

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“MODOS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADOS POR LOS MAESTROS  
DE EDUCACIÓN PRIMARIA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS POR  
CRISIS SANITARIA. COLEGIO BILINGÜE SAN JUAN, COLEGIO LAS  
AMÉRICAS Y COLEGIO MIXTO ESMERALDA”**

**MARÍA GABRIELA QUINTANILLA PINEDA**

**GUATEMALA, JULIO 2023**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“MODOS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADOS POR LOS MAESTROS  
DE EDUCACIÓN PRIMARIA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS POR  
CRISIS SANITARIA. COLEGIO BILINGÜE SAN JUAN, COLEGIO LAS  
AMÉRICAS Y COLEGIO MIXTO ESMERALDA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**MARÍA GABRIELA QUINTANILLA PINEDA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, JULIO 2023**

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de de León

**SECRETARIA**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela  
M. Sc. José Mariano González Barrios

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Viviana Raquel Ujpán Ordoñez

Nery Rafael Ocox Top

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruiz

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Cc. Archivo  
CIEPS. 062-2022  
Reg. 014-2022

CODIPs. 1279-2023

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

07 de julio de 2023

Estudiante  
**María Gabriela Quintanilla Pineda**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante **Quintanilla Pineda:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto SEGUNDO (2º.)** del **Acta TREINTA Y CUATRO- DOS MIL VEINTITRÉS (34-2023)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 07 de julio 2023, que copiado literalmente dice:

**“SEGUNDO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“MODOS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADOS POR LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS POR CRISIS SANITARIA COLEGIO BILINGÜE SAN JUAN, COLEGIO LAS AMÉRICAS Y COLEGIO MIXTO ESMERALDA”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**María Gabriela Quintanilla Pineda**

Registro Académico 2015-12624  
CUI: 2895-01059-0108

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la **Licenciada María Cristina Quintanilla González de Parra** y revisado por la **Licenciada Rosario Elizabeth Pineda Mazariegos de García**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
**Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León**  
SECRETARIA



/Bky



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas



CIEPs. 062-2022  
REG. 014-2022

### INFORME FINAL

Guatemala, 04 de octubre de 2022

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Rosario Elizabeth Pineda de García** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

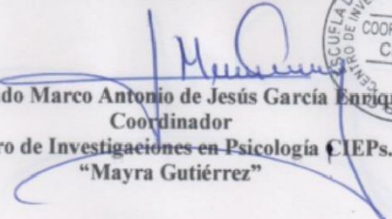
**"MODOS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADOS POR LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS POR CRISIS SANITARIA. COLEGIO BILINÛE SAN JUAN, COLEGIO LAS AMÉRICAS Y COLEGIO MIXTO ESMERALDA".**

ESTUDIANTES:	DPI. No.
María Gabriela Quintanilla Pineda	2895010590108
Valerye Fabeth Martínez Escobar	2924675830117

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 28 de septiembre de 2022 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 30 de septiembre de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
"Mayra Gutiérrez"



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"  
9ª. Avenida 9-45, Zona 11, Guatemala, Centroamérica, Teléfono: 2418-7530  
www.psicologia.usac.edu.gt / Email: info@psicousac.edu.gt



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas

CIEPs. 062-2022  
REG. 014-2022



Guatemala, 04 de octubre de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“MODOS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADOS POR LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS POR CRISIS SANITARIA. COLEGIO BILINÚE SAN JUAN, COLEGIO LAS AMÉRICAS Y COLEGIO MIXTO ESMERALDA”.**

**ESTUDIANTES:**  
María Gabriela Quintanilla Pineda  
Valerye Fabeth Martínez Escobar

**DPI. No.**  
2895010590108  
2924675830117

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 28 de septiembre de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*Elizabeth Pineda de García*  
**Licenciada Rosazo Elizabeth Pineda de García.**  
**DOCENTE REVISORA**



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"  
9ª. Avenida 9-45, Zona 11, Guatemala, Centroamérica, Teléfono: 2418-7530  
www.psicologia.usac.edu.gt / Email: info@psicousac.edu.gt

Guatemala, mayo, 2022

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador

Coordinación


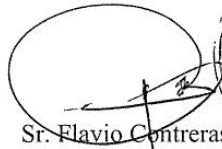
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)

“Mayra Gutiérrez”

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes, María Gabriela Quintanilla Pineda CUI 28950105901108 y Valerye Fabeth Martínez Escobar CUI 2924675830117, realizaron en esta institución 19 escalas a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado: “Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante situaciones de estrés por crisis sanitaria, Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Mixto Esmeralda y Colegio Las Américas”, en el periodo comprendido del lunes 02 al viernes 06 de mayo del presente año, en horario de 8:00 a 3:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Sr. Flavio Contreras

Directora General

Teléfono: 22178600



Guatemala, 30 de mayo de 2022

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador  
Coordinación  
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)  
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Valerye Fabeth Martínez Escobar, CUI 292675830117 y María Gabriela Quintanilla Pineda, CUI 2895010590108, realizaron en esta institución 30 escalas a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado: **Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante situaciones de estrés por crisis sanitaria en Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Las Américas y Colegio Mixto Esmeralda** en el periodo comprendido del 28 de abril al 05 de mayo del presente año, en horario de 8:00 a 10:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución. Sin otro particular, me suscribo,

  
\_\_\_\_\_  
Laura Marisol Barraza Zamora  
Directora




Guatemala, 08 de junio de 2022

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador  
Coordinación  
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)  
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes María Gabriela Quintanilla Pinedas, CUI28950105901108 y Valerye Fabeth Martínez Escobar, CUI 2924 67583 0117 realizaron en esta institución 30 escalas a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado: **Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante situaciones de estrés por crisis sanitaria en Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Las Américas y Colegio Mixto Esmeralda** en el periodo comprendido del 28 de abril al 05 de mayo del presente año, en horario de 8:00 a 10:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución. Sin otro particular, me suscribo.

  
Rocio Carrillo  
Directora de "Colegio Las Américas"  
66299200

Colegio Las Américas  
16 Av. 3-58 Zona 4 Villa Nueva  
PBX: 6628-9200



Guatemala, agosto, 2022

Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enriquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología  
(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado "Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante situaciones de estrés por crisis sanitaria, Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Mixto Esmeralda y Colegio Las Américas", realizado por los estudiantes, Maria Gabriela Quintanilla Pineda CUI 28950105901108 y Valerye Fabeth Martinez Escobar CUI 2924675830117,

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,



Atentamente,

M.A. Maria Cristina Quintanilla González de Parra  
Terapeuta Vocacional, Psicóloga y Máster en Comunicación Organizacional  
Colegiado No. 3153  
Asesora de contenido

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**Por María Gabriela Quintanilla Pineda**

Víctor Manuel Quintanilla Escobar

Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales y Abogado y Notario

Colegiado activo 8188

María Cristina Quintanilla González de Parra

Terapeuta Vocacional, Licenciada en Psicología y Máster en Comunicación Organizacional

Colegiado activo 3153

## Dedicatoria

A Dios y a la Virgen María: Por el milagro de la vida y guiar mi camino para poder alcanzar este logro. Por permitirme tener en mi vida a mi familia que amo tanto y poder acompañarme en este momento tan especial, incluyendo a quienes me acompañan desde el cielo.

A mi mamá: Mary, por todo su amor y apoyo incondicional. Por ser mi ejemplo de valores a seguir y mi fortaleza cuando necesito aliento. Por siempre creer en mí y no dejar que me rindiera jamás. Por acompañarme en las madrugadas, en los desvelos y en cada momento en que la necesito. Cada logro en mi vida, se lo debo a ella.

A mi papá: Víctor, por todo su amor, paciencia y esfuerzo en darme todo lo que estuvo en sus posibilidades, para formarme como persona y profesional. Por su optimismo y enseñarme siempre a ver el lado bueno de cada situación y sacar lo mejor de ella.

Este logro se lo dedico a mis padres, como una pequeña muestra de agradecimiento por toda su entrega y los sacrificios que hacen por mí.

A mi esposo: André, por amarme incondicionalmente y apoyarme tanto. Por ser quien cree en mí y pone toda su confianza en cada uno de mis sueños. Porque más que una pareja, somos un equipo, y cada meta que alcancemos será un logro para ambos y una bendición para nuestro hogar, como lo es, el logro que hoy le dedico con todo mi amor y agradecimiento.

A mi bebé: Adria, aunque esté aún en mi vientre, la amo con todas mis fuerzas, es mi motivación, le dedico todos mis logros y espero sean de ejemplo para ella para que sea una persona exitosa.

A mi abuelita Elsy: Por ser mi ejemplo de esfuerzo y perseverancia, y sobre todo por el amor que me brindó en vida. Estoy segura de que ella está orgullosa en el cielo.

A Wendy: mi prima, por la luz que irradió en mi vida, por su cariño y por siempre alegrarse por mis éxitos tanto como yo, sé que este no es la excepción, y en el cielo está feliz por mí.

A mi familia: tíos y primos, por su amor y apoyo que me han demostrado desde pequeña.

## **Agradecimientos**

A la Universidad de San Carlos de Guatemala por ser nuestra casa de estudios que nos formó como profesionales para nuestro país.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas por brindarnos el conocimiento y proporcionarnos las herramientas necesarias para ejercer nuestra profesión.

A mi asesora María Cristina Quintanilla, por su tiempo y dedicación durante el proceso de nuestro trabajo de investigación.

A las instituciones educativas Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Mixto Esmeralda y Colegio Las Américas por permitirnos realizar nuestro trabajo de investigación.

A mis compañeros de estudio y de práctica que nos brindaron su apoyo a lo largo de nuestra carrera.

Y en especial a mis familiares y amigos que, de alguna manera, participaron en la obtención de este título, confiando en nosotras.

## Índice

Resumen	1
Prólogo	2
Capítulo I	4
1. Planteamiento del problema y marco teórico	4
1.01. Planteamiento del problema	4
1.02. Objetivos	7
1.02.01 Objetivo General	7
1.02.02 Objetivos Específicos	7
1.03. Marco Teórico	8
1.03.01 Crisis sanitaria	8
1.03.01.01 Clasificación de crisis de salud pública	9
1.03.01.02 Salud emocional y el personal de salud	11
1.03.01.03 La ética en crisis sanitaria	12
1.03.02 La pandemia del Covid-19	13
1.03.02.01. Retos psicológicos	14
1.03.03 Estrés	16
1.03.03.01 Niveles de estrés	18
1.03.03.02 El estrés y la docencia	19
1.03.04 Afrontamiento	20
1.03.04.01 Estilos de afrontamiento	21
1.03.04.02 Mitos del afrontamiento	23
1.03.04.03 Modos de afrontamiento	24
1.04 Consideraciones éticas	28
Capítulo II	32
2. Técnicas e instrumentos	32
2.01. Enfoque y modelo de investigación	32
2.02 Técnicas	32
2.02.01 Técnicas de muestreo	32
2.02.02 Técnicas de recolección de datos	33
2.02.03 Técnicas de análisis de datos	35
2.03 Instrumentos	35
2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables	38

Capítulo III	40
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados	40
3.01 Características del lugar y de la muestra	40
3.01.01 Características del lugar	40
3.01.02 Características de la muestra	41
3.02 Presentación y análisis de resultados	42
Escala de modos de afrontamiento	42
Escala de valoración de medios - Evaluación Primaria	49
Escala de valoración de medios - Evaluación Secundaria	50
3.03 Análisis general	53
Capítulo IV	65
4.01 Conclusiones	65
4.02 Recomendaciones	66
4.03 Referencias	67
Anexos	72
1.    Consentimiento informado	72
2.    Escala de modos de afrontamiento	74
3.    Escala de valoración de medios evaluación primaria y secundaria	78



## Resumen

### *“Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante situaciones de estrés por crisis sanitaria.”*

María Gabriela Quintanilla Pineda y Valerye Fabeth Martínez Escobar

La investigación tuvo como objetivo general explorar los modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante una situación de estrés por crisis sanitaria y como objetivos específicos identificar los modos de afrontamiento empleados por los maestros de tres establecimientos de educación primaria, determinar el estilo de afrontamiento más usado por los maestros con base en la escala de Lazarus, clasificar los niveles de estrés obtenidos por medio del instrumento de evaluación según la valoración propuesta por Lazarus, distinguir si las acciones realizadas por los maestros, de acuerdo lo seleccionado en el ítem de la escala, fueron las más adecuadas. El estudio se realizó en las instituciones educativas Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Las Américas y Colegio Mixto Esmeralda, en el año 2022, se abordó desde la teoría psicológica Cognitiva de Lazarus sobre el manejo del estrés y sus efectos, se utilizó la técnica de muestreo aleatorio simple. El enfoque fue cuantitativo con un diseño descriptivo, la técnica de recolección de datos fue la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus para analizar los datos y la Escala de Valoración de Medios, se concluyó que los principales modos de afrontamiento fueron la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social, pues en ambos la opción “en gran medida” fue seleccionada más del 50% de las veces por la muestra de docentes encuestada.

## Prólogo

En Guatemala la educación siempre ha presentado desventaja en sus diferentes niveles por la falta de interés y apoyo de las autoridades. A raíz de la crisis sanitaria provocada por el Covid-19, la educación presentó un retroceso mayor y significativo a nivel nacional, tanto en docentes como en los estudiantes de instituciones públicas como privadas.

Esta situación despertó el interés en las investigadoras debido a que como maestras de primera profesión y futuras psicólogas creyeron pertinente explorar la situación que vivieron los maestros de educación primaria de instituciones privadas respecto a la crisis sanitaria, jugando un papel importante en la educación del país, ya que la mayoría de personas se preocupó por el bienestar de los estudiantes y del impacto que tuvo el confinamiento, así como la educación en línea, pero tanto las instituciones educativas como los padres de familia se desligaron de la salud mental del docente, siendo esta primordial para impartir educación de calidad y adaptarse a la nueva situación.

Para explorar la salud mental y la experiencia vivida por los docentes, las investigadoras se propusieron conocer los modos de afrontamiento empleados por los maestros de primaria de instituciones privadas ante situaciones de estrés por crisis sanitaria, determinando a través de la Escala de Lazarus, instrumento que permite conocer los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrollan para manejar demandas externas e internas en el individuo. De igual manera se utilizó la Escala de Valoración de Medios para conocer la postura del docente ante la situación de estrés.

La investigación se llevó a cabo en tres instituciones privadas del país, aplicando en los maestros de nivel primario los instrumentos antes mencionados, confirmando que los maestros sí implementaron los modos de afrontamiento expuestos por Lazarus en su labor

como docente, ante la crisis sanitaria vivida en Guatemala. Cabe mencionar que los resultados de la investigación no se pueden generalizar con las instituciones públicas debido los diferentes contextos.

Se hace un llamado de atención a las autoridades de instituciones educativas para velar por la salud mental del personal docente; ya que un docente que cuenta con las herramientas didácticas, académicas y sobre todo el bienestar emocional, será un maestro que velará por un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad.

Para finalizar se extiende un agradecimiento a las instituciones que fueron parte de este estudio, puesto que sin ellas no hubiera sido posible el mismo.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.01. Planteamiento del problema

La pandemia desatada a principios del 2020 difundió una crisis sanitaria de trascendencia mundial, por representar una amenaza para la salud pública de toda la civilización. La situación se debió a un virus que causa infecciones respiratorias, conocido como Covid-19 por su nombre en inglés coronavirus disease of 2019, causado por el coronavirus o nuevo coronavirus. Aunque esta enfermedad brotó en Wuhan, una ciudad de China, los autores Pérez, Gómez y Diéguez (2020) indican que “la rápida expansión de la enfermedad hizo que la Organización Mundial de la Salud, el 30 de enero de 2020, la declarara una emergencia sanitaria de preocupación internacional”, puesto que ha impactado a potencias mundiales, y por supuesto, a países del tercer mundo como Guatemala.

