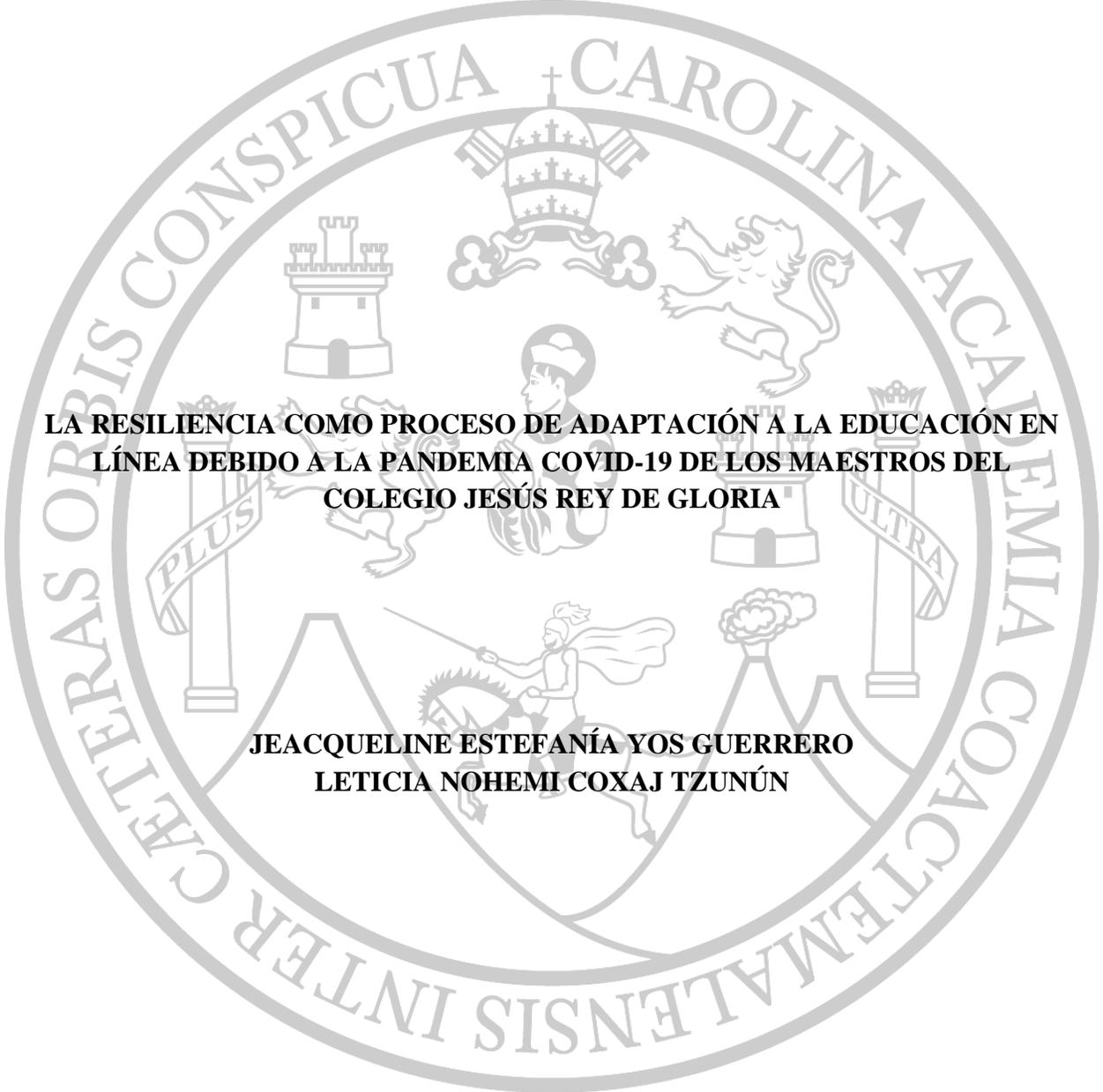


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem. It features a central shield with a figure holding a staff, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a crown. The shield is flanked by two pillars with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin text 'CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

**LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN  
LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL  
COLEGIO JESÚS REY DE GLORIA**

**JEACQUELINE ESTEFANÍA YOS GUERRERO  
LETICIA NOHEMI COXAJ TZUNÚN**

**GUATEMALA, OCTUBRE 2023**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN  
LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL COLEGIO

JESÚS REY DE GLORIA

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

JEACQUELINE ESTEFANÍA YOS GUERRERO

LETICIA NOHEMI COXAJ TZUNÚN

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS

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. 042-2023

Reg. 003-2023

CODIPs. 1803-2023

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

25 de septiembre de 2023

Estudiantes

**Jacqueline Estefanía Yos Guerrero**

**Leticia Nohemi Coxaj Tzunún**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO NOVENO (19°)** del **Acta CINCUENTA Y DOS - DOS MIL VEINTITRÉS (52-2023)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 21 de septiembre 2023, que copiado literalmente dice:

**"DÉCIMO NOVENO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL COLEGIO JESÚS REY DE GLORIA"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Jacqueline Estefanía Yos Guerrero**

Registro Académico 2016-11408

CUI: 2992-77135-0101

**Leticia Nohemi Coxaj Tzunún**

Registro Académico 2016-11364

CUI: 3018-93764-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **M.A. Heidi Marie Peña Riley** y revisado por **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



UGE-290-2023



Guatemala, 21 de septiembre de 2023

Señores

**Miembros del Consejo Directivo**

Escuela de Ciencias Psicológicas

CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, las estudiantes, **JEACQUELINE ESTEFANÍA YOS GUERRERO, CARNÉ NO. 2992-77135-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2016-11408 y Expediente de Graduación No. L-22-2021-C-EPS / LETICIA NOHEMI COXAJ TZUNÚN, CARNÉ NO. 3018-93764-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2016-11364 y Expediente de Graduación No. L-21-2021-C-EPS**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo profesional
- 10 créditos académicos por trabajo de graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado el Ejercicio Profesional Supervisado – EPS-

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL COLEGIO JESÚS REY DE GLORIA.**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 27 de JULIO del año 2023.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
M.Sc. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ  
COORDINACIÓN  
UNIDAD DE GRADUACIÓN  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



Lucía, G.

CC. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 042-2023  
REG. 003-2023

INFORME FINAL

Guatemala, 01 de agosto de 2023

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

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

**“LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL COLEGIO JESÚS REY DE GLORIA”.**

**ESTUDIANTES:**  
Jeacqueline Estefanía Yos Guerrero  
Leticia Nohemi Coxaj Tzunún

**DPI. No.**  
2992771350101  
3018937640101

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 27 de julio de 2023 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 13 de julio de 2023, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licenciado Marco Antonio de Jesús García *Enríquez*  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo

**CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-**  
9ª. Avenida 9-45, zona 11  
Teléfono Planta 24187530



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CIEPs. 042-2023  
REG. 003-2023



Guatemala, 01 de agosto de 2023

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
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:

“LA RESILIENCIA COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN EN LÍNEA DEBIDO A LA PANDEMIA COVID-19 DE LOS MAESTROS DEL COLEGIO JESÚS REY DE GLORIA”.

**ESTUDIANTES:**

Jacqueline Estefanía Yos Guerrero  
Leticia Nohemi Coxaj Tzunún

**DPI. No.**

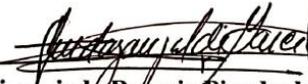
2992771350101  
3018937640101

**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 27 de julio de 2023, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Rosario Pineda de García  
DOCENTE REVISOR



c. archivo

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11  
Teléfono Planta 24187530

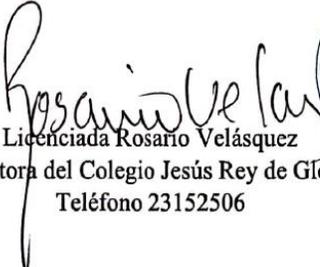
Guatemala, 2 de junio de 2023

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

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Jeacqueline Estefanía Yos Guerrero con CUI 2992771350101 y Leticia Nohemi Coxaj Tzunún con CUI 3018937640101 realizaron en esta institución la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario COPE-28 a 20 maestros del colegio, en el tiempo estipulado, cumpliendo con el trabajo programado de la Investigación "La resiliencia como proceso de adaptación a la educación en línea debido a la pandemia COVID-19 de los maestros del colegio Jesús Rey de Gloria" en el periodo comprendido del 18 de abril y 26 de mayo del presente año, en horario de 7:00 a 7:30 y de 6:45 a 7:10 horas.

Las estudiantes mencionadas cumplieron con los requerimientos estipulados en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

  
Licenciada Rosario Velásquez  
Directora del Colegio Jesús Rey de Gloria  
Teléfono 23152506



Guatemala, 16 de junio de 2023

Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
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 final de investigación titulado “*La resiliencia como proceso de adaptación a la educación en línea debido a la pandemia COVID-19 de los maestros del colegio Jesús Rey de Gloria*” realizado por las estudiantes Leticia Nohemi Coxaj Tzunún con No. CUI: 3018937640101 y Jeacqueline Estefanía Yos Guerrero con No. CUI: 2992771350101.

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

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,

*Heidi Marie Peña Riley*  
**Heidi Marie Peña Riley**  
**PSICOLOGA**  
**Colegiado No. 8,136**

M.A. Heidi Marie Peña Riley

Psicóloga Clínica

Colegiado No. 8,136

Asesora de contenido

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

POR: JEACQUELINE ESTEFANÍA YOS GUERRERO

HEIDI MARIE PEÑA RILEY

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 8,136

POR: LETICIA NOHEMI COXAJ TZUNÚN

HÉCTOR APOLONIO COXAJ CUYUCH

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO 4,492

HEIDI MARIE PEÑA RILEY

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 8,136

## **Dedicatoria**

- A Dios** Por ver su promesa cumplirse en mi vida, sostenerme en los momentos difíciles y cuidar siempre de mí.
- A mis padres** Por el amor incondicional, la paciencia, el apoyo tanto económico como emocional, la confianza en mí y las palabras de fortaleza y consuelo cuando más lo necesitaba para continuar con este proceso.
- A mi hermano** Por motivarme a seguir adelante, escucharme y brindarme la ayuda incondicional cuando lo requería.
- A mis primos** Por las risas que nunca faltaron.
- A mi abuela** Por estar al pendiente de mi proceso.
- A mi familia** Por su apoyo y motivación constante para culminar mis estudios.
- A mis compañeras** Katerin Herrera y Carolina Cabrera, por los años compartidos en la carrera, las risas y por ayudarme a transitar los momentos difíciles de la mejor manera posible.
- A mi compañera de tesis** Leticia por el esfuerzo dedicado y continuar pese a los obstáculos que se presentaron.

