la utiliza en un nivel alto. En esto puede incidir tanto la influencia cultural del contexto latinoamericano, en donde la religiosidad es un aspecto básico de la vida, así como el pertenecer a una institución educativa confesional. En cuanto al afrontamiento de las situaciones de estrés centrado en el problema, los docentes utilizan, en un 60%, la focalización en la solución del problema. Los docentes, ante las situaciones de estrés, en primer término, evalúan si la situación es amenazante o no, si encuentran posibilidad de resolver la problemática se focalizan directamente en el problema; si no la encuentran, utilizan la fe y la confianza en lo abstracto como una forma de compensar y adaptarse a lo que se están enfrentando. En la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la reacción a la frustración se presenta correlación negativa con focalización en la solución del problema FSP y positiva con autofocalización negativa AFN y expresión emocional abierta EEA. Por lo tanto, los docentes que ponen en acción soluciones concretas en situaciones de estrés, no evalúan las situaciones frustrantes como catastróficas, en comparación con los docentes que valoran negativamente sus capacidades para resolver un problema.

CONCLUSIONES

Se encontró relación estadística entre felicidad y satisfacción con la vida, registrándose el 57,5% de la población muy satisfecha, es decir, los docentes en general consideran su vida como acorde a las expectativas que tenían de ella, y esa valoración es mayor en los docentes hombres, separados de más de cincuenta años de edad. Teóricamente entonces hay que agregar que la idea de “buena vida”, influye a la población en masa; pero no con respecto a su vida particular. Estando en sintonía con los estudios de Diener (1984) y Pavot, Diener, Colvin & Sandvik (1991), ambos citados por Atienza, Pons, Balaguer & García-Merita (Atienza, 2000), la satisfacción con la vida es la comparación que hace la persona de sus logros con sus expectativas; el docente bolivariano, a la sazón, coteja sus logros personales con los logros obtenidos por sus iguales y esto también determina su satisfacción vital. Los docentes que más devengan dinero son más optimistas; y esto no depende de su satisfacción con la vida ni de la felicidad o bienestar subjetivo. De esta forma se observa que las expectativas favorables en los docentes que determinan la manera como afrontan sus dificultades diarias en el trabajo dependen directamente de su nivel de ingresos.

Al analizar la variable fortalezas personales, se observó que los docentes varones de la UPB son conscientes de los acontecimientos positivos que le suceden. Se observó que el liderazgo fue la fortaleza más débil de todas, con una puntuación del 95,9%.

En relación con el locus de control, los resultados mostraron que las mujeres

presentan mayor externalidad, mientras que en los hombres las proporciones entre control interno y externo están más equilibradas.

El docente de la UPB, en general, percibe su labor como vocación, y se siente satisfecho con su trabajo. Pero esto no incide en su realización personal, ni en el hecho de sentirse capaz de responder a las exigencias del entorno laboral.

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

De la misma manera en situaciones de exigencia, focalizarse en la solución de sus problemas les facilita a los docentes encarar las demandas de la vida laboral con una mentalidad positiva y el manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento para mantener el equilibrio emocional y resolver las dificultades laborales de forma efectiva. Además se encontró una alta tolerancia a la frustración en los docentes, los cuales requieren de frustraciones muy intensas para considerar las situaciones como catastróficas e imposibles de resolver. Lo cual conlleva a que los docentes no se encuentren agotados emocionalmente y no presenten sentimientos de estar quemados en el trabajo.

Por último, se propone indagar hasta qué punto los profesores se sienten satisfechos

con la organización en la que se encuentran trabajando, más allá de los recursos personales que ellos utilicen para afrontar el estrés o la tolerancia ante las frustraciones normales de su labor docente.

Agradecimientos: Esta investigación es el resultado del proyecto "Estudio del optimismo en los docentes que laboran en la UPB, Seccional Montería" (Radicado 011-07/06UA03) y contó con la participación de los estudiantes Dina Díaz, Claudia Giraldo, Juan Antonio Torres, Zamira Barguil, Rocío Buelvas, Li Fernández, Carolina Mass, Lina Palomino, Marcela Sierra y Claudia Uribe, en calidad de auxiliares de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- Atienza, F. P.-M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema* , 12 (2), 314-319.
- Bryant, F. C. (2004). Distinguishing hope and optimism: two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology* , 23 (2), 273-302.
- Caballero, K. (2002). El concepto de "satisfacción en el trabajo" y su proyección en la enseñanza. *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado* , 6 (1-2).
- Cabezas, H. &. (2006). Relación empírica entre la terapia racional emotivo-conductual (TREC) de Ellis y la terapia cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación* , 30 (002), 101-109.
- Diener, E. E. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* , 49, 71-75.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial* , 3 (2).
- Ferrando, P. C. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema* , 14 (3), 673-680.
- Ferrando, P. C. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema* , 14 (3), 673-680.
- Fred B. Bryant, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology* , 273-302.
- Meléndez, V. &. (2005). El "tipo" de trabajo como moderador de la relación "locus de control- desempeño en el trabajo". *Forum Empresarial* , 10 (001), 2-22.
- Moreno, L. H. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Revista Anales de Psicología* , 16 (2), 143-155.
- Otero- López, J. L. (1998). *Psicología de la personalidad: manual de prácticas*. España: Ariel.
- Remor, E. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología* , 22 (1), 37-44.

Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo: aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín, Colombia: Formar .

Salanova, M. M. (2005). ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* , 21 (1-2), 37-54.

Sandín, B. &. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* , 8 (1), 39-54.

Seligman, M. (2005). La auténtica felicidad. Colombia: Ediciones B.

Spector, P. (1988). Development of the work locus of control scale. *Journal of Occupational Psychology* , 61, 335-340.