Los planes de contingencia establecidos por el mandatario Alejandro Giammattei, sufrieron ciertas modificaciones hasta llegar a establecer un sistema de alerta que incluía las restricciones del confinamiento, así como las reglas vigentes para los diferentes sectores como el comercio, la industria, el transporte público, agricultura y ganadería, restaurantes, hotelería y turismo, actividades religiosas, culturales, recreación y deportes. Este sistema se basa en cuatro colores: rojo, anaranjado, amarillo y verde, cada color indica diferentes prohibiciones. Así pues, el color rojo se aplicó a los municipios con mayores infectados y verdes a aquellos con menor cantidad, rigiendo de esa manera la paulatina apertura del país.

En cuanto a la educación, tanto el sector público como privado cerraron los

centros educativos como medida de prevención desde el primer infectado en Guatemala. Esto modificó totalmente la modalidad presencial de la educación y obligó a los maestros a adaptarse abruptamente a las clases virtuales. En ese sentido, la modalidad presencial se retomará hasta que los municipios se encuentren en color verde según el sistema de alerta.

Al respecto, las instrucciones del Ministerio de Educación para las instituciones privadas fueron las siguientes:

La planificación mensual autorizada incluye la metodología que aplica cada centro educativo privado para la continuidad del proceso educativo en casa, por lo cual, las sesiones y actividades de aprendizaje desarrolladas en forma virtual, guías de autoaprendizaje y otros recursos didácticos son válidos y sirvieron para la conclusión del ciclo escolar. (Prensa Libre, 2020)

Por ende, los colegios utilizaron plataformas digitales totalmente nuevas a los conocimientos didácticos, así como las exigencias institucionales se han aumentado tanto en la carga laboral y en la extensión del horario ya que, al trabajar desde casa, los docentes deben cumplir con los requerimientos del centro educativo aun fuera del horario laboral y apoyar a los padres de familia y estudiantes en todo momento.

Ahora bien, la investigación se fundamenta bajo la teoría cognitiva que propone Lazarus, la cual consiste en hacer énfasis en el papel que tienen las valoraciones cognitivas para entender la constitución de las emociones y el estrés. Las investigadoras trabajan como maestras de primera profesión, han estado expuestas a estas demandas durante la crisis sanitaria en instituciones educativas privadas.

Por ello, se han detectado de ciertos indicios que podría ser manifestaciones del estrés que experimenta el claustro de docentes de dichas entidades, por ejemplo, preocupación, agotamiento, tensión, entre otros. Para esa detección, se toma la definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman, según De Vera (2004), como la interrelación que se produce entre las personas y su contexto porque estas valoran lo que sucede y ponen en peligro su bienestar personal. Desde la perspectiva psicológica, surge la inquietud de las investigadoras por indagar cómo los maestros actúan ante la situación actual para equilibrar la carga laboral del ciclo escolar virtual y su vida privada; sobre todo en la manera de afrontar el estrés generado por la nueva modalidad escolar, esta manera de afrontar, conocida como formas de afrontamiento y que desde la teoría de Lazarus y de acuerdo con lo que expresan Di-Collredo, Aparicio y Moreno (2007), comprende los actos para intentar controlar las condiciones adversas que impone el entorno.

Entonces, surgen las preguntas de investigación: ¿utilizan algún modo de afrontamiento los docentes de educación primaria ante una situación de crisis sanitaria?, ¿cuáles son los modos de afrontamiento presentan los maestros de educación primaria de entidades privadas ante la situación de estrés por crisis sanitaria?, ¿qué nivel de estrés presentan los docentes de educación primaria ante una situación de crisis sanitaria?

## **1.02 Objetivos**

### **1.02.01 Objetivo General**

- Explorar los modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante una situación de estrés por crisis sanitaria.

### **1.02.02 Objetivos Específicos**

- Identificar los modos de afrontamiento empleados por los maestros de tres establecimientos de educación primaria.
- Determinar el estilo de afrontamiento más usado por los maestros con base en la escala de Lazarus.
- Clasificar los niveles de estrés obtenidos por medio del instrumento de evaluación según la valoración propuesta por Lazarus.
- Distinguir si las acciones realizadas por los maestros, de acuerdo lo seleccionado en el ítem de la escala, fueron las más adecuadas.

### 1.03 Marco Teórico

#### 1.03.01 Crisis sanitaria

La crisis sanitaria, definida por De la Cueva (2020) en su artículo *Escuela de salud: protección psicológica para profesionales de la Salud frente a una situación de crisis sanitaria*, es una situación de alerta del sistema sanitario que sucede de una manera inesperada. La misma improvisación lleva a afectar diversas zonas geográficas, por tanto, se puede hablar de cierta localidad o de todo el planeta, pero siempre conlleva un cambio emocional en las personas.

De acuerdo con Soria y Guillén (2008), en su artículo titulado *Amenazas para la salud y crisis sanitarias. Aproximación a la alerta y respuesta*, la crisis sanitaria ocurre cuando se supera la capacidad de respuesta frente a una urgencia y amenaza sanitaria.

Es decir, que se llega a nombrar como crisis sanitaria la situación urgente que presenta una amenaza y provoca escasez de respuesta. Asimismo, Soria y Guillén (2008) exponen que dentro de una crisis sanitaria también existe una sensación de seguridad sanitaria, a pesar de ser un concepto relativo, se reduce, o depende, de que se acepten los riesgos asociados a la situación que se está viviendo.

En el mismo sentido, Soria y Guillén (2008) hacen mención que dentro de la crisis sanitaria se deben mejorar procesos comunicativos, puesto que el profesional de salud debe comunicar cada resultado de su trabajo. De esa manera, expresan que se deben desarrollar 5 áreas para que dicho proceso suceda, por lo cual mencionan las siguientes:

- La comunicación de la información sanitaria. En este sentido se habla de que cada profesional de salud debe comunicar toda la información que tenga,



con el fin de que la población tome las medidas necesarias.

- Accesibilidad a la base de datos. Esta área se refiere a que la población tenga acceso a los datos actualizados que sean referentes a la crisis sanitaria. Esta responsabilidad aplica para todas las autoridades, no solo sanitarias.
- Automatizar los análisis. Existen procesos que pueden reducir su tiempo, es decir, que se pueden hacer de manera más rápida.
- Combinar las fuentes de información. Cada fuente encargada de informar a la población sobre la crisis debe tener y basarse en información verídica, por ello, se habla de combinar fuentes de información.
- Adecuar los servicios de salud pública y garantizar una respuesta. Se relaciona a la automatización de análisis, ya que los servicios de salud en una crisis sanitaria deben encontrarse en orden para enfrentar cualquier variación de la enfermedad.

De igual manera, Costa (2010) cita a Churchill para explicar que las crisis sanitarias son situaciones que han provocado un peligro en la salud de las personas. Asimismo, se menciona que es un evento que no se planea y que presenta una amenaza real que atenta contra el bien público.

#### **1.03.01.01 Clasificación de crisis de salud pública**

De acuerdo con Costa (2010), se considera pertinente explicar la diferencia entre cada criterio diferenciador para una crisis sanitaria. Por tanto, se clasifican de la siguiente manera:

- En función del nivel de previsión y de reacción:
  - Crisis evitable: es una situación que se puede evitar si se tiene una intervención oportuna y si se es eficaz en la organización.
  - Crisis no evitable: son situaciones que corresponden a la naturaleza, sin embargo, también se toman en consideración los errores y acciones humanas que no se pueden controlar.
- En función de la entidad con responsabilidades:
  - De responsabilidad única: se responsabiliza a la administración, ya sea autónoma o central.
  - De responsabilidad compartida: la responsabilidad recae en la administración y en entidad empresarial.
- En función de la naturaleza de las causas:
  - Ambientales: pueden ser accidentes, emergencias, desastres y catástrofes.
  - Biomédicas: son las crisis que abarcan las epidemias, virus y contagios.
  - Psicológicas: se derivan de los miedos infundados.
  - De consumo: son las que se derivan de un mal estado o daño potencial de un producto para el consumo.
  - Ataques: son los atentados terroristas y los enfrentamientos bélicos.

- Original: son las que se derivan de otro tipo de situación.
- Derivada: son resultado de acontecimientos de otro tipo, como las inundaciones o terremotos.

### **1.03.01.02 Salud emocional y el personal de salud**

En ese mismo sentido, De la Cueva (2020) se enfoca en la salud emocional del personal de salud, ya que es una situación que dichas personas viven de cerca; por tanto, la autora menciona las siguientes características que explican el alto impacto psicológico en un profesional de la salud:

- Es una situación inesperada que ocurre en cualquier momento y que se extiende por un tiempo largo y se vuelve más agravado.
- Es una situación que afecta a todos, ya que cualquiera puede padecer la enfermedad.
- La situación se vuelve más grave y se puede llegar a ver cómo compañeros, dentro del sistema de salud, van sufriendo la enfermedad y otros, incluso, la muerte. Por tanto, se corre el riesgo de un contagio por el mismo contacto cercano.
- Las medidas que imponen no se adoptan de manera correcta o son insuficientes. En este caso, el profesional sanitario es una persona directa y hay momentos en los que los materiales se agotan y las medidas que se deben tomar son deficientes en las dos vías: en la autoprotección y en el cuidado del paciente.
- Se toman en cuenta las condiciones en que se produjo la muerte, ya que el

paciente muere en soledad por lo que implica el virus. Este también es un aspecto que afecta al profesional de la salud.

- El impacto social y televisivo siendo un suceso inusual se cubre todo el tiempo, entonces se observa en todo medio de comunicación.
- La distancia entre seres queridos, que algunas veces son personas de apoyo, puede ocasionar la contención de emociones, ya que no se tiene con quien hablar.
- Decisiones de importancia o la comunicación de ellas puede hacer que el personal de salud se enfrente a la situación incómoda de comunicar malas noticias, por lo que provocará que muchos familiares o pacientes tengan la necesidad de comunicar su estado de ánimo con ellos.
- Cuarentena si hay caso positivo, lo que lo llevará a aislarse y observar que la situación sanitaria, en cuanto a pacientes, es mayor que la cantidad de sus compañeros, ya que ellos también están infectados o exhaustos por las jornadas largas.

### **1.03.01.03 La ética en crisis sanitaria**

Bohigas (2009), en su artículo titulado *La ética durante las crisis sanitarias: a propósito de la pandemia por el virus H1N1*, expresa que para la pandemia del virus H1N1 se mostró una imagen del personal de salud como una amenaza para la salud pública y los periodistas mostraron una imagen de ser fuente de noticias. Desde esa perspectiva expresa que las experiencias de crisis que se han vivido permiten enumerar situaciones que deben verse desde la ética, tales como las siguientes:

- La problemática entre los derechos individuales y la protección de salud colectiva. Al tomar decisiones como el aislamiento domiciliario, el cierre de colegios pueden ser un desafío entre los niveles de los derechos del ser humano y su salud.
- Priorizar los pacientes que deben recibir tratamientos especiales, ya que se encuentra limitada la disponibilidad. En este caso se habla de circunstancias en que ya no hay recursos para combatir la crisis.
- La producción de las vacunas y los contratos de adquisición se realizan cuando no se tiene el suficiente conocimiento de la evolución de la pandemia, por tanto, no se puede hablar de seguridad sanitaria.
- Se debe hablar de los dilemas éticos a los que se encuentra el personal sanitario, ya que se enfrentan al contagio propio y el riesgo de contagiar a familiares cercanos.
- Los recursos que se destinan a monitorizar la pandemia, de informar y educar deben transmitir y preparar a la población para procesos de autocuidado y procesos como de vacunación.

### **1.03.02 La pandemia del Covid-19**

Se conoce como Covid-19 al coronavirus que se comenzó a presentar a finales del año 2019, en China. De acuerdo con la Organización Mundial de Salud, es una enfermedad provocada que se conoce como SARS-CoV-2. Los síntomas que causa parten de los de una gripe, ya que la persona contagiada presenta fiebre, cansancio y tos; sin embargo, en varios pacientes se puede dar la pérdida del gusto y del olfato, conjuntivitis, dolor de garganta y de

cabeza, dolores musculares, náuseas y vómitos, escalofríos o vértigos.

A medida que la enfermedad avanza, se pueden observar síntomas como la disnea, pérdida de apetito, dolor en el pecho y fiebres altas.

#### **1.03.02.01. Retos psicológicos**

De acuerdo con Rodríguez (2020), existen cinco retos psicológicos en la crisis del Covid-19, ya que se ha observado que es un virus que ha mantenido a la mayor parte de la población aislada. Este suceso ha repercutido hasta en el ámbito económico de muchas personas, por lo que se tiene un enorme impacto psicológico. Según Rodríguez (2020), es una ola de ansiedad, estrés y depresión que perjudica a la sociedad, tanto durante todo el proceso como luego de la crisis. Por ello, menciona los siguientes retos:

- Cuidar al personal sanitario: en este reto se recalca que la población con mayor riesgo de contagio es el personal sanitario, además de tener un alto riesgo en el desarrollo de trastorno por estrés postraumático, o mostrar cuadros ansioso-depresivos. Se recalca que estas consecuencias son por la presión asistencial, las jornadas laborales, el desbordamiento hospitalario y la falta de recursos materiales. Además de tomar en cuenta la escasez de los sistemas de protección y el impacto en la vida de las personas (fuera del trabajo).
- Atención psicológica a la población: se consideran vulnerables todas aquellas personas que presentan una patología mental previa o que hayan presenciado sucesos duros, el estar en cuarentena y recibir información constante sobre la pandemia. Estas situaciones pueden ocasionar trastornos

psicológicos como estrés postraumático, trastorno de estrés agudo, trastorno depresivo mayor, entre otros. Por tanto, es de importancia colocar el foco en estos casos para evitar consecuencias más graves.

- Impacto psicológico del confinamiento: el confinamiento fue una de las primeras medidas para evitar que el virus se propagara más rápido, sin embargo, no se informó de posibles secuelas psicológicas. En este caso, se considera que el confinamiento implica perder la rutina, reducir el contacto social y, obviamente, físico. Además, genera aburrimiento, frustración y sensación de soledad, por lo que, para muchas personas, puede ser muy difícil de sobrellevar.

- También se toman en cuenta todos los factores que aumentan el estrés durante el confinamiento, tales como el miedo, la sobreinformación, el desabastecimiento y la incertidumbre.

- Las pérdidas durante la crisis: existen muchos casos en los que los pacientes hospitalizados por Covid-19 son aislados a tal punto de morir solos, puesto que no se permite el ingreso de conocidos y familiares. Además, el proceso de tratamiento de estos cadáveres evita velar al difunto y, por consiguiente, celebrar un funeral. Se debe entender que el duelo se debe vivir y, por la misma situación, se dificulta el acceso a la ayuda psicológica debida.

- Desarrollo de la resiliencia colectiva: al hablar de resiliencia se refiere a la capacidad de las personas de adaptarse a las situaciones adversas. Por tanto, la crisis sanitaria puede tener como efecto la búsqueda de

oportunidades para mantener o crear relación y vida social.