**Jacqueline Yos**

## **Dedicatoria**

- A Dios** Por hacer su voluntad en mi vida y guiar cada uno de mis pasos.
- A mis padres** Por el esfuerzo, apoyo, paciencia y motivación para alcanzar esta meta, así también a lo largo de mi vida.
- A mis amigos** Anayancy, por ser y estar. A tu familia, por el cariño y recibimiento cálido.  
Churu y Niche, por alegrar mi corazón.  
Kim y Santi, por inspirarme con su ejemplo de amor, entrega y gratitud.  
María y Sofi, por la amistad y compañía grata.  
Vinicio, por motivarme a continuar y dar lo mejor de mí.
- A mi amiga y compañera de tesis** Jeacqui, por llegar en el momento preciso. Por tus habilidades extraordinarias, dedicación y paciencia.
- A mis maestros** Miss Faby, por ser una excelente persona y catedrática, y por aventurarme en la lectura.  
Teacher Beckley, por su ejemplo, entrega y profesionalismo. Por su enseñanza para la vida.
- A mis compañeras de clase** Con quienes coincidí en cada grado académico, por el compañerismo y apoyo brindado para llegar a este momento, así como las experiencias compartidas.

**Leticia Coxaj**

## **Agradecimientos**

- A Dios** Por guiarnos y permitirnos culminar nuestros estudios universitarios con éxito.
- A la Escuela de Ciencias Psicológicas** Por ser nuestra casa de estudio y permitir formarnos y orientar nuestro camino profesional. Así también a los catedráticos por compartir sus conocimientos y experiencias.
- Al Colegio Jesús Rey De Gloria** Por la participación de los maestros en el proyecto y por la disponibilidad demostrada por parte de las autoridades de la institución.
- A Heidi Peña** Por alentarnos en el proceso y enseñarnos a ver la vida desde otra perspectiva.

## Tabla de Contenido

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 <i>Objetivo general</i> .....	7
1.02.02 <i>Objetivos específicos</i> .....	7
1.03 Marco teórico .....	8
Educación .....	8
Educación en Guatemala.....	10
Educación en línea .....	14
Panorama de la educación en línea en tiempo de COVID-19.....	15
Antecedentes de la investigación .....	17
Desarrollo del concepto de resiliencia .....	20
Resiliencia como proceso.....	24
La influencia humanista .....	26
□ <i>Modelo ecológico transaccional</i> .....	29
Ámbitos de la resiliencia.....	36
Características resilientes .....	37
Estrategias de afrontamiento .....	41
1.04 Consideraciones éticas .....	47
Capítulo II.....	48
2. Técnicas e instrumentos.....	48
2.01 Enfoque y modelo de investigación .....	48
2.02 Técnicas.....	49
2.02.01 <i>Técnica de muestreo</i> .....	49
2.02.02 <i>Técnica de recolección de datos</i> .....	50
2.02.03 <i>Técnica de análisis de datos</i> .....	52
2.03 Instrumentos .....	53

2.04	Operacionalización de objetivos, categorías y variables.....	56
Capítulo III.....		59
3.	Presentación, interpretación y análisis de los resultados .....	59
3.01	Características del lugar y de la muestra.....	59
3.01.01	<i>Características del lugar</i> .....	59
3.01.02	<i>Características de la muestra</i> .....	59
3.02	Presentación e interpretación de resultados .....	60
3.03	Análisis general .....	76
Capítulo IV.....		80
4.	Conclusiones y recomendaciones .....	80
4.01	Conclusiones .....	80
4.02	Recomendaciones.....	82
4.03	Referencias .....	83
Anexos .....		96
Anexo 1:	Consentimiento informado .....	96
Anexo 2:	Escala de Resiliencia .....	100
Anexo 3:	Inventario COPE-28 .....	103

## Resumen

“La resiliencia como proceso de adaptación a la educación en línea debido a la pandemia COVID-19 de los maestros del colegio Jesús Rey de Gloria”

Jacqueline Estefanía Yos Guerrero

Leticia Nohemi Coxaj Tzunún

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar las características resilientes de los maestros al afrontar los cambios de la educación en línea, y como objetivos específicos describir las estrategias de afrontamiento que han implementado, definir el tipo de estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia y especificar la característica resiliente dominante en los maestros. El estudio se realizó en el colegio Jesús Rey de Gloria con una muestra de 20 maestros, durante los meses de abril y mayo del presente año. Se abordó desde la teoría psicológica humanista, se utilizó la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple. El enfoque fue cuantitativo con un diseño transversal descriptivo, las técnicas de recolección de datos fueron 2 cuestionarios y para analizarlos se utilizó las medidas de tendencia central. Así también, se aplicó los siguientes instrumentos: escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario COPE-28. Se llegó a la conclusión que los maestros fueron resilientes, dado que las puntuaciones obtenidas reflejan resultados similares entre las 5 características, las cuales favorecen la salud mental, considerando que actúan en positivo, protegiendo o ayudando a compensar situaciones estresantes (e incluso traumáticas), y permitiendo gestionar de mejor manera las emociones, conductas y pensamientos que posibilitan la recuperación y el afrontamiento de los retos de la vida.

## Prólogo

Como estudiantes del último año de la carrera de psicología se enfrentó un cambio drástico en relación a la modalidad de recibir clases en línea, que para todos los estudiantes significaba afrontar de la mejor manera posible este reto, sin embargo, para esta investigación se enfocó en el otro lado de la moneda, es decir, en los docentes, puesto que tuvieron un reto mayor de captar la atención de los estudiantes aun cuando estos se encontraban desde casa con todas las distracciones posibles en su entorno.

Para ello, se consideró el tema de la resiliencia, al tener presente que es un concepto que ha cobrado mayor relevancia en el ámbito psicológico y el cual se define como la capacidad de afrontamiento, adaptabilidad y adquisición de aprendizaje frente a una adversidad, reto o dificultad en la vida cotidiana. En este caso se focalizó la atención en cómo fue el proceso de adaptación y superación de los maestros, a través del despliegue de sus características resilientes y del uso de estrategias de afrontamiento.

Con ese propósito, se llevó a cabo una investigación sobre el tema abordado desde una perspectiva humanista y desde el modelo de Bronfenbrenner, de igual manera la aplicación de pruebas a maestros que permitan conocer datos importantes sobre la resiliencia y su respectiva manera de afrontamiento.

El presente trabajo se estructura en cuatro capítulos, en el primero se conoce y describe la importancia de la investigación, además de presentar revisiones de la literatura sobre el tema. En el segundo capítulo se abarca la metodología empleada en el estudio. Posteriormente, en el tercero se presentan principalmente los resultados y el análisis obtenidos de las pruebas realizadas. Y finalmente, en el cuarto capítulo se muestran las conclusiones y recomendaciones.

Se espera que esta tesis sea de utilidad como antecedente y de base para futuras investigaciones relacionadas al tema de la resiliencia en maestros como proceso de adaptación ante una crisis sanitaria.

Con profundo agradecimiento se hace una mención especial a la asesora de tesis Heidi Peña por su continua motivación y apoyo durante el proceso de la investigación, asimismo, extendemos este agradecimiento a la revisora Rosario Pineda quien estuvo involucrada en el proceso guiando con sus conocimientos para llegar a culminar con éxito esta tesis.

Así también, gracias a las autoridades del colegio Jesús Rey de Gloria, por abrir las puertas para la realización del estudio y a los participantes pertenecientes a esta institución quienes brindaron parte de su tiempo.

Por último, se reconoce la contribución de aquellos familiares que aligeraron el transcurso de este proceso, con sus palabras de aliento, su ayuda económica y el soporte emocional que se necesitó en su momento.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.01 Planteamiento del problema

Como todo ser humano los maestros se encuentran expuestos a cualquier acontecimiento estresante y a conflictos de la vida diaria, esto se incrementó a partir del año 2020, ya que a finales del año 2019 el mundo se enfrentó a una crisis sanitaria ocasionada por un nuevo virus que con el tiempo fue denominado como SARS-CoV 2 (Covid-19) “y se sospecha, que este virus pudo haber salido accidentalmente de un laboratorio en Wuhan, China” (Andersen et al., 2020, como se citó en Torres, 2020, p.1).

Por lo tanto, a nivel mundial se suscitaron cambios drásticos en los diferentes ámbitos de la sociedad, entre ellos la educación, donde las instituciones educativas establecieron una nueva modalidad para impartir clases y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), “a mediados de mayo de 2020 más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe” (UNESCO, 2020, p.1).

Con el desarrollo de la pandemia se emite el Acuerdo Ministerial de Guatemala No. 2762-2020 que refiere para el ciclo escolar 2021 se esperaba el modelo híbrido o mixto, con el propósito que todos los estudiantes puedan continuar con su proceso educativo (Ministerio de Educación, 2020, Artículo 1, p.2). Lamentablemente, las instituciones educativas privadas y públicas continuaron con la modalidad en línea hasta el año 2022, con el objetivo de proteger la

salud de los estudiantes y trabajadores. Claudia Ruíz directora general de Coordinación de Direcciones Departamentales de Educación, Mineduc señaló en su momento que "Para el próximo ciclo escolar las clases serán presenciales. Proyectamos el regreso a las aulas del ciento por ciento de colaboradores" (Carrillo, 2022).

Este cambio en la educación implicó que, tanto docentes como estudiantes iniciaran un proceso de adaptación a esta nueva modalidad virtual educativa, esto significa que a nivel cognitivo, afectivo y conductual un individuo pueda realizar modificaciones con el propósito de ajustarse a las nuevas demandas que recibe por parte de su ambiente. El cambio al que se enfrentaron los docentes conllevó grandes retos, como aprender más sobre el uso de la tecnología, desarrollar nuevos métodos de enseñanza para captar la atención de los estudiantes o el simple hecho de estar frente a una computadora por largos periodos de tiempo, retos que no todos los docentes afrontaron de la misma manera, aunque ahora se encuentran en modalidad presencial siempre están experimentando adversidades y cambios a nivel general. Según Lopera (2016, como se citó en Builes, Manrique y Henao, 2017) "la adaptación se relaciona con la capacidad de establecer nuevas normas y formas de proceder, debido a los cambios en el medio y al desarrollo de las propias potencialidades" (p.4).

Teniendo en cuenta las experiencias personales de las investigadoras en relación con las clases virtuales surgió la incógnita de si el proceso de enseñanza – aprendizaje es similar en otros niveles educativos, por lo que se buscó la posibilidad de involucrarse en una reunión de docentes de primaria donde se escuchó la retroalimentación de las limitantes y avances presentados hasta el momento. Asimismo, un factor implícito que se percibió en el discurso de los docentes es la motivación, debido a que mencionaron actualizar sus técnicas que les permitieron mejorar en cuanto a la enseñanza hacia los estudiantes. Esto demostró la perseverancia, el deseo de logro y

la autodisciplina que han tenido durante el ciclo escolar, igualmente, la aceptación que tuvieron ante la nueva modalidad de impartir clases siendo conscientes de la situación actual por la que atraviesa el país, afrontando de la mejor manera los cambios que tienen y aprendiendo en el proceso, lo cual los convirtió en personas resilientes, según Luthar, Cicchetti y Becker (2000) la resiliencia es “un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa” (como se citó en Becoña, 2006, p.127).

Por lo que, en la presente investigación, se plantearon las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron las características resilientes de los maestros al afrontar los cambios de la educación en línea? Y, ¿cuál es la característica resiliente dominante en los maestros?, ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que los maestros implementaron para adaptarse al cambio de la nueva modalidad de impartir clases en línea? Y ¿qué estrategia se presentó con mayor frecuencia?

## **1.02 Objetivos**

### ***1.02.01 Objetivo general***

- Determinar las características resilientes de los maestros al afrontar los cambios de la educación en línea.

### ***1.02.02 Objetivos específicos***

- Especificar la característica resiliente dominante en los maestros.
- Describir las estrategias de afrontamiento que los maestros han implementado.
- Definir el tipo de estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia.

### 1.03 Marco teórico

#### Educación

Con el transcurso del tiempo, la educación ha sido un factor constante en la vida de las personas, no importando el género, religión, cultura o nacionalidad, siempre se prepara a los seres humanos para llevar a cabo actividades, tareas, labores o simplemente brindarles saberes que los beneficien en su desarrollo.

La educación se entiende como el proceso a través del cual los individuos aprenden, adquieren nuevas habilidades, conceptos, conocimientos o bien potencian y fortalecen lo que es innato en ellos. La etimología de la palabra educación proviene del latín *educare* que significa “*criar, nutrir, alimentar*”; del mismo modo se adjudica a la palabra *exducere* que corresponde a “*sacar, llevar, conducir desde dentro hacia fuera*” (Aldana, 1996, como se citó en Dubón, 2012). Por lo tanto, se entiende que la educación es un proceso de adquirir, pero también de transmitir a los demás lo que se conoce.

En el pasado, desde las primeras civilizaciones cuando se carecía de maestros o de escuelas, también existía la educación, la cual se brindaba con base a la experiencia que las personas tenían sobre su entorno y forma de vida. Posteriormente, comenzaron a conocerse filósofos y pedagogos.

Como se mencionó, la educación es un proceso, el cual tiene la característica de ser dinámico, esto significa que es cambiante con el tiempo para adaptarse al entorno y a las circunstancias de la época, debido que el mundo progresivamente tiene transformaciones y la sociedad plantea desafíos para que las nuevas generaciones afronten los retos o cambios que se

viven. Ruiz (2013) cita a John Dewey quien señala a la educación como un proceso que se mantiene en una constante reedificación de la experiencia de una sociedad o comunidad.

En la edad media, la iglesia tuvo un papel destacado al considerarse íntimamente vinculada a la educación, en su momento la enseñanza estaba mayormente enfocada al ámbito religioso y al género masculino, factores que en el transcurrir de la historia han cambiado para beneficio de la sociedad y desarrollo personal, ampliando el alcance de población y conocimientos.

Las generaciones se benefician de la educación hasta que la calidad y nivel de la misma se los permita, esto significa que cuan avanzada se encuentre la educación, más estrategias o herramientas poseerá la población para realizar avances en su comunidad o nación, tal como menciona Ruiz (2002) *“la educación es el motor del desarrollo de los pueblos”* (como se citó en Jordán, 2017).

León (2007) señala que *“la educación se encarga de la arquitectura cultural del hombre: los valores, la cognición, los afectos, las emociones, las ideas, las prácticas sociales, el sentido de la vida, el lenguaje, la significación, los símbolos, el conocimiento”* (p.599).

Sin duda alguna a través de la educación se construyen diversidad de conocimientos sobre distintos aspectos de la vida, además de ampliarse la sabiduría e inteligencia de cada uno al ser constantes y receptivos de los aprendizajes que le transmiten.

Savater (1997) señala que la educación lleva a los individuos a un acto reflexivo, porque no solo tiende a enseñar a pensar, sino también prepara a las personas para que aprendan a pensar sobre lo que piensan.

La educación busca llevar a los individuos a la reflexión, al análisis e interpretación de todo aquello que el mundo les ofrece a través de la experiencia, es ir más allá de lo que es visible y tener el sentido de la curiosidad que siempre los lleva a nuevas interrogantes y conocimientos lo cual enriquece la cultura y el saber de los seres humanos.

La educación comienza desde el hogar a través de la observación, de la imitación, de la escucha sobre todo aquello que en la familia se transmite y continúa su proceso en el ámbito educativo, en el cual, el individuo comienza a interrelacionarse con otros seres humanos para proseguir con su aprendizaje en la sociedad, es aquí en donde los maestros realizan su labor principal como un acompañante en el proceso de la enseñanza, no solamente les transmiten conocimientos, sino también desarrollan y promueven las capacidades de sus alumnos que los prepara para su vida profesional. Los maestros son seres humanos conscientes de sus conocimientos y en una continua y constante formación docente reconociendo que pueden seguir aprendiendo y descubriendo más de lo que ya saben, son líderes que no enseñan solamente con base en la ciencia, sino también a raíz de las experiencias, además se convierte en ejemplo de sus estudiantes. *“El maestro sabe que está en juego una vida, y eso entraña una gran responsabilidad ética, moral, política y humana”* (Remolina et al., 2004, p. 273).

### **Educación en Guatemala**

*Derecho a la educación.* Se garantiza la libertad de enseñanza y de criterio docente. Es obligación del Estado proporcionar y facilitar educación a sus habitantes sin discriminación alguna. Se declara de utilidad y necesidad públicas la fundación y mantenimiento de centros educativos culturales y museos. (Constitución Política de la República de Guatemala, 1985, Artículo 71)

En el artículo anterior se demuestra la obligación que el estado tiene con respecto a la educación de la población guatemalteca y la relevancia que tiene este aspecto en la vida de todo ser humano, no importando clases sociales, religión o género, todos tienen derecho a la educación, puesto que se considera clave para el desarrollo personal. No obstante, Molina (2008) señala "El Estado de Guatemala no es suficientemente capaz de proporcionar la educación gratuita hasta donde lo manda la Carta Magna, pues se invierte más en seguridad, armas y asesorías que en la misma educación; si se instruye a los niños, jamás los veremos poblando las cárceles cuando lleguen a su madurez". (p.1)

El Informe de Revisión Nacional de la Educación para Todos en Guatemala 2000-2013 señala que "El sistema educativo guatemalteco enfrenta desafíos históricos para poder superar el rezago educativo, tanto en términos de cobertura como de calidad y equidad. La educación deberá colocarse en un plano prioritario en la agenda nacional para adecuar la oferta educativa" (p.138). Tanto en la capital como en el interior del país es primordial velar por las necesidades que permitan el desarrollo de la población y esto se logra a través de la educación que se les brinda, es por ello que mejorar la calidad ha sido un gran desafío para los encargados de la educación, junto con la renovación los cuales son una constante en el tiempo, debido que la educación sufre cambios por la modernización, esto significa que los contenidos, estrategias y tecnología tienen que estar actualizados, pero también centrarse en los maestros es vital para lograr este avance. En el mismo informe citado al inicio del párrafo se concibe la idea de enfocarse en los docentes que tengan vocación de enseñar, teniendo en cuenta que esto forma profesionales competentes, responsables y comprometidos no solo con su formación, sino con lograr los resultados esperados según el nivel de cada alumno (Informe de Revisión Nacional de la Educación para Todos en Guatemala, 2014).

En el Informe del Estado de la Región en Desarrollo Humano Sostenible (2016) se describe que Guatemala en el año 2014, aproximadamente dos terceras partes de los jóvenes no se encontraban estudiando ni trabajando o solamente se dedicaban a trabajar. En el mismo informe se expresa que la inversión económica destinada a la educación era muy baja en comparación a otros países de América latina.

Asimismo, la cobertura educativa es un desafío para el país, por lo tanto, paralelamente a la educación pública existen los establecimientos privados, como un apoyo para la sociedad.

Manuel Barrientos (2005) señala en su tesis “No es posible precisar con exactitud en qué momento se inicia realmente la educación privada en Guatemala, las primeras escuelas estuvieron en manos de las congregaciones religiosas y no se puede determinar si el estado era parte de la iglesia o la iglesia parte del estado. Si se toman las congregaciones religiosas como parte de la iniciativa privada, la educación privada arrancaría con la propia conquista”. Se conoce que durante la época colonial la iglesia católica fue relevante en el tema de la educación al ser los agentes principales en enseñar a la población temas enfocados mayormente a la religión, sin embargo, la enseñanza era principalmente para las personas de un estatus social alto.