### **1.03.03 Estrés**

De acuerdo con De Vera (2004), quien cita a Lazarus y Folkman, se define el estrés como las interrelaciones que se dan entre una persona y un contexto, por tanto, el estrés se llega a producir cuando la persona considera que la situación supera los recursos que ella tiene, lo cual llega a atentar contra su bienestar personal. El estrés puede ser definido como “una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (McEwen, 2000, p. 173).

Según Lazarus (1966), se propone un modelo teórico que toma como eje la interacción del sujeto con el medio que lo rodea, por tanto, se plantean diversos modos de afrontamiento, ya que cada persona puede llegar a resolver la situación, mientras que otras no logran resolver el malestar.

El estrés es uno de los factores que más afecta a la sociedad actual debido a las condiciones en las que se vive. Esta situación provoca malestar físico o mental como mecanismo de adaptación del ser humano a las exigencias diarias a través de estímulos o situaciones llamadas estresores, los cuales conllevan a alteraciones principalmente en el sistema nervioso, físico y mental. Estos estresores pueden ser de diversos tipos y llega a afectar la esfera personal, social y el familiar del individuo, clasificando los estresores en breves, prolongados y crónicos, según el tiempo que dure la situación.

Los estresores se activan en la formación reticular, una parte del cerebro encargada de despertar el sistema de vigilancia cerebral (Orlandini, 2012). Respecto a la estructura del



cerebro, también se debe mencionar que el reconocimiento del estrés y sus respuestas emocionales ocurren en diferentes partes de dicho órgano. Así, el primero tiene lugar en la corteza cerebral; mientras que las segundas se originan en el lóbulo límbico.

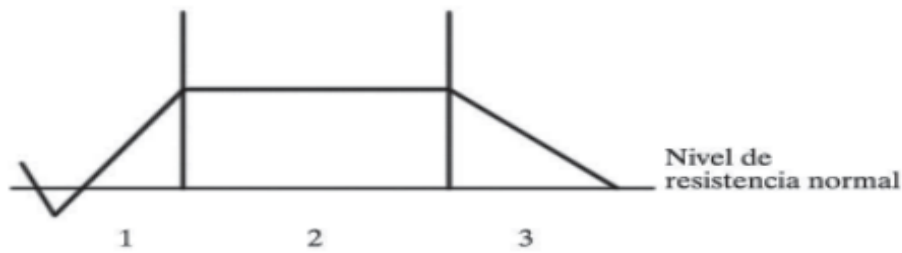
De acuerdo con González (2007), el estudio del estrés puede tomar tres enfoques distintos:

- Considerar el estrés como la respuesta psicobiológica que toma el organismo. En dicha respuesta se encuentran enmarcadas las concepciones tradiciones de Selye y la concepción psiconeuroinmunológica.
- Se considera el estrés como el estímulo, ya que se estudia como un suceso vital, por lo que da lugar a teorías como la de los eventos vitales. En ese sentido, resalta el carácter agresivo que puede optar la situación estresante y, con ello, buscar el apoyo social de manera que sea un modulador.
- Es un proceso de transacción entre la persona y su entorno, por medio de diversas variables que corresponden a un carácter cognitivo-conductual. En este enfoque es en el que se centra Lazarus.

Adicionalmente, Selye plantea el estrés como un sistema que se compone de fases, las cuales nombró y graficó de la siguiente manera:

- Fase de alarma
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento.

### **Ilustración 1. Fases del estrés según Selye**



*Nota:* Fases del estrés [gráfico], por González, en *Instrumentos de evaluación psicológica*, 2007, p.221.

#### **1.03.03.01 Niveles de estrés**

De acuerdo con la organización American Psychological Association (2010), existen diferentes tipos de estrés, los cuales se pueden clasificar según sus características:

**Estrés agudo:** es el tipo de estrés más común y surge debido a exigencias de un pasado reciente y anticipaciones del futuro. Suele considerarse “positivo” cuando es en pequeñas dosis, aunque puede resultar agotador y desgastante para la persona.

**Estrés agudo episódico:** cuando el estrés agudo se presenta muy frecuentemente, se convierte en episódico. Se presenta una preocupación constante y los malestares físicos son prolongados: dolor de cabeza, migrañas, presión cardíaca, entre otros.

**Estrés crónico:** se identifica porque ha tenido una prevalencia de meses o mayor tiempo en la persona. Su efecto en el individuo es el desgaste mental y físico, aunque existen casos en que los afectados suelen acostumbrarse a este estilo de vida. Es recomendable acudir a ayuda profesional médica, como psicológica, por las repercusiones.

### **1.03.03.02 El estrés y la docencia**

Los maestros suelen manejar grandes cargas de estrés por las asignaciones laborales diarias. De acuerdo con Robinet y Pérez (2020), a raíz de sus obligaciones, los docentes pueden experimentar angustia y dificultad para concentrarse, pues se llega a relacionar con la situación social y la exigencia de cada institución.

Asimismo, los autores clasifican este estrés en académico y laboral. El primero se relaciona con la reacción de la activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual frente a estímulos y situaciones relacionadas con el estudio.

En cuanto al estrés laboral, se considera como la respuesta que tiene una persona ante las exigencias que se tienen en el trabajo. También se considera que este tipo de estrés es un resultado de la inestabilidad que se tiene entre las exigencias y las presiones a las que toda persona se enfrenta. Además, se caracteriza por tener cambios constantes en las emociones y en periodos más cortos de tiempo.

Ahora bien, Oros, Vargas y Chemisquy (2020) mencionan que la teoría transaccional, que fue propuesta por Lazarus y Folkman, en 1986, hacen mención que el estrés es un resultado de la relación entre la persona y su entorno. Entonces, cuando se percibe la amenaza, según los autores, es cuando la persona realiza un proceso de valoración idiosincrática y cognitiva de todos los estímulos que están en el exterior.

Este proceso le afecta de manera negativa, ya que lo lleva a producir malestar. De esta manera, también recalcan que los estímulos que son nuevos, incontrolables, impredecibles, ambiguos, no deseables, inminentes o que sean de mayor duración son

percibidos o valorados como amenazas. Por ello, se puede suponer que en el medio educativo existen muchas situaciones, en especial dentro de una crisis sanitaria, que estimulan al docente de manera negativa y que generan el estrés antes descrito.

#### **1.03.04 Afrontamiento**

En el artículo *Definición de la semana: Afrontamiento*, Alonso (2014) explica que el afrontamiento cuenta con diversas definiciones propuestas por diversos académicos, por ello, cada definición expuesta muestra diversos aspectos y enfoques que se complementan. En ese sentido, Alonso (2014) cita a Lazarus, quien explica que el afrontamiento es la explicación de los modos que se emplean para tratar las amenazas.

Asimismo, Alonzo (2014) cita a Lipowki, quien define el afrontamiento como una integración de los procesos cognitivos y actividades corporales que el individuo utiliza para conservar el organismo. En la misma dirección, está Weissman y Worder, quienes incluyen la búsqueda de alivio, las recompensas para encontrar el equilibrio ante una situación problemática.

Por último, entre el listado citado por Alonso (2014) se toma en cuenta a Mechanic, ya que considera el afrontamiento como la capacidad de comprensión que conllevan conductas instrumentales y técnicas que llevan a la persona a una solución; asimismo, Pearlin y Schooler explican que es cualquier respuesta que suceda por cuestiones externas y que eviten o controlen el distrés.

Entre otros conceptos, Acosta y Greca (2020), en su *tesis Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Vallagway*, resaltan la definición propuesta por Sandín, quien resalta la

importancia del modo en que la persona enfrenta el estrés, puesto que este se encontraría en una posición de mediador entre la situación estresante y la salud. En otro sentido, también citan a Barona, quien expone que el afrontamiento es una conducta importante, ya que sirve para dominar las situaciones de estrés y determinar la manera en que se activa el organismo.

De acuerdo con Acosta y Greca (2020), Krzemien realiza una clasificación de las modalidades del afrontamiento:

- **Afrontamiento cognitivo:** este tipo de afrontamiento intenta encontrar el significado a la situación estresante, para valorarlo de manera que no sea desagradable.
- **Afrontamiento conductual:** cuando se habla de afrontamiento conductual es porque confronta la realidad de la situación estresante, de esta manera controla las consecuencias.
- **Afrontamiento afectivo:** es el tipo de afrontamiento que regula los aspectos emocionales partiendo de la situación estresante, ya que tiene la intención de conservar el equilibrio afectivo.

#### **1.03.04.01 Estilos de afrontamiento**

De acuerdo con Acosta y Greca (2020), Sandín y Chorot exponen una clasificación para afrontar el estrés:

- **Búsqueda de apoyo social:** son los esfuerzos para buscar ayuda, ya

sea en forma de orientaciones o de consejos, para afrontar la situación estresante.

- Expresión emocional abierta: se observan los actos de tipo hostil, como la irritabilidad, la agresión, desahogarse o la descarga de mal humor.
- Religión: las respuestas de este estilo de afrontamiento comprenden la asistencia a una iglesia, la solicitud de ayuda de una persona religiosa, la fe o rezar.
- Focalización en la solución del problema: es la elaboración de un plan de acción para enfrentar el asunto amenazante. En este caso, se analiza la situación estresante para encontrar posibles causas y, de esta manera, proceder con el plan de acción.
- Evitación: es la distracción del individuo para evitar enfocar su atención en el problema. Se considera como una variante de huida de la situación.
- Autofocalización negativa: se caracteriza por considerarse incapaz de encontrar una solución al problema. Resalta los aspectos negativos y resignarse.
- Reevaluación positiva: es el estilo que observa lo positivo en la situación adversa, considera que el problema pudo ser peor y lograr conseguir algo bueno de ello.

Ahora bien, de acuerdo con Di-Collaredo, Aparicio y Moreno (2007) al citar a

Lazarus y Folkman (1984), los estilos de afrontamiento se centran en dos grupos. El primero se centra en el problema, mientras que el segundo se enfoca en las emociones. El primer grupo implica manejar las demandas internas o ambientales que se consideran una amenaza, asimismo, implica que el afrontamiento se dirija hacia el problema con un objetivo. Este manejo se divide en dos sectores: afrontamiento activo y el afrontamiento demorado; el primero se refiere a los pasos activos para cambiar la situación, mientras que el segundo busca una respuesta funcional que se dirija hacia la oportunidad apropiada de actuar.

En cuanto al afrontamiento que se enfoca en las emociones se busca la regulación de las emociones, lo cual implica esfuerzos que modifiquen el malestar manejando las emociones que se relacionan con la situación estresante. Este tipo de afrontamiento aparece cuando se ha tenido una evaluación en la que se puede observar si se pueden modificar las condiciones amenazantes.

#### **1.03.04.02 Mitos del afrontamiento**

De acuerdo con Vázquez, Crespo y Ring (s. f.), en su ensayo *Estrategias de afrontamiento*, los enfoques de estudio se han centrado en las reacciones negativas; sin embargo, en otros estudios más recientes se demuestra que las características negativas responden a un estereotipo de lo que se debe vivir en una situación de estrés.

Es muy reciente el enfoque de estudio que analiza las reacciones positivas luego de momentos estresantes. En ese sentido, Vázquez, Crespo y Ring citan algunos de los mitos que señalan Wortman y Silver:

- La desesperación y la depresión intensas se consideran inevitables.
- El malestar se considera necesario y la ausencia sería una patología.
- La importancia de la “elaboración de la pérdida”. Se piensa que el bloqueo de los sentimientos es patológico.
- Se piensa que la expectativa de la recuperación es buena a largo plazo.
- Se llega a un estado final en el cual se acepta la pérdida.

Sin embargo, Vázquez, Crespo y Ring (s. f.) describen la realidad del afrontamiento, la cual enumeran de la siguiente manera:

- La mayor parte de la gente no tiene depresión intensa clínica.
- Las reacciones de duelo no se consideran necesarias y quienes no las manifiestan no desarrollarán problemas futuros.
- Al pensar sobre las causas de la situación el malestar psicológico es duradero e intenso.
- Una minoría presentan una recuperación escasa o inexistente después de un largo tiempo.
- Para unas personas, la situación nunca será aceptada como algo justo o real.

#### **1.03.04.03 Modos de afrontamiento**

De acuerdo con Nava-Quiroz, Vega-Valero y Trujano (2009), en su artículo *Escala*



*de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas*, Lazarus y Folkman proponen los modos que se conocen como el afrontamiento que se dirige a la acción, que las actividades se orientan a modificar el problema. Además, es un afrontamiento emocional, ya que con sus acciones se regulan las respuestas emocionales, en general, estas maneras de afrontamiento tienen más posibilidad de aparecer cuando se ha tenido una evaluación en la que se determine que no se puede hacer algo para modificar las situaciones amenazantes. De igual manera, Nava-Quiroz, Vega-Valero y Trujano (2009) mencionan que Lazarus y Folkman determinan que los instrumentos que se utilizan para medir el afrontamiento no son específicos como para conocer qué se está afrontando.

Por lo antes mencionado, los autores indican que se construyó un instrumento necesario para medir el afrontamiento, por lo que se elabora a partir de entrevistas que permitirán observar y especificar reactivos. Ahora bien, según Pérez y Rodríguez (2011), en su artículo *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja*, Lazarus y Folkman mencionan que los modos constituyen recursos que el individuo desarrolla para afrontar las situaciones de manera adecuada.

En ese sentido, Pérez y Rodríguez (2011) mencionan catorce formas de afrontamiento, desarrolladas por Londoño.

- Búsqueda de alternativas
- Conformismo
- Control emocional
- Evitación emocional

- Evitación comportamental
- Evitación cognitiva
- Reacción agresiva
- Expresión emocional abierta
- Reevaluación positiva
- Búsqueda de apoyo social
- Búsqueda de apoyo profesional
- Religión
- Refrenar el afrontamiento

Asimismo, Vázquez, Crespo y Ring (s. f.) mencionan cómo se compone la escala de Modos de Afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman, la cual evalúa una serie de pensamientos y acciones que se llevan a cabo para manejar el asunto estresante, por ello, se proponen ocho modos:

- Confrontación: son los intentos por solucionar la situación por medio de acciones directas o agresivas.
- Planificación: se piensa y se desarrollan actividades para solucionar la situación estresante.
- Distanciamiento: son los intentos de distanciarse del problema.

- Autocontrol: son las acciones por controlar los sentimientos y respuestas emocionales del individuo.
- Aceptación de responsabilidad: se reconoce el papel que uno mismo tuvo en el origen o mantenimiento del problema.
- Escape-evitación: es el empleo del pensamiento irreal improductivo o se realizan actividades como comer, usar drogas o beber.
- Reevaluación positiva: se observan los aspectos positivos de la situación estresante.
- Búsqueda de apoyo social: se buscan a otras personas para pedir ayuda, información o comprensión.

En el mismo sentido, Vázquez, Crespo y Ring (s. f.) elaboran una comparación de las dimensiones halladas en los estudios y las escalas de afrontamiento.

## *Ilustración 2*

### *Comparación de escalas*

Estrategias de afrontamiento	WOC (Folkman y Lazarus, 1986)	COPE (Carver y cols., 1989)	Coyne y cols. (1981)	Moos (1988)	Rippere' (1977)	CID' (Vázquez y Ring, 1996)
Afrontamiento directo	SÍ	SÍ		SÍ		SÍ
Apoyo y/o información social	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Distanciamiento o negación	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Escape/evitación (p. ej., pensamientos mágicos, comer, beber, etc.)	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Planificación y solución de problemas	SÍ	SÍ	SÍ	si		SÍ
Reevaluación positiva	SÍ	SÍ	si	si	si	SÍ
Aceptación de responsabilidad	SÍ			SÍ		
Autocontrol	SÍ					
Autoacusación			SÍ			
Descargas emocionales (llorar, conductas agresivas, etc.)		SÍ	SÍ	SÍ		SÍ
Conductas de autocuidado (arreglarse, vestirse bien, etc.)			SÍ		SÍ	SÍ
Realizar actividades solo o con gente (salir, ordenar cosas, etc.)			SÍ		SÍ	SÍ

Nota: Comparación de las escalas de estrategias de afrontamiento [ilustración], por Vázquez, Crespo y Ring (s. f.).