El Ministerio de Educación en el Acuerdo Gubernativo No.36-2015 expone en el artículo 2 lo siguiente.

*Definición de centros educativos privados.* Los Centros Educativos Privados son establecimientos a cargo de propiedad de particulares que ofrecen servicios educativos de conformidad con los reglamentos y disposiciones aprobadas por el Ministerio de Educación, quien a la vez tiene la responsabilidad de velar por su correcto funcionamiento.

Los centros educativos privados se caracterizan por cobrar una cuota establecida por ellos mismos con la respectiva autorización del Ministerio de Educación, a cambio de brindar el servicio educativo, sin embargo, existe una parte de la población guatemalteca que no tienen acceso a esta opción debido que las cuotas no están a su alcance. El aspecto socio-económico suele ser un factor para muchos pobladores que condiciona su ingreso y permanencia a un sistema educativo lo que afecta no solo el desarrollo del país, sino a nivel personal obstaculizando las oportunidades de crecimiento para un mejor estilo de vida.

Estos centros se caracterizan por tener instalaciones en buen estado, equipo tecnológico y con maestros capacitados, preparados y actualizados con material educativo necesario para impartir las clases correspondientes, todo esto es posible por las cuotas mensuales que los padres o encargados pagan al centro educativo a cambio de garantizarles una enseñanza de calidad que permita el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas y cognitivas.

Aun siendo establecimientos privados siempre se encuentran supervisados por el Ministerio del Gobierno de Guatemala encargado de velar por la educación del país. Incluso cuando se conoce que los centros privados son establecimientos más desarrollados en varios aspectos en comparación a la educación pública siempre el estado busca mejorar y acortar la brecha de rezago educativo con el que cuenta el país, para ello en la Política General de Gobierno 2020 - 2024 se exponen algunas acciones estratégicas en beneficio de la educación, como posibilitar el acceso y ampliar la cobertura educativa en todos los niveles aumentando de esta manera el ingreso, permanencia y egreso de los alumnos, de la misma forma garantizando una enseñanza de calidad proporcionada por maestros capacitados y actualizados brindándoles el material necesario para desempeñar su labor eficientemente y que les permitan a los alumnos

desarrollar sus capacidades. Al mismo tiempo, de trabajar en la infraestructura de las escuelas actuales y en la construcción de nuevos establecimientos.

### **Educación en línea**

La educación tradicional se basa en la asistencia a un salón de clases o lugar específico destinado para el proceso de enseñanza - aprendizaje, sin embargo la globalización ha conducido a la educación a una constante innovación de sus herramientas, siendo conscientes que tanto las generaciones como la tecnología siguen cambiando y actualizándose, por lo tanto el sistema educativo no se puede quedar rezagado, es por ello que la implementación de la tecnología ha causado una evolución en la mayoría de países buscando siempre facilitar la vida de las personas, en esta ocasión favoreciendo el acceso a la educación.

El crecimiento de internet trajo consigo nuevas modalidades y conceptos al ámbito educativo, siendo uno de ellos la educación en línea.

“En el sentido más amplio, la educación que involucra cualquier medio electrónico de comunicación, incluyendo la videoconferencia y la audioconferencia, se conoce como educación en línea. En un sentido más específico, la educación en línea significa enseñar y aprender a través de computadoras conectadas en red”. (Alvarez, et al., 2005)

Santos (2018) menciona que “las clases virtuales son un entorno digital en el que se lleva a cabo un proceso de intercambio de información y conocimientos que tiene por objetivo proporcionar un aprendizaje entre los usuarios que participan en ellas” (como se citó en Vásquez et al., 2020, p.803). No importando la plataforma el objetivo principal de cualquier modalidad educativa es el aprendizaje para los estudiantes quienes son los agentes principales. Incluir la

educación en línea genera oportunidades para aquellas personas que presenten alguna dificultad para asistir a clases presenciales, evitando de esta manera privarlos de su derecho a la educación.

En la educación en línea también se resuelven dudas, se realizan hojas de trabajo y se evalúa el aprendizaje como normalmente se realiza en clases presenciales, además se requiere de la disciplina y esfuerzo de los alumnos (Alvarez et al., 2005), para aprovechar el material de estudio y evitar toda distracción posible puesto que se encuentran en sus hogares y con la tecnología cerca de ellos, la concentración en sus clases suele complicarse.

### **Panorama de la educación en línea en tiempo de COVID-19**

La implementación de la tecnología en el sistema educativo ha crecido de manera gradual, sin embargo las clases presenciales siempre han sido las que han prevalecido como la modalidad de educación principal y la más elegida por los padres para sus hijos, no obstante, en el año 2020 se produjo un cambio repentino y drástico en varios países incluyendo a Guatemala, en donde se modificó la modalidad educativa, las planificaciones, el uso de la tecnología e incluso la participación de los padres de familia es más activa en el proceso formativo situación que también ha causado una transición en la vida de ellos.

“A nivel mundial, al menos 1500 millones de estudiantes y 63 millones de docentes de primaria y secundaria se ven afectados por la interrupción sin precedentes causada por la pandemia de COVID-19, con el cierre de escuelas en 191 países” (UNESCO, 2020).

Ante la pandemia de COVID - 19, Guatemala no tuvo otra opción que innovar la educación para mitigar el impacto en este ámbito, por lo tanto, los centros educativos modificaron sus actividades y contenidos planificados, asimismo, se enfrentaron al reto de la educación en línea, una modalidad nueva para la mayoría de los estudiantes y maestros, de esta

manera se evitaba obstaculizar la formación y aprendizaje de los alumnos. Esto fue posible para gran parte de la población que contaba con una computadora, celular o tablet, de la misma forma de una conexión a internet, pero las personas de escasos recursos se han visto afectadas ante dicha situación.

Para la realización de este cambio las autoridades correspondientes reflexionaron sobre el tiempo ideal para los periodos de clases, puesto que buscaban mantener la atención de los alumnos y contribuir al aprendizaje, en cambio, por su lado los maestros buscaron nuevas estrategias para implementar y lograr el interés de los alumnos con actividades lúdicas, a través de la transmisión de videos y actividades que lograran realizarse en grupo dentro del aula virtual para variar y continuar con un aprendizaje significativo a pesar del cambio de modalidad.

Sin duda alguna actualizar la modalidad, las estrategias o los métodos de enseñanza han sido todo un reto para los docentes y estudiantes que han afrontado el cambio de la mejor manera posible y ha conllevado un proceso de adaptación a través del cual se demuestra la capacidad de las personas para superar las situaciones adversas. Vera (2014, como se citó en Sanabria et al., 2021) señala que los comportamientos resilientes que los estudiantes mantengan tienen una relación directa con el afrontamiento exitoso en las adversidades considerándolo como un logro.

Sanabria et al., (2021) reconocen el esfuerzo y trabajo que los docentes han realizado al afrontar la emergencia sanitaria, pero también hacen conciencia sobre la necesidad de reforzar a los maestros para situaciones de esta naturaleza, como la pandemia, a través de espacios y recursos que permitan capacitaciones y actualizaciones pertinentes en temas relacionados con el manejo de la tecnología para el apoyo de la enseñanza.

Vásquez et al., (2020) en su investigación identifica que “uno de los desafíos más grande ha sido la resiliencia del sistema educativo para adaptarse al mundo digital, destacándose la complejidad de adaptación al nuevo entorno virtual de aprendizaje”. Para todos los maestros acostumbrados a las clases presenciales fue un cambio total que los sorprendió e inclinó a indagar sobre cómo actualizar sus estrategias y métodos para que funcionaran en la virtualidad. Ha sido un nuevo mundo en el sistema educativo para la mayoría de docentes y alumnos, quienes con el tiempo se han acoplado al ritmo de la nueva educación que tuvo su auge por la pandemia, pero que marcará la implementación de esta en varios centros educativos.

### **Antecedentes de la investigación**

Un estudio realizado por Segovia et al., (2020) titulado “Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú”, tuvo como objetivo analizar la esencia de la experiencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales del Perú. Esta investigación se desarrolló con los parámetros de la investigación cualitativa; específicamente, se empleó la fenomenología hermenéutica en educación, por poseer un carácter reflexivo-emergente. Dentro de esta concepción, se interpreta y comprende el mundo empírico, buscando el significado de las experiencias vividas del personal docente durante sus labores pedagógicas, con el fin de develar la esencia de estas. Se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento, la anécdota. Participaron cinco docentes: tres varones y dos mujeres; con los siguientes ejes de análisis: expectativa, frustración, tristeza, felicidad y satisfacción. La información se procesa a través de la comprensión de la experiencia, a fin de elaborar significados de un mismo hecho. El estudio concluye que la resiliencia se presenta cuando el personal docente se adapta a diversas situaciones desfavorables presentadas en la escuela, al

hacer uso de características personales que le permiten convertir las limitaciones en fortalezas y así superar las adversidades.

En la investigación titulada “Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19” realizada por Román F. et al., (2020) se estudió a 2.272 docentes de diversos países de Iberoamérica a través de un cuestionario online diseñado para conocer los aspectos principales de su resiliencia, el impacto del COVID-19 en su condición de distanciamiento social, su soporte emocional, sus habilidades para la educación online, las emociones experimentadas y cambios en su estilo de vida, entre otros. Se utilizó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 10) como medida de resiliencia. A través de la RISC-10 se dividió la muestra en dos grupos, grupo de alta resiliencia (AR) y grupo de baja resiliencia (BR) y se obtuvieron medias y desvíos de cada ítem para cada grupo, además de la magnitud de efecto para observar el impacto de la diferencia en cada uno de ellos. Los resultados del estudio evidencian una asociación positiva entre los docentes con alta resiliencia y la percepción del evento disruptivo de la pandemia como una oportunidad, la percepción del soporte emocional brindado, la actividad física, la necesidad de formación en neuroeducación, el manejo de herramientas de educación online, las habilidades socioemocionales para enfrentar los cambios, la experiencia de emociones de valencia positiva y la instrumentación de cambios en el estilo de vida durante la pandemia. La resiliencia no solo es importante como recurso previo y de desarrollo personal del docente, sino también lo es como “acto pedagógico” al generar modelos de docentes capaces de enfrentar la adversidad desde una perspectiva de oportunidad de crecimiento.