Adicionalmente, Lazarus y Folkman proponen tres tipos de valoración del medio y la demanda en una situación de estrés:

- Irrelevante: se considera cuando el entorno no conlleva implicaciones para el individuo.
- Benigno-positiva: las demandas que se evalúan del medio son favorables para mantener el bienestar.
- Estresante: en este caso se puede clasificar en tres tipos distintos que parten del daño, amenaza y desafío. Por tanto, cuando se evalúa el daño se observa que el individuo ha recibido un perjuicio; en cuanto a la evaluación de amenaza se prevén daños; mientras que la evaluación del desafío es la previsión que se anticipa a las situaciones de daño o de amenaza.

También se encuentra la valoración primaria y secundaria. La primaria es el proceso de percibir la situación como amenazante, mientras que secundaria es el proceso que se elabora mentalmente a partir de una respuesta a la amenaza potencial, por lo que el resultado está determinado por la valoración primaria. Por lo tanto, los modos de afrontamiento pueden ser variados y pueden utilizarse de diversas formas.

#### **1.04 Consideraciones éticas**

Se considera que la ética en la investigación es fundamental pues permite cumplir

con un determinado número de cuestiones que son trascendentales para el desarrollo de la investigación. Entre otras cosas, la ética en un estudio permite lidiar con un determinado número de complicaciones que pueden comprometer gravemente el desarrollo del estudio y la privacidad de las personas que participan en él: el ocultamiento de la naturaleza de la investigación a los participantes o hacerles participar sin que lo sepan, la exposición de los participantes a actos que podrían perjudicarles o disminuir su propia estimación, la invasión de la privacidad de los sujetos de investigación y la privación de sus beneficios (Buendía y Berrocal, s.f.).

El trabajo de investigación fue desarrollado tomando en cuenta consideraciones éticas específicas, entre las cuales destacan el resguardo de la información y la confidencialidad. Las autoras están plenamente conscientes de que la información brindada por las personas que participaron en el estudio fue puesta a disposición de la investigación bajo una noción específica de confidencialidad. Esta es descrita por Oliver y Pérez (2017) al explicar que se le conoce en derecho como “una comunicación privilegiada, la cual se define como un intercambio de información entre dos personas en una relación entre el profesional y su cliente, en la cual la relación confidencial es expresamente reconocida por ley” (p. 3).

Es únicamente a través de la confidencialidad que es posible tener un acercamiento completamente controlado y consensado con los sujetos de investigación, pues permite a estos tener la completa seguridad y la garantía de que su información personal (nombres, apellidos, edades, condición física, social o mental, así como sus respuestas y su participación específica en el proceso de la investigación) está completamente protegida. De no existir el compromiso de la confidencialidad, es muy difícil que exista un acuerdo de

confianza y la suficiente confiabilidad por parte de ambas partes para el desarrollo de la investigación. La confidencialidad también funge como una protección para el autor, que tiene la completa seguridad de que los datos personales y la identidad de sus sujetos son elementales.

La privacidad también funge un papel fundamental en las consideraciones éticas en el momento de realizar una investigación, representando también uno de los elementos más fundamentales en los acuerdos de confiabilidad. Esta es descrita por Alzate, Sáenz y Méndez (2011) como:

Es el derecho de cada individuo para limitar el acceso de otras personas a la mente o al cuerpo propio, por contacto físico o por revelación de pensamientos, hechos y sentimientos. Se considera que debe ser protegida y controlada y en consecuencia, el acceso al espacio privado requerirá la debida autorización (p. 2).

Existen muchas posturas para caracterizar la privacidad, pues varía la perspectiva de qué aspectos de la persona y de la identidad deberían considerarse privados. En el contexto de la presente investigación, es posible definir que aquellos elementos que se consideran privados y que, por lo tanto, se encuentran protegidos por la garantía de confidencialidad que se realiza con los sujetos de estudio: aquellos que se asocian directamente a la personalidad de las personas involucradas en la investigación, sus nombres, sus apellidos, los nombres y apellidos de sus familiares, sus relaciones y sus documentos de identidad.

En el contexto investigativo, es posible definir que la confidencialidad se refiere al acuerdo del investigador con el participante del estudio acerca de la forma en que se manejará, administrará y difundirá la información privada relacionada con su identificación

y con su identidad. La propuesta de investigación debe describir las estrategias para mantener la confidencialidad de los datos identificables, incluidos los controles sobre el almacenamiento, la manipulación y el compartir datos personales (CEPAL, 2020).

En lo referente a nociones más puramente teóricas y que forman parte de la evolución histórica de la indagación a través de los estudios académicos en las diferentes ramas de la ciencia, se considera que existen tres principios éticos en la investigación.

Delclós (2018) explica:

La contribución más relevante del Informe Belmont fue el establecimiento de tres «principios éticos básicos» que sirven como justificación para dirigir y evaluar las acciones humanas:

- Respeto a las personas: tratar a las personas como seres autónomos y proteger a aquellas con autonomía limitada (vulnerables).
- Beneficencia: no causar daño a la persona (derivado del *primum non nocere* hipocrático), maximizar los posibles beneficios y minimizar los posibles riesgos para el individuo. La beneficencia se entiende no como un acto caritativo, sino como una obligación del investigador.
- Justicia: ofrecer un trato justo a las personas, distribuyéndose equitativamente los beneficios y las cargas asociadas a la investigación. (p. 16).

## Capítulo II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.01. Enfoque y modelo de investigación

La investigación desarrollada utilizó un enfoque de investigación predominantemente cuantitativo, es decir que se fundamenta en nociones numéricas y clasificables matemáticamente por medio de diferentes herramientas. Esto se debió a que, a pesar de tratarse de una investigación de carácter elementalmente psicológico y social centrado en los modos de afrontamiento empleados por los maestros ante situaciones de estrés por la crisis sanitaria, se utilizó la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus como una herramienta para analizar y estudiar los fenómenos observables. Los resultados y las tasaciones obtenidos por esta herramienta son predominantemente numéricos, por lo que el enfoque de la investigación pasa a ser cuantitativo.

#### 2.02 Técnicas

##### 2.02.01 Técnicas de muestreo

Para el desarrollo de la investigación de campo y para el análisis de los resultados fue utilizada la técnica de muestreo probabilística, específicamente la técnica de muestreo aleatorio simple. El objetivo de este tipo particular de técnica de muestreo dentro de las técnicas de muestreo probabilísticas es desarrollar el análisis cuantificado de los resultados tomando en cuenta que cada elemento de la población tiene la posibilidad de ser parte de la muestra. Con base en este principio, esta técnica también da relevancia a respetar la dignidad de cada una de las personas que forman parte del estudio.

Para la selección de la muestra, se seleccionó exclusivamente al sector de la educación primaria de los tres establecimientos educativos. Inicialmente se brindó a los



participantes información sobre la naturaleza de la investigación. Posteriormente se solicitó el consentimiento firmado a todo aquel docente que aceptó participar, obteniendo la aprobación de cada individuo. Con base en los parámetros de la técnica de muestreo aleatorio simple, que permite que toda la población tenga la posibilidad de participar, se repartió una urna con boletos a través de la cual se seleccionó aleatoriamente a los participantes. El objetivo de este procedimiento específico fue reducir cualquier criterio basado en estereotipos o discriminación que pudieran traducirse en algún tipo de exclusión.

Demás está decir que para el desarrollo de la investigación se consideró trascendental el respeto y el cumplimiento de los principios éticos de investigación. El primero de estos y uno de los más fundamentales para el correcto desarrollo del estudio es el principio de justicia. Este precepto se aplicó en esta investigación pues se consideró extremadamente relevante ofrecer un trato justo a las personas al distribuirse equitativamente los beneficios y las cargas asociadas a la investigación entre todas ellas, tanto en lo que respecta a los sujetos de investigación como a los participantes del estudio mismo. La elección de la muestra se vio condicionada por el principio de justicia pues se garantizó que todos se encontraran en una posición en la que tenían las mismas posibilidades de participación en el estudio,

#### **2.02.02 Técnicas de recolección de datos**

Para la recolección de datos fue utilizada una escala de pregunta cerrada con el objetivo de obtener resultados de los modos de afrontamiento obtenidos a través del enfoque de la investigación. El instrumento de recolección de datos fue diseñado para conocer el entorno del docente ante la crisis sanitaria, ya que se considera importante conocer cómo era el entorno y las situaciones de estrés que condujeron al docente a utilizar

las estrategias de afrontamiento.

Para el proceso de recolección de datos fueron utilizadas diferentes fuentes. Primero, fue empleada la investigación bibliográfica como una forma de tener un acercamiento teórico al problema, delimitándose sus bases conceptuales y sus nociones más fundamentales desde la perspectiva de diferentes autores. Para la obtención de información directamente relacionada con el problema, se realizó un acercamiento con los docentes de educación primaria y educación secundaria pertenecientes a las instituciones educativas Elegio Bilingüe San Juan, Colegio Las Américas y Colegio Mixto Esmeralda. Dicha información fue obtenida por medio de los instrumentos Escala de modos de afrontamiento y Escala de valoración de medios.

Para el manejo de la información concedida por los sujetos de investigación se aplicaron preceptos de protección y confidencialidad específicos. La dignidad del sujeto de investigación se protegió a través de la garantía y el compromiso por parte de las investigadoras de no divulgar ningún tipo de información de índole personal del sujeto. La protección de la dignidad del participante también se protegió al aplicarse criterios de no exclusión y no discriminación en la selección y el envío de los instrumentos, así como a cada participante se le asignó un código numérico en un documento de Excel donde se registraron los resultados de manera digital para conservar el anonimato de los encuestados.

Esta técnica de recolección de datos en particular fue seleccionada debido a la forma en que se ajusta a las necesidades del estudio, ofreciendo la opción a los sujetos de investigación de seleccionar diferentes opciones en una escala de alternativas, dependiendo de sus experiencias, vivencias y posturas con respecto al tema analizado. Por medio de la

teoría que respalda al instrumento de observación, es esta una técnica de recolección de datos que es fácilmente utilizable, aplicable e interpretable.

### **2.02.03 Técnicas de análisis de datos**

Los datos categóricos obtenidos mediante el instrumento de observación fueron analizados mediante diferentes técnica de análisis de datos: la visualización gráfica, utilizada como una forma de manifestar los resultados por medio de gráficas circulares que ofrecían una perspectiva muy clara sobre las tendencias en la respuesta a los diferentes ítems del instrumento; la correlación, estableciéndose si existía una relación entre las diferentes variables evidenciadas y el análisis de sentimiento, utilizado para determinar cuál es la actitud o la postura de los sujetos frente a una determinada situación.

Las únicas personas que tuvieron acceso a la información obtenida y a los datos proporcionados por los sujetos fueron las personas involucradas en la investigación, es decir, las investigadoras que la desarrollaron como culminación de su carrera académica. Para ello, se garantizó a los sujetos de investigación principios de confidencialidad y anonimato, asegurándose el completo resguardo de su información personal y de su identidad. Toda información será entregada de manera virtual en un documento de Excel a la Coordinación del Centro de Investigación “Mayra Gutiérrez” CIEPS para resguardar los datos, hasta transcurridos dos años desde el momento de la aceptación oficial de la investigación, considerándose ya innecesaria la tenencia de la información para los intereses del estudio por más tiempo. Finalizado este período, la información será eliminada y con esto se cumple a confidencialidad y anonimato.

### **2.03 Instrumentos**

El primer instrumento utilizado para el desarrollo de la investigación fue la Escala de Modos de Afrontamiento Propuesta por Lazarus. Esta escala está diseñada como la integración total de nueve etapas relacionadas con situaciones semejantes a la planteada por la investigación: identificación de la situación problemática, autocontrol, reestructuración cognitiva, búsqueda de apoyo social o cultural, espiritualidad, búsqueda de apoyo profesional, autofocalización negativa, expresión emocional y evitación. Aplicado a la investigación, este instrumento se orientó a identificar los modos de afrontamiento utilizados por los docentes de los establecimientos seleccionados, y clasificar la información que estos aportaron en paralelo con los niveles de estrés propuestos por el mismo autor.

Se consideró que este instrumento contaba con las características adecuadas para el desarrollo de la investigación en lo que respecta a su pertinencia cultural, ajustándose perfectamente a la realidad analizada y a la situación específica de los sujetos de investigación. Utilizado históricamente en investigaciones orientadas al análisis de conducta y afrontamiento y fundamentado con nociones estadísticas lógicas como forma de interpretación de resultados, se presume como completamente confiable. El uso de este instrumento de investigación también se consideró del completo dominio por parte de las investigadoras debido a sus características fases y a la versatilidad de su aplicación (anexo 1).

El segundo instrumento utilizado para el desarrollo de la investigación fue la Escala de Valoración de Medios. Este tipo de instrumento en particular es utilizado como una forma de determinar la postura, opinión o conocimiento, en una forma de escala, del sujeto de investigación. Para ello, se utilizan tres valores: “me resulta indiferente”, “es

beneficioso” y “es perjudicial”. Este tipo de instrumento se consideró que posee suficiente pertinencia cultural para ajustarse a la necesidad de determinar la postura de los sujetos de investigación frente a determinadas situaciones en el marco la pandemia. Dada la simpleza de su análisis, que se basa únicamente en la comparación de resultados y la extracción de porcentajes para la detección de tendencias, se consideró que se poseían los conocimientos básicos para su manejo (anexo 2).

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo a través de un formulario de Google Forms, recolectando los resultados en un documento de Excel con código numérico para cada participante. Los resultados obtenidos serán entregados de manera virtual en un documento de Excel a la Coordinación del Centro de Investigación “Mayra Gutiérrez” CIEPS para resguardar los datos, hasta transcurridos dos años desde el momento de la aceptación oficial de la investigación, considerándose ya innecesaria la tenencia de la información para los intereses del estudio por más tiempo. Finalizado este período, la información será eliminada y con esto se cumple a confidencialidad y anonimato.

## 2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables

Objetivos	Categorías o variables	Indicadores	Técnicas/Instrumentos
<p>Identificar los indicadores de aplicación de <b>modos de afrontamiento</b> empleados por los maestros de educación primaria de tres establecimientos de educación primaria.</p>	<p><b>Modos de afrontamiento:</b> recursos que el individuo desarrolla para afrontar las situaciones de manera adecuada. Nava-Quiroz, Vega-Valero y Trujano (2009).</p>		
<p>Determinar el estilo de afrontamiento más usado por los maestros con base en la escala de Lazarus.</p>	<p><b>Los estilos de afrontamiento:</b> se centran en dos grupos. El primero se centra en el problema, mientras que el segundo se enfoca en las emociones.</p>	<p><b>Modos de afrontamiento:</b>            Búsqueda de alternativas            Control emocional            Expresión emocional abierta            Reevaluación positiva            Búsqueda de apoyo social            Búsqueda de apoyo profesional</p>	
<p>Clasificar los niveles de estrés obtenidos por medio del instrumento de evaluación según la valoración propuesta por Lazarus.</p>	<p>El primer grupo implica manejar las demandas internas o ambientales que se consideran una amenaza, asimismo, implica que el afrontamiento se dirija hacia el problema con un objetivo (Di-Colleredo, Aparicio y Moreno (2007)</p>	<p>Religión            Refrenar el afrontamiento            Religión            Refrenar el afrontamiento</p>	<p>Técnica: escala tipo Likert            Instrumento: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus</p>
	<p><b>Estrés:</b> se considera como amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de una persona que puede resultar en una respuesta fisiológica o conductual (McEwen, 2000).</p> <p>De acuerdo con la organización American Psychological Association</p>	<p><b>Estrés</b>            Preocupación            Agotamiento            Desgaste            Nerviosismo            Tensiones</p>	

<b>Objetivos</b>	<b>Categorías o variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas/Instrumentos</b>
	(2010), los niveles de estrés pueden clasificarse en: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.		