Una investigación realizada por Calvillo, R. (2015) titulada “Factores de resiliencia que presentan los maestros del colegio Tecnológico Santa María de Retalhuleu”, tenía como objetivo

determinar los factores de resiliencia que presentan los maestros de una institución educativa privada del departamento de Retalhuleu. Para el estudio la población era de 25 maestros elegidos al azar, de ambos sexos, y con edades entre los 22 a 50 años. Emplearon un cuestionario realizado por el departamento de teología con el apoyo de la Licenciada María Nieves Martínez, dicho instrumento evaluó las cinco categorías de la resiliencia: yo soy, yo estoy, yo puedo, yo tengo y yo creo. Para la obtención de los resultados se empleó la metodología de investigación descriptiva, apoyado con gráficas circulares y de barras para la presentación de los mismos. Los resultados obtenidos brindaron la información suficiente para comprobar la existencia de los factores de resiliencia, así como el porcentaje en el cual se encuentran los maestros de dicha institución. Ante lo cual se brindan algunas recomendaciones, teniendo como principal objetivo brindar las herramientas necesarias a los maestros para una mejor calidad de vida tanto laboral como personal.

## **Desarrollo del concepto de resiliencia**

A lo largo de la historia de la humanidad, desde el plano individual como del colectivo, múltiples fenómenos han surgido, siendo objeto de estudio desde diferentes perspectivas. Tal es el caso de la 'resiliencia', cuyo significado ha sido adaptado, y, por lo tanto, ha variado conforme a la época, contexto y rama de interés.

De acuerdo a Rubio (2018), el término resiliencia fue utilizado en el siglo XIX por la Marina Real británica “para explicar la propiedad de algunas maderas que son capaces de soportar cargas importantes, sin llegar a romperse...” (p.1). En función de la rama de la Mecánica, Cortés (2015) menciona la característica de elasticidad de los resortes que, tras una disrupción o presión, recuperan su estado original. Así también, “en la rama de la Osteología, se manifiesta como el buen crecimiento de los huesos a consecuencia de una fractura” (Ortega y Mijares, 2018, p.31). Finalmente, en las Ciencias sociales, específicamente en el campo de la Psicología, Luthar y Cushing (1999) mencionan que es “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (como se citó en García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p.66).

Independientemente del área y objeto de estudio (material, sistema u organismo), el objetivo en común es puntualizar lo que sucede durante y posterior a experimentar una situación específica (presión, adversidad o riesgo), a lo que se puede denominar como: adaptación, regeneración, “enfrentamiento efectivo, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas...” (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p.66).

Por otro lado, las investigaciones iniciales sobre este aspecto se enfocaron primordialmente en niños cuyas condiciones de vida se catalogaron como extremas o difíciles

(García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013), como por ejemplo: “predisposiciones genéticas, circunstancias familiares atípicas o complicadas, pobreza, desventajas socioculturales, carencias económicas, entre otras” (Barcelata, 2015, p.39); y que a pesar de ello, su desarrollo no se veía afectado, sino al contrario, llevaban una vida estable y competente. En vista de esto, se planteó una “invulnerabilidad” latente determinada por factores biológicos y/o genéticos (Fiorentino, 2008). Sin embargo, esto implicaba que los niños no podían ser dañados por alguna circunstancia, y según Rotter (1985), el término no era muy acertado y hasta cierto punto era extremista, dado que las circunstancias de vida y los estímulos que provocaban estrés no eran los mismos conforme el tiempo, sino que variarían de acuerdo al desarrollo y crecimiento de la población (como se citó en Kotliarenco et al., 1997), por lo tanto, no se podía predecir ni asegurar que en todo momento, ante cualquier adversidad, los niños serían resistentes o invulnerables. Fue así como se sustituyó el término anterior por el de *‘capacidad de afrontar’*, para luego determinar que *‘resiliencia’* se ajustaba mejor a estas situaciones (Munist et al., 1998).

En un primer momento, la resiliencia fue tomada como un rasgo de personalidad (o de habilidades personales), tales como la autonomía y autoestima (Rodríguez, 2009); “empatía, motivación al logro, sentimiento de autosuficiencia, baja desesperanza y orientación al logro” (que en conjunto con ciertos recursos del ambiente) contrarrestaban los “efectos adversos de golpes físicos y/o emocionales, alterando o incluso revirtiendo la predicción de resultados negativos” (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p.67). A esto se le llamó *‘factores protectores’*. Así también, en contraste con esos factores, se planteó la presencia de *‘factores de riesgo’*, los que Rotter (1990,1995) menciona como “acontecimientos, atributos, personas o sucesos” (como se citó en Morelato, 2011, p.207) que promueven la aparición de resultados

desfavorables relacionadas al desarrollo de la persona. Por lo cual, se concluyó que, así como la personalidad, la intervención de estos factores (protectores y de riesgo) posibilitan la presencia y progreso de la resiliencia.

Posteriormente (y definiendo un segundo momento), otro grupo de investigadores se enfocaron no sólo en lo que el primer grupo había hecho, sino, además, se interesaron en conocer cómo esos factores interactúan entre sí, que sumado al contexto dan como resultado un '*proceso de adaptación positiva*'. Tal concepción hace hincapié en el "proceso, en la promoción y contexto social" (Rodríguez, 2009, p.297). Por lo tanto, la resiliencia pasa de ser una cualidad o rasgo de la personalidad a un "proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una ecológica relación recíproca que permite a la persona adaptarse" (Rodríguez, 2009, p.297).

De esta manera, el interés aumentó cada vez más (y con ello, el planteamiento de nuevas interrogantes), máxime en el ámbito científico, surgiendo así diferentes escuelas y enfoques, las cuales desde sus propias experiencias y estudios siguen formulando hoy en día un concepto lo más acertado posible.

En primer lugar, se puede mencionar a la escuela anglosajona (Estados Unidos y Reino Unido), resaltando a Edith Grothberg (1995), quien destaca la resiliencia como la "capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas" (como se citó en García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p.66).

De la misma escuela, Luthar y Cicchetti (2000), mencionan: "la resiliencia es un proceso dinámico gracias al cual los individuos demuestran una adaptación positiva, a pesar de las situaciones de adversidad experimentadas" (como se citó en Ortega y Mijares, 2018, p.34). Estos

autores enfatizan en la situación a la que el individuo se enfrenta y en cómo este se ajusta positivamente de acuerdo a sus capacidades sociales y emocionales (Ortega y Mijares, 2018).

Por su parte, la escuela europea considera que la resiliencia surge como consecuencia de un trauma o desastre que a partir de la edad adulta se reflejará, dado que hasta ese momento la persona puede hacer una reestructuración de sus recuerdos y vivencias, y la forma en cómo este las asimila darán las pautas para hablar o no de superación (Cyrulnik, 2001, como se citó en Ortega y Mijares, 2018).

Además, con las contribuciones de Melillo y Suárez (2001) desde el enfoque Latinoamericano, se concibe la resiliencia a partir de las reacciones y respuestas dadas a nivel individual y colectivo, desde “donde el sujeto se concibe parte del grupo y reconoce que necesita de él para su desarrollo en una relación de mutua influencia” (como se citó en Ospina et al., 2005, p.83); es por ello que se destaca la importancia de las características/factores resilientes de cada persona y de los vínculos positivos que se establecen en los ámbitos más cercanos como los pares, la familia, la comunidad o cultura (Ortega y Mijares, 2018).

Y así, se puede seguir mencionando las extensas y variadas concepciones de más autores que han intentado dar un significado lo más acertado posible y lo que ello implica, y que si bien, por un lado, han aportado en gran manera a la conceptualización y comprensión del término, por otro lado, se evidencia el trabajo que aún falta, dado que la resiliencia no es un fenómeno estable o terminado, sino que conforme avanza el tiempo, hay más variables a considerar para su estudio.

## **Resiliencia como proceso**

“Resistir, afrontar, adaptarse”, suelen ser algunas de las primeras asociaciones al pensar en resiliencia, y con toda razón, dado que es una manera adecuada para resumirla, sin embargo, hay mucho más al respecto.

Uno de los significados de la palabra proceso hace referencia a un conjunto de acciones que ocurren de *manera natural o por medio de intervenciones externas*, donde existe una *transformación o cambio*. Es por ello que se enfatiza que la resiliencia no se limita sólo a hechos como ser parte de un atentado violento o accidente, atravesar un duelo, padecer una enfermedad crónica o acompañar a una persona con este padecimiento, etc., sino también aplica a la vida misma como ejemplo de resiliencia, cuyas acciones van desde aprender a hablar, caminar, atravesar los diferentes niveles escolares hasta iniciar un negocio, entre otras, los que requieren un afronte y adaptabilidad de las personas involucradas.

De la definición anterior se puede resaltar: 1) la transformación o efecto y 2) la intervención natural o intencional. Y es que uno de los aspectos fundamentales del proceso de resiliencia es la adquisición de aprendizaje que ayuda a la persona para un mejor desenvolvimiento, según lo señala Rutter (1999) cuando menciona: “no se trata de evitar las vivencias de riesgo, sino de transformarlas en desafíos para hacer que dicha experiencia fomente los factores protectores y se convierta en una nueva oportunidad de aprendizaje” (como se citó en Ortega y Mijares, 2018, p. 34), por lo tanto, la resiliencia no significa estar exento a sufrir o experimentar situaciones difíciles sino que es un proceso que provee a la persona herramientas y mecanismos efectivos para sobresalir ante tales situaciones. Es por ello que más allá de “...resistir, la resiliencia permite la reconstrucción” (Noriega et al., 2015, p. 42).