## Capítulo III

### 3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

En el presente capítulo se analizan las principales características de la población investigada, profundizando en particularidades como el lugar, el trasfondo demográfico y el condicionante académico-profesional. Como punto central del capítulo se presentan los resultados, interpretándose y analizándose desde la perspectiva del enfoque de investigación.

#### 3.01 Características del lugar y de la muestra

##### 3.01.01 Características del lugar

El Colegio Bilingüe San Juan está ubicado en la Colonia Bosques de San Nicolás, Bulevar El Naranja, zona 4 de Mixco, en el departamento de Guatemala. Esta institución privada, mixta de orientación católica, brinda tanto educación primaria como secundaria. Según el Instituto Nacional de Estadística (2020) la población del municipio es de 507 549 personas.

El Colegio Las Américas es una institución mixta privada ubicada en el municipio de Villa Nueva, contando con dos campus, uno de ellos en la zona 1 y otro en la zona 4. Los estudios demográficos de la ciudad de Villa Nueva indican que, para 2020, contaba con un total de 618.397 habitantes. Una característica predominante de la ciudad, que forma parte del área metropolitana de la Ciudad de Guatemala, es que cuenta con un elevado



número de personas jóvenes, representando los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes más del 60% de su población. La ciudad también se caracteriza por sus elevadas oportunidades de desarrollo industrial (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

El Colegio Mixto Esmeralda está ubicado en la zona 1 01064-Villa Nueva, Guatemala. Esta es una institución privada, mixta y de carácter laico que maneja tanto educación primaria como educación secundaria. En 2020, la ciudad contaba con un aproximado de 618.397 habitantes, de los cuales se calcula que el 60% son personas jóvenes (niños y adolescentes) (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

### **3.01.02 Características de la muestra**

En un sentido fundamental, la muestra utilizada por la investigación estuvo compuesta por docentes de educación privada de las tres instituciones educativas privadas en la Ciudad de Guatemala. De los 48 docentes que pertenecieron a la muestra, 10 afirmaron desempeñarse como educadores en primero primaria, 15 a segundo primaria, 14 a tercero primaria, 16 a cuarto primaria, 11 a quinto primaria y 13 a sexto primaria (muchos de ellos impartían clases en más de un grado). Del total, 19 docentes pertenecían al Colegio Bilingüe San Juan, 15 al Colegio Esmeralda y 14 al Colegio las Américas.

Tomando en consideración el contexto socioeconómico de las zonas en que se encuentran estas instituciones, la naturaleza institucional y económica de las mismas y el sueldo base de un docente en la actualidad guatemalteca, es comprensible que la gran mayoría de personas encuestadas pertenece a la clase media, pudiendo ingresar entre Q3000.00 y Q7000.00, dependiendo de su titulación, experiencia y cantidad de tiempo al servicio de la institución. Otra característica de la muestra es su nivel educativo,

caracterizándose mayoritariamente por la presencia de profesores, aunque no faltando algunos elementos con una licenciatura.

Según la evidencia recolectada, al menos 41 docentes pertenecen al sexo femenino (85.4%) y solo 7 (14.58%) al masculino. Los docentes también fueron ubicados entre los 20 y los 55 años de edad, aunque advirtiéndose una presencia mayoritaria de docentes de entre 25 y 36 años de edad, por lo que puede afirmarse que se contó con una muestra de población particularmente joven, aunque no demasiado para tener relevancia estadística e investigativa.

### **3.02 Presentación y análisis de resultados**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de las tres encuestas, una fundamentada en la escala de modos de afrontamiento, y las otras fundamentadas en la escala de valoración de medios y dirigidas a docentes pertenecientes al área de primaria y a docentes pertenecientes al área de la educación secundaria.

#### **Escala de modos de afrontamiento**

A continuación, se incluyen algunas los resultados porcentuales de cada una de las preguntas contenidas en esta escala, tomándose en cuenta que la opción “0” corresponde a “en absoluto”, “1” corresponde a “en alguna medida”, “2” corresponde a “bastante” y “3” corresponde a “en gran medida”. Se califica en base a la cantidad de personas que seleccionaron cada una de las opciones.

<b>Pregunta</b>	En absoluto (0)	En alguna medida (1)	Bastante (2)	En gran medida (3)
1. 1a Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso).	0	10	24	14
2. 1a Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	4	18	26
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	9	13	11	14
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	9	18	8	13
5. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	9	16	10	13
6. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	1	8	9	29
7. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	5	14	18	11
8. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	18	14	7	8
9. Hablé con alguien que	5	13	17	13

podía hacer algo concreto por mi problema.				
10. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.	6	9	19	14
11. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta.	4	13	19	12
12. 2Confíé en que ocurría un milagro.	9	11	14	14
13. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).	8	14	13	12
14. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	7	16	14	11
15. Intenté guardar para mí mis sentimientos.	6	9	18	15
16. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno.	1	7	18	22
17. Dormí más de lo habitual.	7	13	7	21
18. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema.	14	13	10	11
19. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	1	7	20	20
20. Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.	2	8	16	22

21. Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	2	6	17	23
22. Intenté olvidarme de todo.	6	10	13	19
23. Busqué la ayuda de un profesional.	22	10	1	15
24. Cambié, maduré como persona.	2	4	18	24
25. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	11	12	11	14
26. Me disculpé o hice algo para compensar.	6	18	13	11
27. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	3	10	19	16
28. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería.	3	11	22	11
29. De algún modo expresé mis sentimientos.	0	11	21	16
30. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	15	15	13	4
31. Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	1	6	24	17
32. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	8	8	14	18
33. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme	10	12	10	16

unas vacaciones.				
34. Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	11	9	12	16
35. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc.	31	4	8	5
36. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	15	10	13	10
37. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	8	13	12	15
38. Tuve fe en algo nuevo.	1	4	14	29
39. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	4	6	18	20
40. Redescubrí lo que es importante en mi vida.	1	6	15	25
41. Cambié algo para que las cosas fueran bien.	3	8	14	23
42. Evité estar con la gente.	15	11	11	11
43. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	4	12	20	12
44. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su	3	14	19	12

consejo.				
45. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	8	9	14	17
46. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio.	20	10	12	6
47. Le conté a alguien cómo me sentía.	6	13	13	15
48. Me mantuve firme y peleé por lo que quería.	3	8	22	15
49. Me desquité con los demás.	28	10	5	5
50. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar.	16	8	14	10
51. Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	3	9	16	20
52. Me negué a creer lo que había ocurrido.	13	12	17	6
53. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	4	8	14	22
54. Me propuse un par de soluciones distintas al problema.	1	10	16	21
55. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	3	10	19	16
56. Intenté que mis	5	10	20	13

sentimientos no interfieran demasiado con mis cosas.				
57. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía.	2	9	23	14
58. Cambié algo en mí.	1	8	19	20
59. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	3	7	20	18
60. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	4	7	19	18
61. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	2	6	19	21
62. Fantaseé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas.	3	8	14	23
63. Recé.	1	4	10	33
64. Me preparé mentalmente para lo peor.	4	11	14	19
65. Repasé mentalmente lo que haría o diría.	6	7	14	21
66. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.	9	12	14	13
67. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.	4	15	15	13
68. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.	2	8	24	14



69. Corrí o hice ejercicio.	15	12	11	10
-----------------------------	----	----	----	----

### Escala de valoración de medios - Evaluación Primaria

A continuación, se incluyen los resultados obtenidos por medio de la escala de valoración de medios trasladada a los docentes de evaluación primaria. En esta se utilizan tres valores para determinar cuál es su postura, perspectiva y opinión con respecto a diferentes temas: “me resulta indiferente”, “es beneficioso” y “es perjudicial”.

Pregunta	Me resulta indiferente	Es beneficioso	Es perjudicial
¿Cómo le han afectado los cambios de salario desde la pandemia?	10 (20.8%)	10 (20.8%)	28 (58%)
¿Cuál es su postura ante el trabajo realizado desde casa?	5 (10.4%)	25 (52.1%)	18 (37.5%)
¿Cómo considera la relación docente-alumno desde la distancia?	1 (2.1%)	6 (12.5%)	41 (85.4%)
¿Cómo considera la relación docente-padre de familia desde la distancia?	6 (12.5%)	12 (25%)	30 (62.5%)
¿Cuál es su postura ante el confinamiento por pandemia?	7 (14.6%)	14 (29.2%)	27 (56.3%)
¿Qué opina sobre las plataformas virtuales como medios de comunicación recurrente?	3 (6.3%)	44 (91.7%)	1 (2.1%)
¿Cuál es su postura ante la	3 (6.3%)	14 (29.2%)	31 (64.6%)

calidad educativa de las clases a distancia?			
¿Qué opina sobre el distanciamiento en lugares recreativos como cines, restaurantes o parques?	15 (31.3%)	26 (54.2%)	7 (14.6%)
¿Cuál es su postura sobre llevar su vida social a distancia?	11 (22.9%)	11 (22.9%)	26 (54.2%)
¿Cuál es su postura ante la probabilidad de contagio de COVID-19?	7 (14.6%)	0 (0.0%)	41 (85.4%)

### **Escala de valoración de medios - Evaluación Secundaria**

A través de esta escala se evalúa la situación general de las personas encuestadas a raíz de la pandemia. Los diferentes aspectos que complementan la vida y el desarrollo socioeconómico de los docentes se califican en cuatro opciones: "la situación antes y después de la pandemia es la misma", "actualmente, lo consigo si me esfuerzo", "actualmente, lo intento y a veces lo consigo" y "actualmente, no puedo conseguirlo".

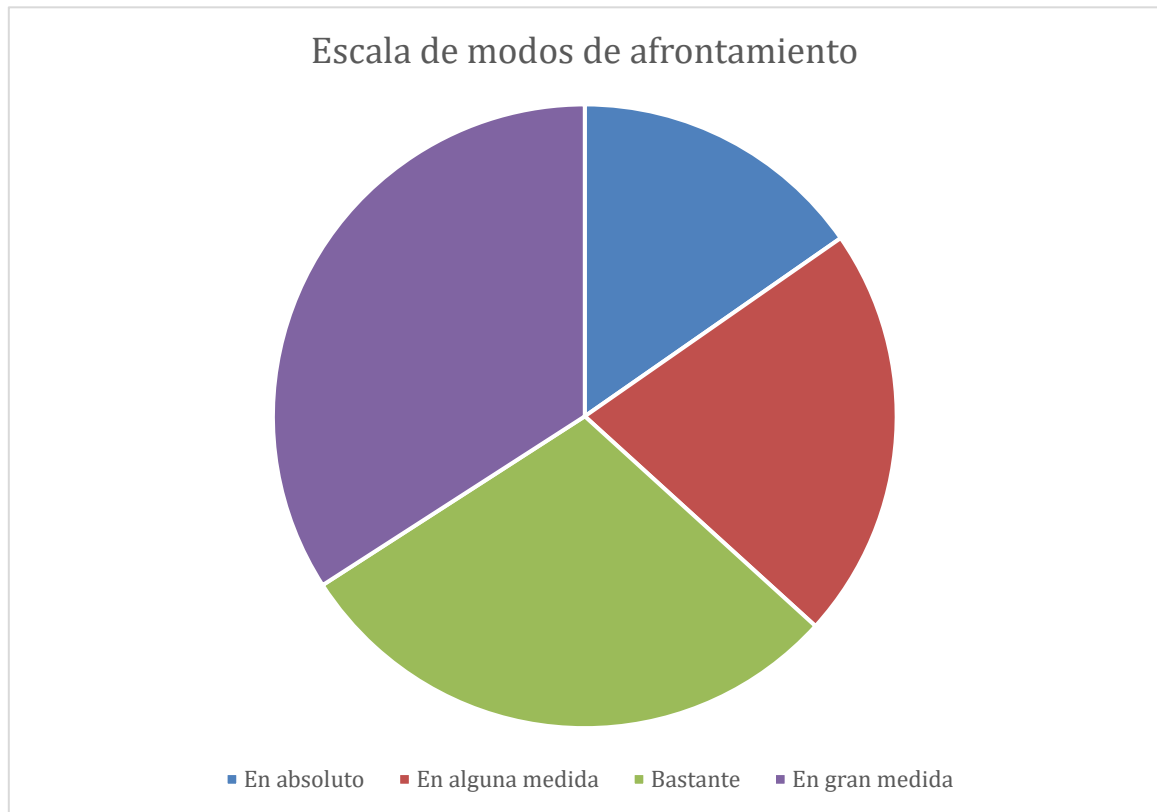
<b>Factor</b>	<b>La situación antes y después de la pandemia es la misma</b>	<b>Actualmente, lo consigo si me esfuerzo</b>	<b>Actualmente, lo intento y a veces lo consigo</b>	<b>Actualmente, no puedo conseguirlo</b>
Estabilidad económica	16 (33.3%)	14 (29.2%)	14 (29.2%)	4 (8.3%)
Alimentación	14 (29.2%)	17 (35.4%)	14 (29.2%)	3 (6.3%)

balanceada				
Sueño en promedio de 8 horas	8 (16.7%)	13 (27.1%)	9 (18.8%)	18 (37.5%)
Realizar ejercicio al menos una vez a la semana	5 (10.4%)	15 (31.3%)	12 (25%)	16 (33.3%)
Buena relación de familia y/o pareja	21 (43.8%)	20 (41.7%)	6 (12.5%)	1 (2.1%)
Salud general	19 (39.6%)	18 (37.5%)	10 (20.8%)	1 (2.1%)
Estabilidad emocional	13 (27.1%)	23 (47.9%)	12 (25%)	0 (0.0%)
Manejo mínimo de estrés	6 (12.5%)	14 (29.2%)	16 (33.3%)	12 (25%)
Concentración en el trabajo o estudio	7 (14.6%)	22 (45.8%)	16 (33.3%)	3 (6.3%)
Carga laboral, en promedio de 8 horas	15 (31.3%)	10 (20.8%)	11 (22.9%)	12 (25%)
Tiempo de recreación	6 (12.5%)	11 (22.9%)	22 (45.8%)	9 (18.8%)



### 3.03 Análisis general

#### Escala de modos de afrontamiento



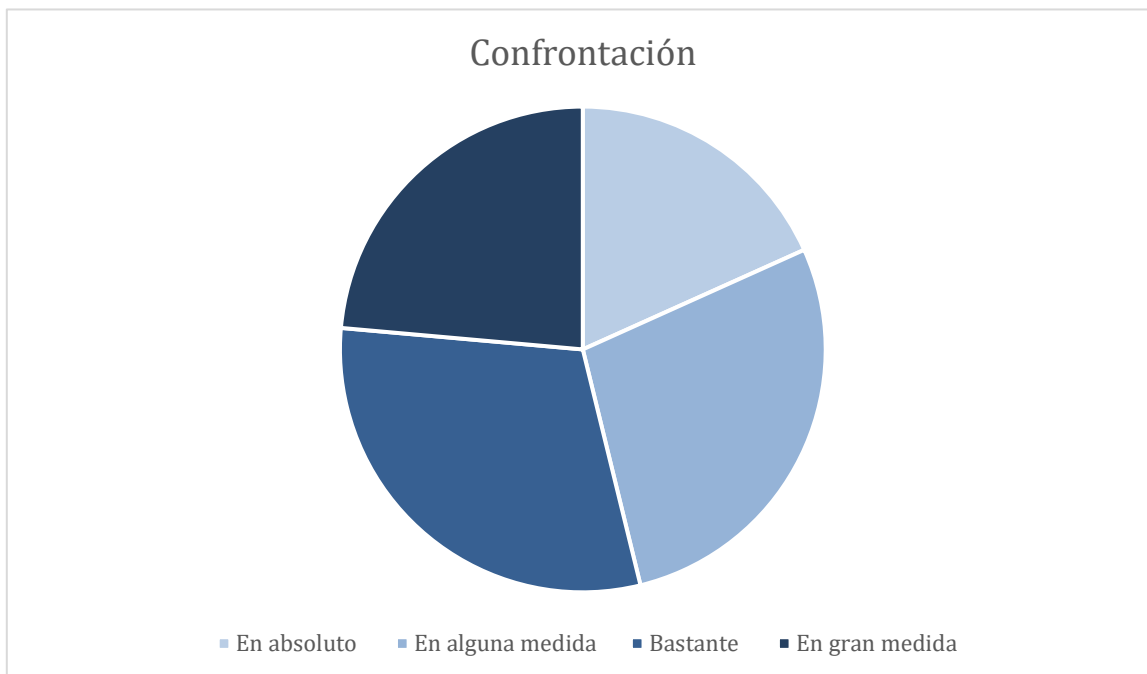
Los porcentajes de reacción a las diferentes situaciones que se desarrollaron a lo largo de esta situación fueron profundamente variables, pues existen una media de selección bastante semejante en lo que respecta a las actitudes y a las perspectivas de las personas analizadas. La opción “en absoluto” o 0 fue seleccionada con una frecuencia del 15%, evidenciando una actitud retraída en el contexto de la pandemia, limitándose a esperar o dando paso a actitudes contraproducentes que contribuyeron a agravar su situación.

La opción “en alguna medida” o 1 fue seleccionada con una frecuencia del 21 por ciento, lo que mostró una postura hasta cierto punto intermedia, evitando tomar una postura negativa extrema en el contexto de la pandemia y de las diferentes situaciones sociales y

laborales que esta implicó, pero sin realizar tampoco acciones positivas conducidas a mejorar la situación o al crecimiento y al desarrollo personal. La frecuencia de selección de la opción “bastante” o 2, con más de un 29%, hace ver una marcada tendencia ascendente, siendo cada vez más y más las personas que tomaron actitudes beneficiosas y que realizaron actividades conducidas al progreso personal, académico y laboral.

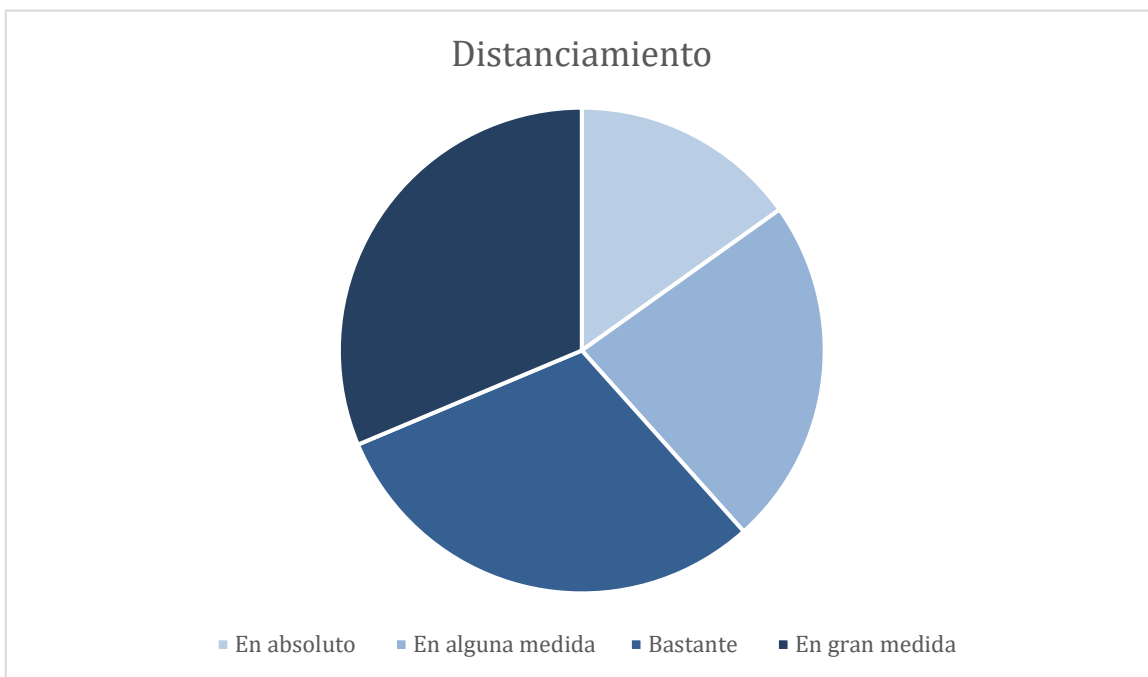
La opción correspondiente al número 3 descrita como “en gran medida” mostró una frecuencia de selección considerablemente alta, siendo el mayor porcentaje de la gráfica, con un total de 34.11%. Esto arroja luz sobre una postura denodadamente positiva en el contexto de la pandemia y una serie de acciones conducidas al desarrollo y al crecimiento, así como a mantener la tranquilidad, la serenidad y la confianza.

### Descripción muestral



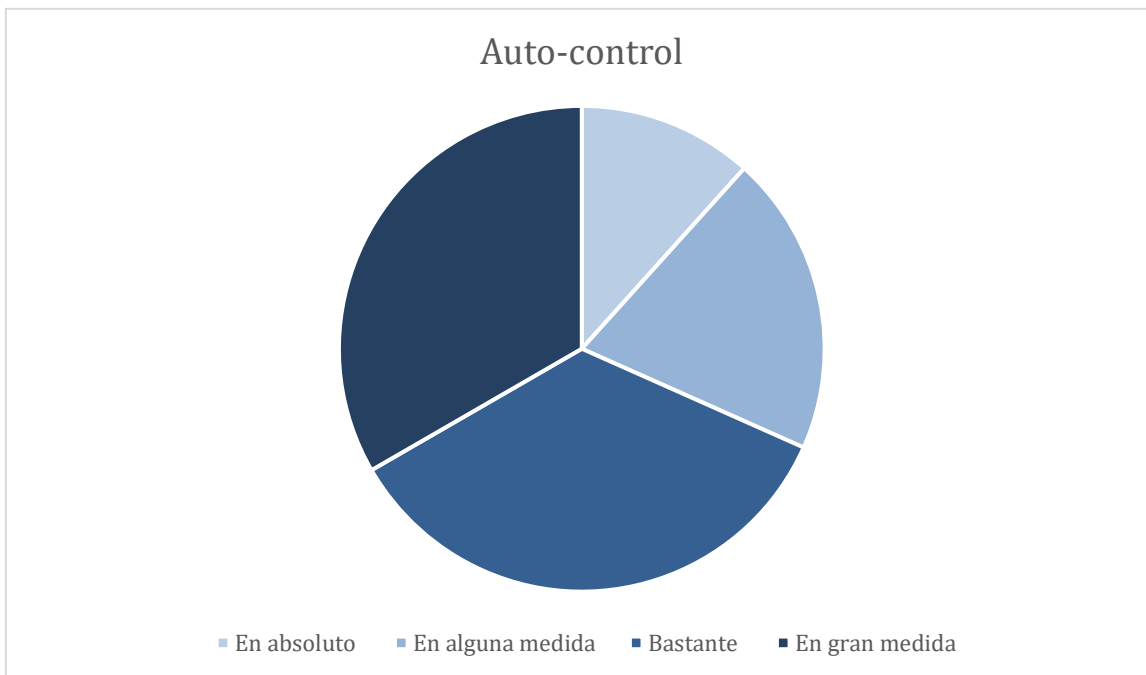
Respuestas	Porcentaje
------------	------------

En absoluto	18%
En alguna medida	28%
Bastante	30%
En gran medida	24%



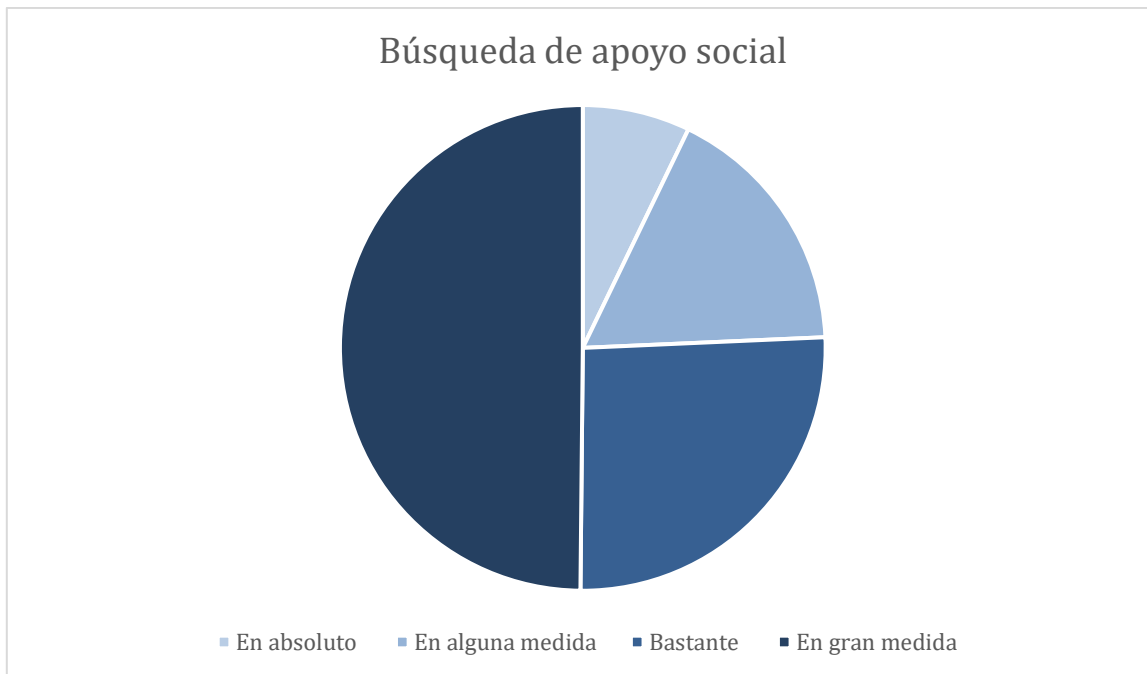
<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	15%
En alguna medida	23%
Bastante	30%

En gran medida	31%
----------------	-----

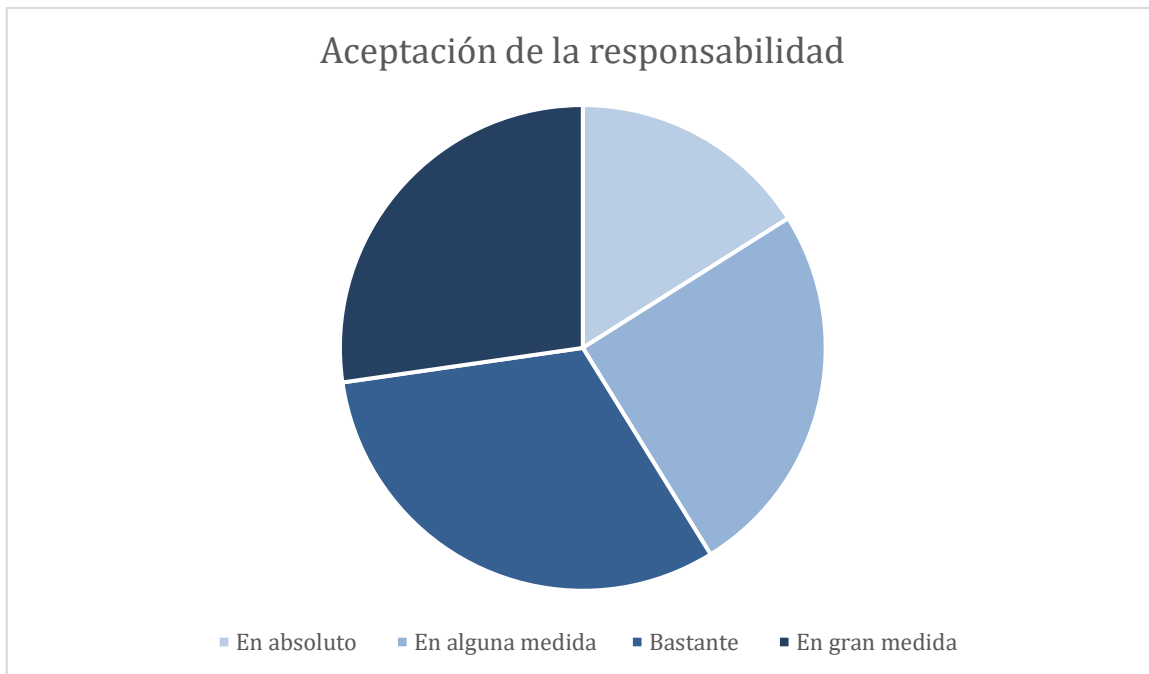


<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	12%
En alguna medida	20%
Bastante	35%
En gran medida	33%