Así mismo, se puede mencionar que la resiliencia es un proceso flexible y continuo por lo que puede ser “fomentada y promovida” (Kern y Moreno, 2007, como se citó en Acosta López de Llergo y Sánchez, 2009, p. 25), es decir, en cualquier momento de la vida, se puede desarrollar. Y según las palabras de un adolescente en Nueva York (1994), lograr un resultado favorable depende de la propia persona y los recursos a su alcance, donde “...todos tenemos la semilla de la resiliencia; de cómo sea regada dependerá su buen crecimiento” (como se citó en Munist et al., 1998, p.3).

Sin embargo, la resiliencia también posee una característica cambiante, por lo que de acuerdo a las diferencias en las formas de reacción y afronte a las situaciones, una persona puede ser resiliente en determinados momentos y en otros no (Kern y Moreno, 2007, citado en Acosta López de Llergo y Sánchez, 2009). Al respecto, Hurtado (s.f) menciona: “la resiliencia es un proceso, y es un proceso incompleto. Nunca nadie somos totalmente resilientes ni totalmente vulnerables” (como se citó en Ritoré, s.f., p. 17).

A manera de conclusión, y para tener un panorama más amplio, Bustos (2013, p.p. 90-91) y Trujillo (2007, p.p. 2-3) consideran que la resiliencia.

- Debe ser vista como un conjunto de habilidades o capacidades para enfrentar y resolver de manera adecuada situaciones adversas.
- Surge de la interacción persona-contexto, por lo que depende de la interacción entre los factores personales y ambientales.
- No es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Implica conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

## La influencia humanista

La psicología es una ciencia que busca comprender al ser humano a través del estudio y análisis de los procesos mentales y comportamentales, no solamente teniendo en cuenta al ser humano como individuo sino también en sus distintas interrelaciones, para ello la Psicología no se basa únicamente en una sola corriente o estructura para dar respuesta a diversos factores psicológicos, sino que, a través del tiempo han surgido corrientes que ofrecen perspectivas diferentes. Entre estas corrientes se encuentra la *Psicología Humanista*.

El psicoanálisis y el conductismo eran las principales corrientes con mayores seguidores en su momento, sin embargo, hacia los años 60 del siglo XX (Riveros, 2014) comenzó a surgir un nuevo movimiento conocido como "*tercera fuerza*" o corriente humanista. Dos de los principales representantes de este movimiento son Abraham Maslow, conocido por sus estudios sobre las personas sanas y sobre todo con la idea de la autorrealización y Carl Rogers con el estudio del funcionamiento completo de las personas. Maslow en el prefacio de *Toward a Psychology of Being* (1968) indica "si tuviera que expresar en un solo enunciado lo que ha significado para mí la psicología humanista, diría que se trata de una integración de Goldstein (y la psicología de la Gestalt) con Freud (y las diversas psicologías psicodinámicas), todo ello asimilado al espíritu científico que me impartieron mis profesores de la Universidad de Wisconsin". (Fadiman y Frager, 2004, p. 460)

Maslow teniendo en cuenta la gran cantidad de profesionales de su época se vio influenciado por varios de ellos quienes eran pioneros en el conductismo, Gestalt o psicoanálisis, de allí su visión de la corriente humanista al integrar y obtener un panorama más amplio al estudiar al ser humano.

Las corrientes psicológicas ayudan a estudiar y evaluar la conducta humana desde distintos criterios. En este caso el humanismo como movimiento enfoca el estudio del ser humano como un todo, es decir de manera holística, teniendo en cuenta los pensamientos, emociones, conductas y sobre todo el contexto de la persona, abarca al individuo en todas sus áreas y no solamente en una de ellas, lo cual permite una mayor comprensión de la persona al observar al individuo desde su propia realidad. "Maslow insistía en la necesidad del pensamiento holístico, el cual se centra en los sistemas de asociaciones y en las totalidades, no en las partes aisladas" (Fadiman y Frager, 2004, p. 479).

El humanismo es más consciente de aspectos como la superación, la espiritualidad, el amor, la creatividad, las habilidades, las capacidades y demás factores, que se encuentran relacionados con el estudio de la resiliencia, esto señala que no solamente se limita a reflexionar o analizar sobre las conductas o pensamientos del individuo, sino también busca darle un sentido a su existencia a raíz de un estudio integral del ser.

Maslow influyó en prestar atención a las características específicas del ser humano como, la capacidad de elección, los propósitos, la motivación y por supuesto el punto cumbre de la autorrealización que implica mostrar atención en el proceso pleno de la evolución del potencial que cada persona posee y no solamente enfocarse en lo que se conoce como patologías o atributos problemáticos de la persona que era principalmente la orientación tradicional que seguían los estudios en la Psicología, en la época del Psicoanálisis o Conductismo (Martorell, s.f.).

Las escuelas filosóficas como el existencialismo y la fenomenología tuvieron gran influencia en el estudio del Humanismo. La fenomenología influyó en el Humanismo dado que

este relaciona la experiencia y el fenómeno, Halling y Carroll (1999) consideran a la fenomenología como “el estudio metodológicamente riguroso y no sesgado de las cosas tal como aparecen, de manera que se pueda llegar a un entendimiento esencial de la consciencia humana y su relación con los objetos de la experiencia” (como se citó en Sassenfeld y Moncada, 2006, p. 96). Por lo tanto, la fenomenología se considera una de las fuentes que orientaron a la corriente Humanista, debido a su relación con el estudio de las vivencias del individuo sobre un fenómeno presente.

Asimismo, el existencialismo, tuvo cierta relevancia en la concepción de la corriente humanista. “El existencialismo influyó en la Psicología humanista gracias a que este, busca, más allá de los valores absolutos, normas establecidas, roles y fachadas, este busca al hombre “real” en su existencia genuina y “desnuda” (Soto y Arias, p.11).

“La psicología humanista ha hecho un aporte fundamental de apertura, ha roto los diques del racionalismo dogmático, ahora la razón está integrada a otras facultades extraordinarias del potencial humano [...] naciendo una nueva ética ecológica y humana, abriendo con ello la posibilidad de intervenir e investigar en nuevos campos”. (Riveros, 2014, p.179)

La corriente humanista ayuda a comprender la resiliencia, al incluir en el estudio del ser humano los factores personales y ambientales del individuo, este conocimiento de la persona es fundamental dado que, para comprender el comportamiento del ser es vital adentrarse o tener conocimiento de ciertas características de su campo fenoménico, que hace referencia a la concepción del mundo para sí mismo, para ello el modelo ecológico resulta conveniente, al permitir evaluar sobre aquellos factores que intervienen en la persona de manera directa o indirectamente, puesto que el modelo tiene como base variables ambientales, físicas y sociales.

- *Modelo ecológico transaccional*

El psicólogo ruso Urie Bronfenbrenner es conocido como el precursor del modelo ecológico, el cual enlaza el desarrollo del ser humano con el ambiente, enfocándose principalmente en la interacción que mantienen, teniendo presente que el individuo es cambiante en el tiempo y conforme este se relaciona con su entorno; por lo tanto, Bronfenbrenner (1987) plantea este modelo compuesto por distintos niveles llamados *sistemas* donde se incluyen “factores personales, familiares, comunitarios y sociales” (Rodríguez, 2009, como se citó en Escandón y Guanga, 2018, p.4), comprendiendo que el modelo analiza las relaciones entre los diversos sistemas, y expresando que estos dependen entre sí.

El ambiente o entorno es el tema central del modelo, que de acuerdo a Bronfenbrenner (1987) es “un lugar en el que las personas pueden interactuar cara a cara fácilmente, como el hogar, la guardería, el campo de juegos y otros” (p.41). Sin embargo, no se enfoca únicamente en el más cercano o el que ejerce mayor influencia en la persona sino al contrario, se extiende más allá de ello. De este modo, los sistemas que abarca el modelo ecológico son: microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema.

*El microsistema* es “un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno” (Bronfenbrenner, 1987, p.41). En el caso de los maestros, este sistema se representa cuando son los agentes de transmisión de conocimientos, al mismo tiempo que conviven con sus alumnos y compañeros de trabajo.

“El microsistema es donde tienen lugar las interacciones más directas (o inmediatas) entre el niño y el medio ambiente” (Ricardo, 2020). Por lo tanto, el hogar y el colegio son dos de los entornos principales del maestro, donde se relaciona, participa y observa a los miembros de su

familia, compañeros de trabajo, alumnos y amigos. Esto quiere decir que las personas que influyen con mayor facilidad y constantemente en la vida de cada individuo son sus prójimos, las personas más cercanas a ellos.

No obstante, el microsistema del maestro no solo se limita a los entornos mencionados anteriormente, sino que dependerá de las actividades y lugares que frecuente cada uno, tales como la iglesia, la universidad o cualquier otro entorno al que asista y establezca una relación personal y directa.

### Figura 1

*Microsistema del maestro*



El siguiente nivel es *el mesosistema*, que comprende la interrelación de dos o más microsistemas donde se desempeñan diferentes roles (Bronfenbrenner, 1987). Por ejemplo, en una actividad extracurricular (kermés o excursión) el maestro puede asistir acompañado de un familiar

(un hijo) mientras participa en las actividades con sus alumnos. En este caso se observan dos microsistemas conviviendo en un mismo entorno: por un lado, su vínculo paterno y por el otro, su desempeño como docente.

Visto de esta forma, los mesosistemas “pueden considerarse como oportunidades para construir un puente entre dos entornos diferentes, proporcionando así coherencia y familiaridad en la vida del niño” (Ricardo, 2020). Sin embargo, en algunas ocasiones los microsistemas pueden no acoplarse de una manera adecuada.