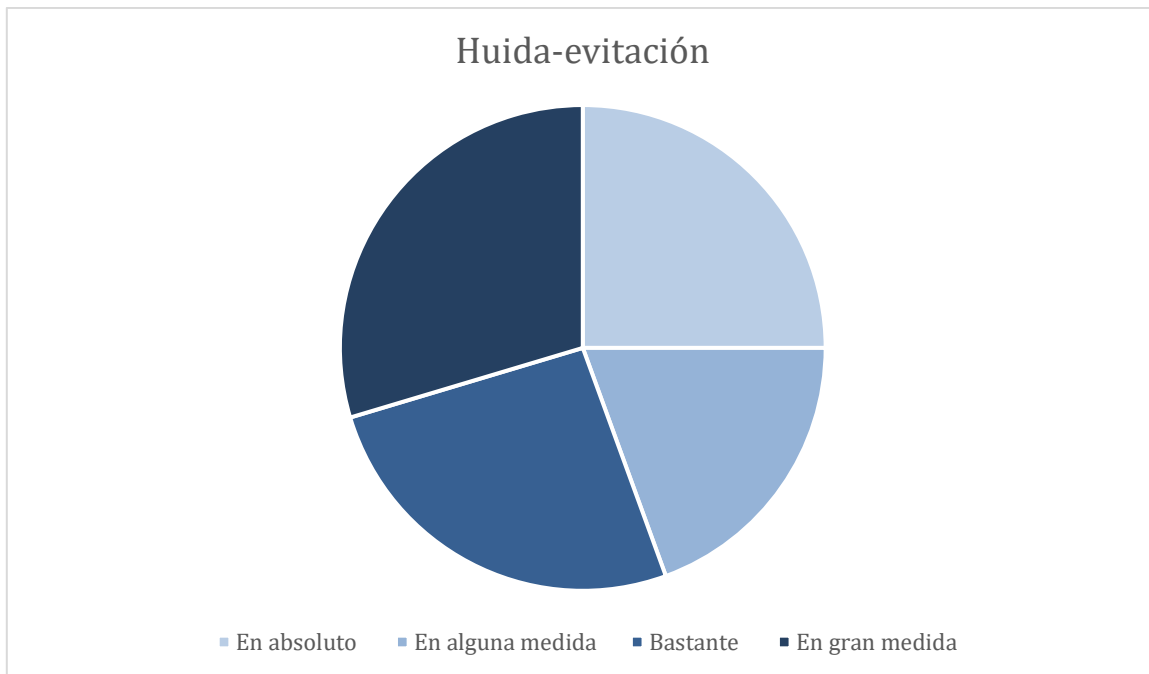




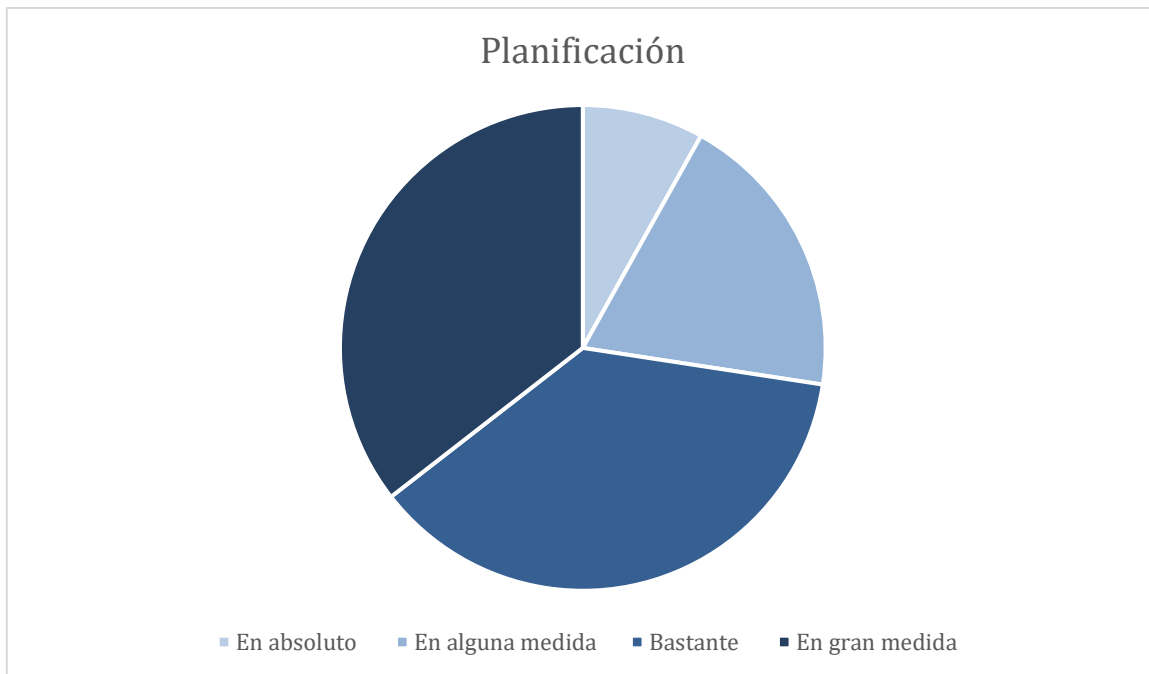
<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	7%
En alguna medida	17%
Bastante	26%
En gran medida	50%



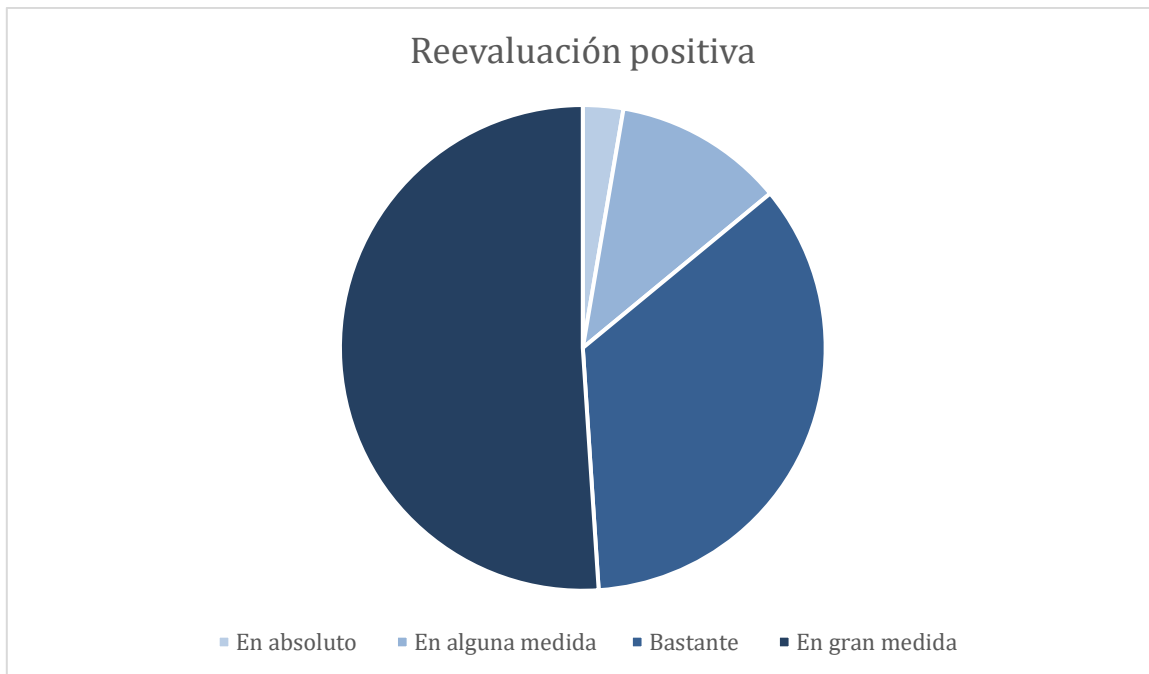
<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	16%
En alguna medida	25%
Bastante	32%
En gran medida	27%



<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	25%
En alguna medida	19%
Bastante	26%
En gran medida	30%

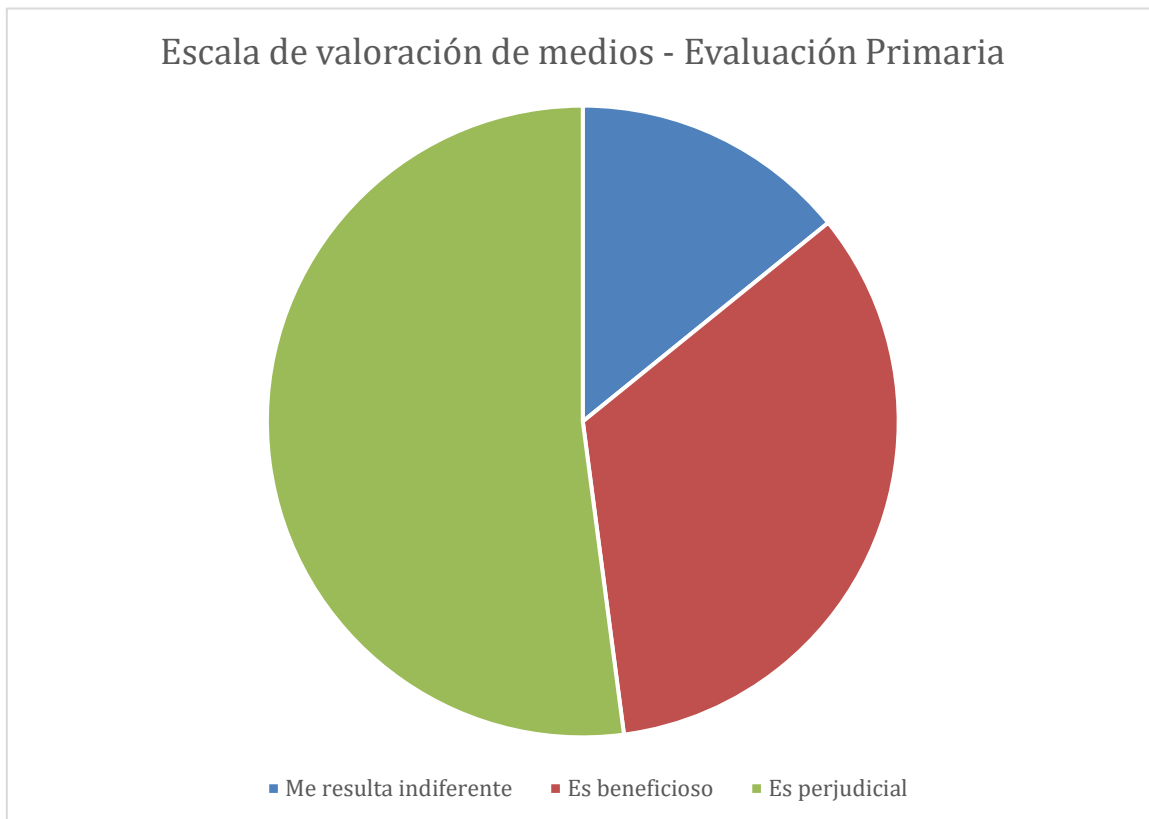


<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
En absoluto	8%
En alguna medida	19%
Bastante	37%
En gran medida	36%



Respuestas	Porcentaje
En absoluto	3%
En alguna medida	11%
Bastante	35%
En gran medida	51%

### Escala de valoración de medios: primaria

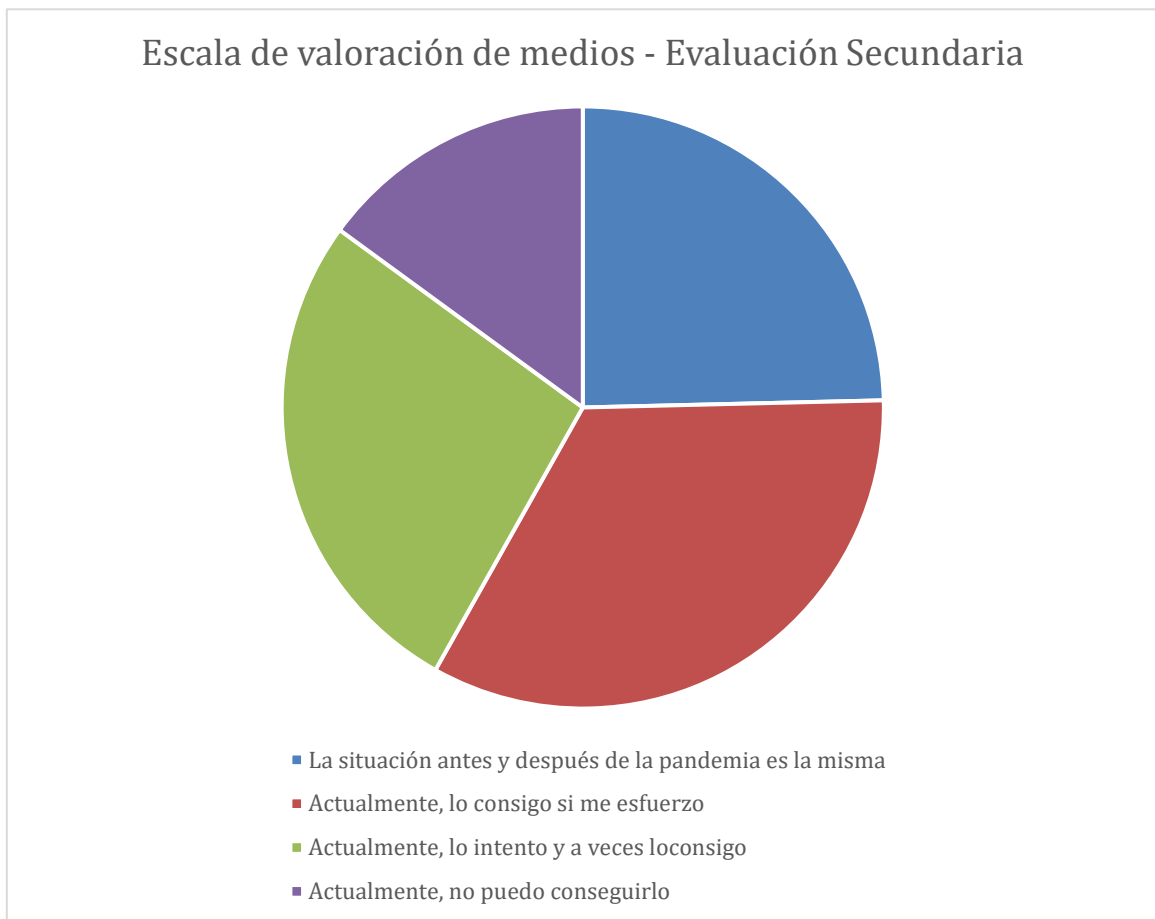


A través de la encuesta de valoración de medios, que consiste en determinar la postura de las personas encuestadas frente a una situación específica, se determinó que la gran mayoría no considera que las situaciones resultantes de la pandemia, en el contexto educativo, sean beneficiosas. La opción “me resulta indiferente” fue escogida con una frecuencia del 14%, lo cual indica que muchas situaciones, desde la perspectiva de los docentes, no es directamente negativa o positiva, sino que puede ser analizada desde perspectivas diferentes o que, directamente, es intrascendente para los intereses didácticos.

Por lo demás, la opción “es beneficioso” fue seleccionada con una frecuencia de solamente el 34%, lo que parece indicar que, si bien pueda parecer extraño o contradictorio, muchas personas consideraron como una ventaja la situación propiciada por

la pandemia. Más congruentemente con la postura general, la opción “es perjudicial” fue seleccionada con una frecuencia del 52%.

### Escala de valoración de medios: secundaria



Una vez más los resultados se evidencian como muy nivelados, lo que contribuye a la impresión de que una gran cantidad de personas vieron su forma de vida y las particularidades más importantes de su desarrollo y de sus relaciones comprometidas por la pandemia. Así es observable que la opción “actualmente no puedo conseguirlo” tuvo una frecuencia estadística del 15%, lo que evidencia que muchas personas se vieron seriamente

limitadas en lo que respecta a su acceso a servicios básicos, a su salud física y emocional, a su recreación y al bienestar de sus relaciones interpersonales.

Esto se evidencia también en la opción “actualmente, lo intento y a veces lo consigo”, que tuvo una alarmante frecuencia de selección del 27%, lo que muestra que un número elevado de personas tenía dificultad para adquirir bienes básicos y estabilidad en las diferentes áreas de su vida en el contexto del confinamiento. La mayor frecuencia estadística fue la evidenciada en la selección de la opción “actualmente, lo consigo si me esfuerzo”, que fue seleccionada con una frecuencia del 34%. Por lo demás, en la cuarta parte de las ocasiones (25%) se indicó que la situación seguía igual a como era antes de la pandemia.



## Capítulo IV

### 4.01 Conclusiones

Los principales modos de afrontamiento empleados por los docentes que participaron en la encuesta fueron la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social, pues en ambos la opción “en gran medida” fue seleccionada más del 50% de las veces, siendo el resultado de la exploración del objetivo general planteado. Dentro de objetivos específicos, se identifica que modos de afrontamiento como el distanciamiento, el autocontrol, la huida-avoidancia y la planificación fueron las alternativas preferidas por los encuestados, mientras que los modos menos preferidos fueron la confrontación, la aceptación de la responsabilidad.

Se determinó que la gran mayoría de docentes encuestados no considera que las situaciones provocadas por la pandemia, en el contexto educativo, sean beneficiosas. Esto es un resultado directo de su postura ante las alternativas educativas implementadas por las instituciones debido a las restricciones de la pandemia, como la mayor dependencia de los medios digitales, la prevalencia de un sistema de educación a distancia, la necesidad de manipular diferentes tipos de plataformas y programas de software y, en general, la eficiencia del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esto no sucedió en una medida alta, sí es evidente que los niveles de estrés provocados por la pandemia en los docentes encuestados fueron elevados. Muchas de las opciones básicas relacionadas como los suministros básicos para la vida y aquellos condicionantes que permiten un desarrollo humano y profesional más adecuado, fueron consideradas difíciles de conseguir. La evidencia clasifica un alto nivel de estrés, no considerado grave, sin embargo, lo suficientemente relevante para provocar estrés e

inquietud en los docentes, afectando su salud física y mental y el desarrollo correcto de sus actividades diarias.

#### **4.02 Recomendaciones**

De acuerdo al modo de afrontamiento obtenido en la exploración, se recomienda a los docentes la búsqueda de soluciones que no se relacionen con más circunstancias estresantes, como es el caso de la confrontación, el distanciamiento, la aceptación de la responsabilidad e, incluso, la huida-avoidancia. Posterior a haber identificado el modo de afrontamiento para el manejo adecuado de los niveles de estrés es más recomendable enfocar la búsqueda de soluciones en modos de afrontamiento como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social, la planificación y el autocontrol.

También es relevante que las instituciones se enfoquen en desarrollar sistemas de enseñanza y aprendizaje basado en alternativas tecnológicas más sólidas y efectivas de cara a los posibles períodos de distanciamiento y confinamiento. Así como capacitar adecuadamente a los docentes en el uso de estas alternativas, de manera que puedan verlas como oportunidades de mejora y de progreso en lugar de limitaciones a la labor educativa.

Las situaciones de estrés relacionadas con la pandemia en lo que respecta al acceso a las necesidades básicas y que son determinantes para el desarrollo sano (mental y fisiológicamente) son extremadamente determinantes. Por esta razón, es conveniente enfocar las jornadas de labores y los tiempos destinados al descanso a complementar estas situaciones, buscando generar ambientes más relajados y libres de tensión que puedan afectar seriamente la vida y la salud de los docentes.

### 4.03 Referencias

- Acosta, M., & Greca, M. (2020). Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay (Tesis ed.). Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10593/1/estilos-afrontamiento-estres-maestros.pdf>
- Alonso, A. (2014, 7 octubre). Definición de la semana: Afrontamiento. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/>
- Alzate, Y., Sáenz, M. y Méndez, E. (2011) *Confidencialidad, privacidad y secreto*. [https://bioethics.miami.edu/\\_assets/pdf/international/pan-american-bioethics-initiative/pabi-fogarty-grant/colombia/Modules/module14516.pdf](https://bioethics.miami.edu/_assets/pdf/international/pan-american-bioethics-initiative/pabi-fogarty-grant/colombia/Modules/module14516.pdf)
- American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Arias, P. (2009). La ética durante las crisis sanitarias: a propósito de la pandemia por el virus H1N1. SciELO. <https://scielosp.org/article/resp/2009.v83n4/489-491/>
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el fin confinamiento. [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Berrocal, E. y Buendía, L. (s.f.) *La ética en la investigación educativa*. [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6606/Etica\\_de\\_la\\_investigacion\\_educativa.pdf?sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6606/Etica_de_la_investigacion_educativa.pdf?sequence=2)

CEPAL (2020) *Gestión de datos de investigación*. Biblioguías - Biblioteca de la CEPAL

Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

<https://biblioguias.cepal.org/c.php?g=495473&p=4398114#:~:text=La%20confiden%20cialidad%20se%20refiere%20al,la%20informaci%C3%B3n%20privada%20de%20i%20dentificaci%C3%B3n>

Contreras, G. (14 de julio, 2020). Los requerimientos del Mineduc a los colegios para garantizar el aprendizaje de los estudiantes. Prensa Libre.

<https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/los-requerimientos-del-mineduc-a-los-colegios-para-garantizar-el-aprendizaje-de-los-estudiantes/>

Costa, C. (2010). Crisis de salud pública. El derecho de los ciudadanos a estar informados. Revista Académica de la Federación Latinoamericana.

De la Cueva, R. (2020). Protección Psicológica para profesionales de la Salud frente a una situación de Crisis Sanitaria. [https://www.semes.org/wp-content/uploads/2020/03/9\\_Protecci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-profesionales-de-la-Salud-frente-a-una-situaci%C3%B3n-de-crisis-sanitaria.pdf](https://www.semes.org/wp-content/uploads/2020/03/9_Protecci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-profesionales-de-la-Salud-frente-a-una-situaci%C3%B3n-de-crisis-sanitaria.pdf)

Delclós, J. (2018) *Ética en la investigación científica*. <https://www.esteve.org/wp-content/uploads/2018/03/C43-02-1.pdf>

De Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Delgado, P. (19 noviembre, 2019). La docencia está en crisis. Observatorio de Innovación Educativa. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/crisis-docencia>

- Di-Collaredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org>
- Domínguez Torres, Luis Carlos (2006). Crisis global, salud y enfermedad: dimensiones contemporáneas en la agenda de la salud pública. *Universitas Medica*, 47(4), 314-334. [fecha de Consulta 20 de Abril de 2021]. ISSN: 0041-9095. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231018723003>
- Fouce, J. (2018). Psicología en tiempos de crisis. *Psicología y Derechos Humanos. Papeles del Psicólogo*.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77857281009/77857281009.pdf>
- González Llana, Felicia. *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill Education.
- Lovera, A., & Montesinos, V. (2010). Influencia de las estrategias de afrontamiento, el nivel socioeconómico, la condición laboral y el sexo sobre el estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello. Recuperado de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAR9309.pdf>
- Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v6n2/art10.pdf>

- McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, <https://www.sciencedirect.com/journal/brain-research>
- Nava-Quiroz, C., Vega-Valero, C., & Soria Trujano, R. (2010). Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas. *Universitas Psychologica*, 9(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org>
- Observatori de Bioètica i Dret. (1979). El informe Belmont. Recuperado de <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Oros, L., Vargas, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempo de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3). Recuperado de <https://www.researchgate.net>
- Oliver, G. y Pérez, E. (2017) *La confidencialidad*. <https://www.uprc.edu/wp-content/uploads/sites/20/2017/04/La-confidencialidad.pdf>
- Pérez, M., & Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Pérez M., Gómez J. y Diéguez R. (2020) Características clínico-epidemiológicas de la Covid-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000200005#B3](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200005#B3)
- Sánchez, E. (2020). La teoría del estrés de Lazarus. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-del-estres-de-lazarus/>

Soria, F., & Guillén, F. (2008). Amenazas para la salud y crisis sanitarias. Aproximación a la alerta y respuesta. Informe SESPAS 2008. ScindeDirect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391110876076X>

Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19.

Polo del conocimiento, 5(5). Recuperado de <https://2111-11444-2-PB.pdf>

Rodríguez, M. (2009). La implicación laboral: desarrollos para la intervención con familias.

Psicología Clínica y Psicoterapia. Recuperado de

<https://www.psicologiacientifica.com>

Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2019). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Terapia Psicológica.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>

Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. (s. f.). Estrategias de afrontamiento. Recuperado de

[http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225)



## Anexos

### 1. Consentimiento informado

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro De Investigaciones en Psicología –CIEPs–  
“Mayra Gutiérrez”



#### Consentimiento informado

Somos María Gabriela Quintanilla Pineda y Valerye Fabeth Martínez Escobar, estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Nos gustaría invitarle a participar en nuestro estudio titulado *Modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria de las instituciones privadas Colegio Bilingüe San Juan, Colegio Las Américas y Colegio Mixto Esmeralda ante situaciones de estrés por crisis sanitaria*, el cual forma parte de nuestro proceso de graduación. Dicho estudio consiste en explorar los modos de afrontamiento empleados por los maestros de educación primaria ante una situación de estrés por crisis sanitaria. La investigación está diseñada para demostrar cómo ese fenómeno puede afectar al presente y futuro del país dentro de la educación y que de esa forma se puedan buscar soluciones al problema. Para llegar a las conclusiones respectivas se llevarán a cabo una serie de pasos. Dando inicio con la lectura y aceptación del presente consentimiento, luego se continuaría con la aplicación de una escala de modos de afrontamiento. El proceso se hará en tres momentos, el primero sería cuando los investigadores tengan el primer encuentro con ustedes y les informen en qué consiste el estudio en el que se les está invitando. En un segundo momento se le invitará a la aplicación de los instrumentos necesarios para el estudio, que consiste en una escala de afrontamiento la cual contiene 67 preguntas y servirá para registrar el actuar del docente ante la crisis sanitaria. La escala que se utilizará aborda actividades orientadas a modificar el problema. Luego, se procederá a digitalizar las respuestas para la creación de estadísticas y gráficas de barras, también se clasificará la información de acuerdo al sexo y al grado asignado. Conocer sus respuestas nos ayudará a comprobar las estrategias aplicadas ante una crisis sanitaria, en beneficio de la comunidad. Sus respuestas serán totalmente anónimas, no se les solicitará sus nombres o serán reconocidos por estar bajo un número asignado. Asimismo, la información será utilizada únicamente con fines investigativos para nuestro trabajo de tesis. Los resultados se publicarán como parte de los requisitos de graduación, pero respetando el anonimato y confidencialidad de los participantes. Por tanto, sus datos personales no serán expuestos ni compartidos. En este sentido, se recalca que su colaboración consta de responder la escala que nos ayudará a comprender el estrés en la educación de primaria ante una crisis sanitaria, así como la manera en que los docentes afrontaron dicha situación.

Maestro de \_\_\_\_\_, de la institución privada \_\_\_\_\_, estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado, y entiendo que puedo retirarme de la misma en el momento en que lo desee, sin tener que dar explicaciones. Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio



Firma del participante \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Confirmamos que hemos explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firmas de las profesionales \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## 2. Escala de modos de afrontamiento

Institución educativa: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Grado a cargo: \_\_\_\_\_

A continuación, se le presentan diversos ítems, cada uno tiene cuatro casillas, por lo que cada número indica una medida de acuerdo a la medida en la que actuó:

- 0 – En absoluto
- 1 – En alguna medida
- 2 – Bastante
- 3 – En gran medida

1.	Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso)	0	1	2	3
2.	Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	1	2	3
3.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	0	1	2	3
4.	Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0	1	2	3
5.	Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	0	1	2	3
6.	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	0	1	2	3
7.	Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	0	1	2	3
8.	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	0	1	2	3
9.	Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.	0	1	2	3
10.	No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta.	0	1	2	3
11.	Confíe en que ocurría un milagro.	0	1	2	3
12.	Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).	0	1	2	3
13.	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0	1	2	3

14.	Intenté guardar para mí mis sentimientos.	0	1	2	3
15.	Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno.	0	1	2	3
16.	Dormí más de lo habitual.	0	1	2	3
17.	Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema.	0	1	2	3
18.	Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	0	1	2	3
19.	Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.	0	1	2	3
20.	Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	0	1	2	3
21.	Intenté olvidarme de todo.	0	1	2	3
22.	Busqué la ayuda de un profesional.	0	1	2	3
23.	Cambié, maduré como persona.	0	1	2	3
24.	Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	0	1	2	3
25.	Me disculpé o hice algo para compensar.	0	1	2	3
26.	Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	0	1	2	3
27.	Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería.	0	1	2	3
28.	De algún modo expresé mis sentimientos.	0	1	2	3
29.	Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	0	1	2	3
30.	Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	0	1	2	3
31.	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	0	1	2	3
32.	Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	0	1	2	3
33.	Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc.	0	1	2	3
34.	Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	0	1	2	3
35.	Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	0	1	2	3
36.	Tuve fe en algo nuevo.	0	1	2	3
37.	Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	0	1	2	3
38.	Redescubrí lo que es importante en mi vida.	0	1	2	3
39.	Cambié algo para que las cosas fueran bien.	0	1	2	3

40.	Evité estar con la gente.	0	1	2	3
41.	No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	0	1	2	3
42.	Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	0	1	2	3
43.	Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	0	1	2	3
44.	No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio.	0	1	2	3
45.	Le conté a alguien cómo me sentía.	0	1	2	3
46.	Me mantuve firme y peleé por lo que quería.	0	1	2	3
47.	Me desquité con los demás.	0	1	2	3
48.	Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar.	0	1	2	3
49.	Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	0	1	2	3
50.	Me negué a creer lo que había ocurrido.	0	1	2	3
51.	Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	0	1	2	3
52.	Me propuse un par de soluciones distintas al problema.	0	1	2	3
53.	Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	0	1	2	3
54.	Intenté que mis sentimientos no interfieran demasiado con mis cosas.	0	1	2	3
55.	Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía.	0	1	2	3
56.	Cambié algo en mí.	0	1	2	3
57.	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	0	1	2	3
58.	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	0	1	2	3
59.	Fantaseé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas.	0	1	2	3
60.	Recé.	0	1	2	3

61.	Me preparé mentalmente para lo peor.	0	1	2	3
62.	Repasé mentalmente lo que haría o diría.	0	1	2	3
63.	Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.	0	1	2	3
64.	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.	0	1	2	3
65.	Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.	0	1	2	3
66.	Corrí o hice ejercicio.	0	1	2	3
67.	Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo)	0	1	2	3

### 3. Escala de valoración de medios evaluación primaria y secundaria

Institución educativa: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Grado a cargo: \_\_\_\_\_

A continuación, se le presentan diversos enunciados relacionados con el tema del COVID-19, marque con una X una de las opciones que se le presentan en las casillas del lado derecho, según su experiencia personal.

#### Evaluación primaria

NNo.	Enunciado	Me resulta indiferente	Es beneficioso	Es perjudicial
1.	Cómo le han afectado los cambios de salario desde la pandemia			
2.	Cuál es su postura ante el trabajo realizado desde casa			
3.	Cómo considera la relación docente-alumno desde la distancia			
4.	Cómo considera la relación docente-padre de familia desde la distancia			
5.	Cuál es su postura ante el confinamiento por pandemia			
6.	Qué opina sobre las plataformas virtuales como medios de comunicación recurrente			
78.	Cuál es su postura ante la calidad educativa de las clases a distancia			
89.	Qué opina sobre el distanciamiento en lugares recreativos como cines, restaurantes o parques			
910.	Cuál es su postura sobre llevar su vida social a distancia			
111.	Cuál es su postura ante la probabilidad de contagio de COVID-19			

#### Evaluación secundaria

No	Necesidades en el contexto del Covid-19 (entre 2020 y 2021)	La situación antes y después de la pandemia es la misma	Actualmente, lo consigo si me esfuerzo	Actualmente, lo intento y a veces lo consigo	Actualmente, no puedo conseguirlo
1.	Estabilidad económica				

2.	Alimentación balanceada				
3.	Sueño en promedio de 8 horas				
4.	Realizar ejercicio al menos una vez a la semana				
5.	Buena relación de familia y/o pareja				
6.	Salud general				
7.	Estabilidad emocional				
8.	Manejo mínimo de estrés				
9.	Concentración en el trabajo o estudio				
10.	Carga laboral, en promedio de 8 horas				
11.	Tiempo de recreación				