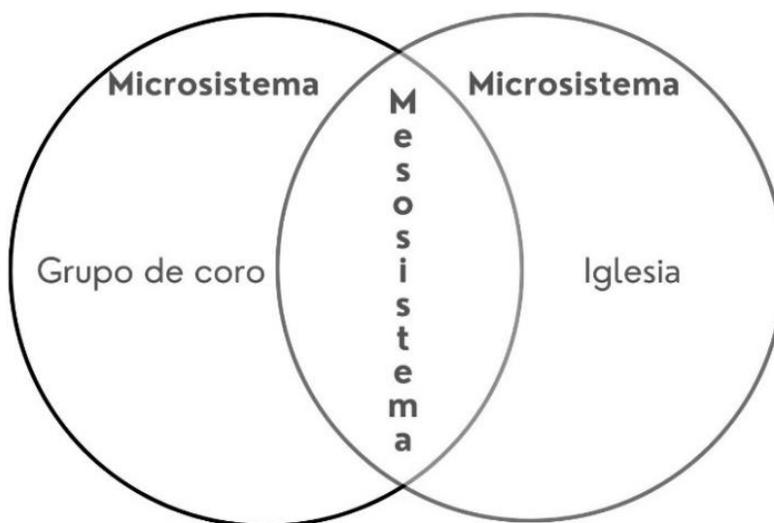
Por su parte, Ponce y Torrecillas (2014) ejemplifican y describen la dinámica y reciprocidad de las relaciones que se establecen en los entornos más cercanos (micro y meso sistema), haciendo la comparación del llanto de un bebé, que altera a la madre y esto a su vez, altera más al bebé, situación que concluye alterando a los demás miembros de la familia.

De esta manera, se considera el micro y meso sistema como bidireccionales “que fluyen hacia atrás y hacia adelante” (Papalia et al., 2009, p.43), puesto que se observa la reciprocidad e influencia que el maestro ejerce hacia su entorno o viceversa, sea a nivel cognitivo, emocional o conductual, causando un impacto positivo o negativo.

Por consiguiente, Rocamora (2014) explica “Desde la dimensión óptica psicosocial, en la adversidad se constata que cuanto más cohesionado esté el grupo menos perturbación producirá la tragedia. [...] Por esto podemos afirmar que toda conducta que favorezca la cohesión del grupo y fortalezca los valores de solidaridad y comprensión será una buena fórmula para paliar la angustia en estas situaciones”. (p.46) Por lo tanto, un microsistema o mesosistema fortalecido permite que las personas sean resilientes y logren afrontar las dificultades que se presenten.

**Figura 2**

*Mesosistema del maestro*



Continuando con la estructura ecológica, el nivel que sigue es *el exosistema*. Este sistema menciona la presencia de aquellos entornos donde ocurren situaciones o hechos que afectan a la persona, aunque ésta no tenga una relación directa y/o cooperativa con dicho entorno. Es decir, el desarrollo se ve influenciado por medios indirectos (Bronfenbrenner, 1987). Por ejemplo, la dinámica familiar existente entre los alumnos y sus padres, donde el maestro no dispone o establece los parámetros de crianza, de comunicación, de afecto, etc., que puedan tener (sea una relación adecuada o inadecuada), sin embargo, se reflejará en el desenvolvimiento y desempeño de los alumnos en el salón de clase y, por lo tanto, en el maestro.

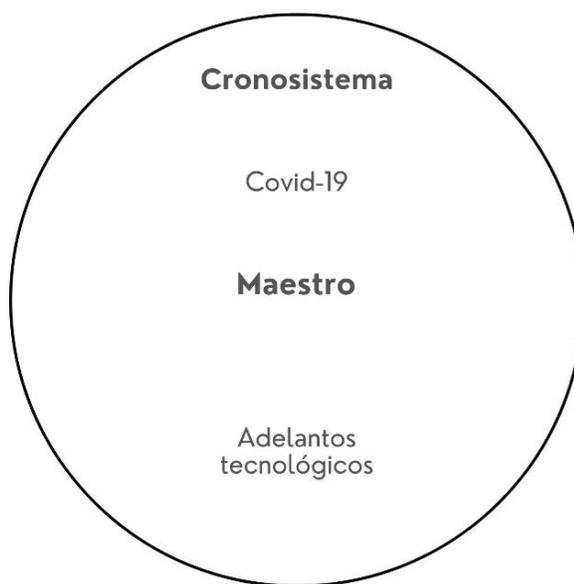
**Figura 3***Exosistema del maestro*

Seguidamente se encuentra *el macrosistema*, haciendo énfasis en los elementos inmersos en la cultura de determinado grupo o población, tales como “valores, creencias, costumbres, sistemas económicos y sociales” (Papalia et al., 2009, p.44), así como “cualquier sistema de creencias o ideologías” (Bronfenbrenner, 1987, p.45).

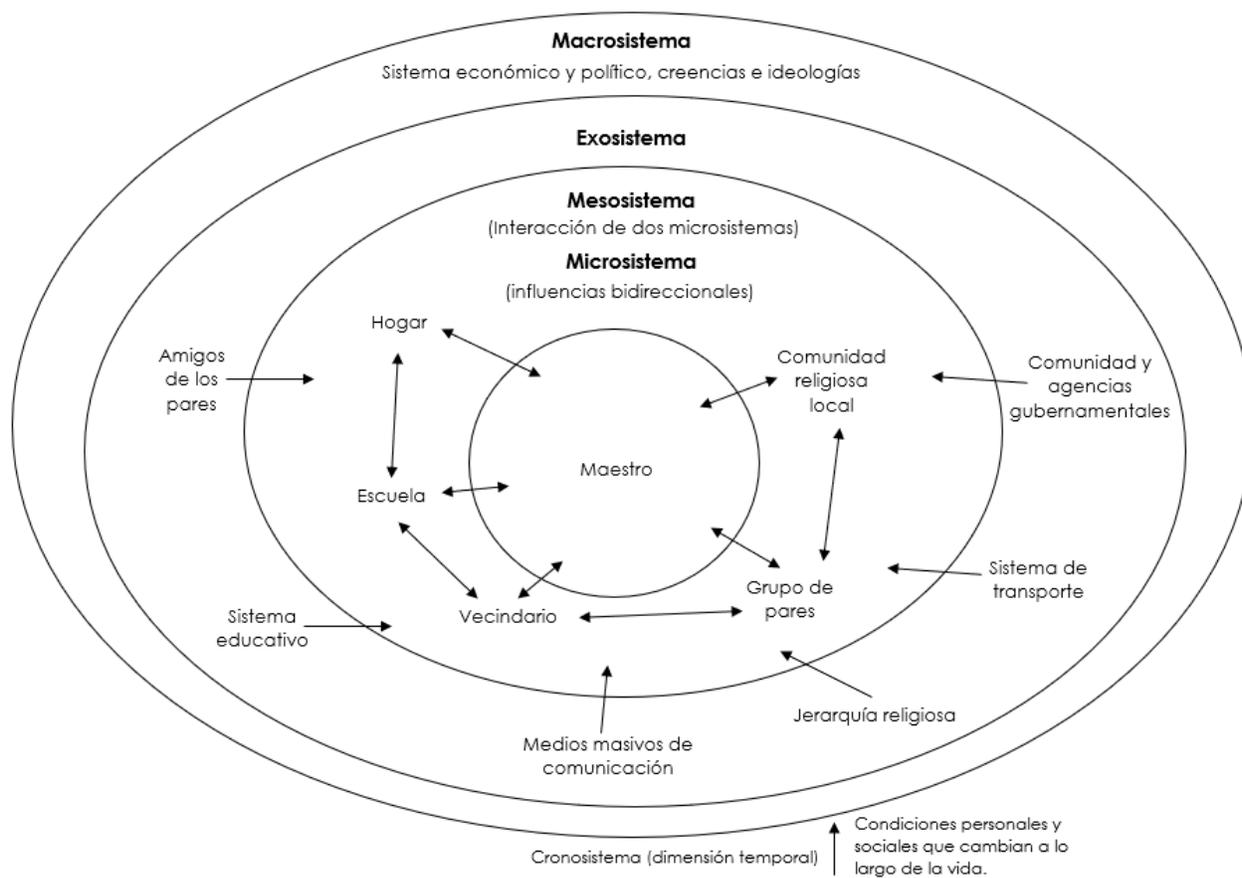
En este caso, se puede contrastar las diferencias entre el colegio y una escuela, de la capital o del interior de Guatemala, e incluso, de países extranjeros, donde la formación, estructura, procesos y metodología seguidos en cuanto al currículo educativo, valores personales, morales, éticos y espirituales, son diferentes pero que van moldeando los sistemas anteriores, haciendo el ecosistema de la persona (Bronfenbrenner, 1987).

**Figura 4***Macrosistema del maestro*

Por último, Papalia et al., (2009) expresa que el cronosistema “añade la dimensión de tiempo que es el grado de estabilidad o cambio en el mundo de una persona” (p.44). El cual se caracteriza por los sucesos ambientales incluyendo los eventos socio históricos de cada país o a nivel mundial, por lo que en este sistema se incluye la pandemia por Covid-19 que trajo consigo una serie de cambios en los diferentes ámbitos de la sociedad.

**Figura 5***Cronosistema del maestro*

La teoría de Bronfenbrenner demuestra que no solamente los factores biológicos son los que determinan ciertas características o ejercen influencia alguna en el individuo, sino que el ecosistema interviene en cambios en el desarrollo y personalidad, incluidas las principales transiciones de la vida y los acontecimientos históricos, según sea la interacción que se tenga con esta misma. Por lo tanto, “se puede orientar hacia la adquisición de conductas y habilidades en el individuo” (Bronfenbrenner, 1987, p.29).

**Figura 6***Modelo ecológico transaccional*

Nota. Tomado de Bronfenbrenner 1879, citado en Suquillo, 2019, pág. 9.

**Ámbitos de la resiliencia**

Pierre-André Michuad (1996, citado en Uriarte, 2005) reflexiona sobre los distintos ámbitos donde la resiliencia puede ser aplicada, dentro de los cuales menciona.

- **Ámbito biológico:** engloba todas aquellas desventajas físicas y congénitas incluidas las consecuencias de accidentes o enfermedades, a pesar de eso las personas han logrado

continuar con su vida esforzándose por alcanzar todo aquello que se proponen sin importar su condición biológica.

- **Ámbito familiar:** consiste en el éxito de los niños procedentes de núcleos familiares conflictivos, maltratadores, con familiares alcohólicos, violentos o también conocidas como familias perturbadas o desestructuradas. Se enfoca en cómo los niños que crecieron en este tipo de ambiente logran ser adultos diferentes a sus familiares tanto en personalidad como en estilo de vida.
- **Ámbito microsocia:** se enfoca en las personas que han logrado llevar un estilo de vida saludable aun cuando vivieran en barrios, pueblos o comunidades que carecían de recursos económicos, de servicios públicos o de seguridad.
- **Ámbito macrosocia, histórico o público:** la supervivencia a situaciones de gran magnitud (catástrofes naturales, guerras, terrorismo, deportaciones, etc.).

### **Características resilientes**

Los retos entraron en la vida de Jacobo Parages al mismo tiempo que la espondilitis anquilosante, una enfermedad que ataca a las articulaciones de la columna vertebral y provoca rigidez y enormes dificultades de movilidad. Tanto como para que tuviera que dormir sentado durante un lustro. Años después tuvo que afrontar un cáncer y cerrar su propia empresa, pero Jacobo decidió surfear la adversidad y convertirla en un motor de cambio. Desde entonces ha nadado más de 4.000 kilómetros. Y lo ha hecho por dos razones: demostrarse que podía superar sus límites y que cuando tienes un para quién, eres imparable. En cada reto ha reunido fondos para ayudar a otros. Primero fue a favor de los chicos con síndrome de Down y desde el 2013 con los niños que sufren leucemia. (Ritoré Brú, s.f., p.8)

Sin duda, la historia de Jacobo es un ejemplo de trascendencia ante las adversidades presentadas a lo largo de la vida y de cómo se puede ir más allá de lo esperado, dando un significado y propósito a tales situaciones. Y es que, vivir aparentemente “condicionados” por circunstancias desfavorables y/o desiguales no es un veredicto para el fracaso (García et al., 2016), de hecho, es una oportunidad para fortalecerse, avanzar y crecer, desplegando lo que se denomina como *características resilientes*.

Una característica resiliente puede ser definida como una destreza, un recurso, una circunstancia o rasgo específico de una persona, animal, objeto o sistema, que le permite ajustarse y desenvolverse óptimamente ante las demandas del ambiente. Estas características están asociadas a los “componentes genéticos, psicológicos, sociales y culturales” (Acosta y Sánchez, 2009, p.25).

Visto de esta manera, “el individuo no es un receptor pasivo de los diferentes estímulos, sino que los modula constantemente con su conducta” (Acosta y Sánchez, 2009, p.25), por lo cual, implica que también construye, asimila y modifica sus propias características resilientes, cuyo inicio y/o fin no está determinado, es decir, no es un “proceso estático” (Escandón y Guanga, 2018, p.7) o que sucede una sola vez en la vida.

Para Vanistaendel (2002) “la resiliencia no está en los seres excepcionales sino en las personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato. Por eso se entiende que es una cualidad humana universal presente en todo tipo de situaciones...” (como se citó en Uriarte Arciniega, 2005, p.66). Se trata entonces que las características resilientes no son innatas o exclusivas de cierto grupo o población, por ende, se puede aprender y desarrollar resiliencia sea cual sea el momento, lugar, época, condición o circunstancia (Escandón y Guanga, 2018).

Según Linares (2014, citado en Castellano, 2015, p.p. 42-43), las personas resilientes.

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- Son creativas.
- Confían en sus capacidades.
- Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
- Practican el aquí y el ahora.
- Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- No intentan controlar las situaciones.
- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- Afrontan la adversidad con humor.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

En particular, estas características surgen como una respuesta a situaciones que requieren una modificación por parte de la persona, en una o varias esferas personales (cognitivo, emocional o conductual), no sólo para resistir o hacer frente a los estímulos presentados sino también para interactuar de manera eficaz con el medio. Es por eso que Luthar (1993) menciona: “la competencia social es una de las características más importantes de las personas resilientes porque les permite interactuar de manera positiva y eficaz en contextos diferentes” (como se citó en Muñoz, 2012, p.10).

Para Paloma Pastor (2021), es conveniente contar con una red de apoyo para amortiguar y afrontar de manera eficiente las adversidades, y respecto a ello menciona: “en situaciones

como las que vivimos, el acompañamiento, sentir el cariño, la preocupación, es fundamental. Independientemente de lo que digan las palabras” (como se citó en Ritoré Brú, s.f., p.3). Esto apoya lo que Masten y Powell (2003, citados en Acosta y Sánchez, 2009) identificaron como factores protectores desarrollados en 3 áreas importantes: individual, familiar y comunitario, agrupadas de la siguiente manera.

### **Tabla 1**

#### *Ejemplos de factores protectores en los diferentes contextos*

<i>Individual</i>	Autoestima elevada, habilidades comunicativas, habilidad para la resolución de problemas, capacidad de introspección, creatividad, independencia, capacidad de relacionarse estableciendo lazos afectivos, iniciativa, sentido del humor, curiosidad por conocer disfrutando de sus experiencias, adecuada tolerancia a la frustración, responsabilidad, estrategias de afrontamiento y competencias cognitivas.
<i>Familiar</i>	Cohesión, ternura, sentimiento de un vínculo afectivo fuerte por parte de los progenitores, preocupación por el bienestar, presencia de apoyo incondicional, fomento a creencias religiosas, seguridad y estabilidad emocional proporcionada por un modelo parental adecuado.
<i>Comunitario</i>	Presencia de pares, redes de apoyo adecuadas (amigos y trabajo), participación en un grupo religioso, conexión con organizaciones en pro de la sociedad, y calidad del entorno, así como los servicios sociales y de salud.

Nota. Datos tomados de Acosta y Sánchez (2009).

Por su parte Wagnild y Young (1993, citados en Palomino, 2021) engloban las características resilientes en 5 factores.

- Ecuanimidad: tomar las adversidades con actitud ponderada y tranquila, manteniendo una percepción balanceada de la vida y las experiencias.
- Sentirse bien solo: disfrutar y dar significado a la libertad, además de reconocer que la senda de vida de cada persona es única (singularidad personal).
- Confianza en sí mismo: depender de uno mismo, confiando en las propias capacidades, fuerzas y limitaciones.
- Perseverancia: fuerte deseo de logro y autodisciplina frente al desaliento de la adversidad.
- Satisfacción personal: comprensión del significado que el individuo otorga a la vida y su aporte a esta.

Finalmente, es conveniente resaltar que ser resilientes implica también apoderarse de manera habitual de esos recursos para ponerlos en práctica en el futuro, y con ello “asumir conductas preventivas ante situaciones de riesgo” (Escandón y Guanga, 2018, p.3).

### **Estrategias de afrontamiento**

En la actualidad, uno de los más grandes cambios no sólo a nivel nacional sino también mundial es la pandemia por COVID-19, situación que sigue demandando el desarrollo y despliegue de características resilientes ante los cambios suscitados, y con ello, mantener una vida lo más equilibrada posible. De este modo (y considerando la muestra de la investigación) los docentes perciben y hacen frente a desafíos como: recurrir y aprender de las diferentes herramientas tecnológicas, modificar e innovar los métodos de enseñanza y con ello, mantener la

atención/concentración de los alumnos, a la vez que lidian con los distractores personales en casa o el hecho de estar frente a una computadora por largos periodos de tiempo, etc.; haciendo uso de diferentes estrategias.

Una estrategia es una forma, procedimiento o ruta llevada a cabo para lograr uno o varios objetivos. Ahora bien, las estrategias de afrontamiento son un “conjunto de respuestas de índole cognitiva, conductual y emocional” (Banda et al., 2018, como se citó en Gorozabel y García, 2020, p.4) desarrolladas para hacer frente a situaciones diarias (en su mayoría, percibidas como amenazantes o que exceden los propios recursos) y cuyo propósito es regular, reducir o eliminar las molestias.

Para Fernández Abascal (1997), es importante diferenciar entre estilos y estrategias de afrontamiento. Los *estilos de afrontamiento* son “predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento” (como se citó en Felipe y León, 2010, p.246). Las *estrategias de afrontamiento* son “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” (como se citó en Felipe y León, 2010, p.246). En este sentido, se puede decir que el estilo de afrontamiento sentará las bases para el uso específico de estrategias, es por ello que, se puede afirmar que las personas podrán utilizar las mismas estrategias, pero diferirá de otros en cuanto a la forma de expresión y puesta en marcha.

Por su parte, Folkman y Lazarus (1985), describen estrategias para manejar una situación estresante (como se citó en Vásquez et al., 2003, p.p. 427-428).

- Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.
- Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
- Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
- Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (ejemplo: “ojalá hubiese desaparecido de esta situación”) o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
- Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.
- Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

En relación a lo anterior, se observa que las distintas formas de proceder y actuar van a variar en cada caso y “pueden modificarse en función de la situación desencadenante” (Carver et al., 1989, como se citó en Lévano, 2018, p.p. 36-37). Esto debido a que cada persona asimila y percibe lo que le rodea de acuerdo a sus propias experiencias y forma de ser, así como por la presencia de diferentes estresores (internos y externos); por lo que, un recurso puede ser útil en determinadas situaciones, pero en otras no, según sea el contexto, tiempo, características o recursos personales. Sin embargo, esto no determina la efectividad de las estrategias o que una sea mejor que otra, sino que dependerá de las necesidades y objetivos de la situación. Y respecto

a ello, Carver y Scheier, (1994) mencionan: “las personas desarrollan formas para lidiar con el estrés y los estilos de afrontamiento pueden influir en las reacciones a nuevas situaciones” (como se citó en Lévano, 2018, p.37).

Por lo cual, ante una situación de estrés, es necesario considerar: 1) la valoración y percepción que la persona hace de los estresores, 2) las emociones y efectos asociados a la valoración y 3) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (Lazarus, 1994, citado en Martínez et al., 2011, p.5).

De esta manera, Mayordomo et al. (2015, citado en Gorozabel y García, 2020) consideran que existen dos grupos de estrategias de afrontamiento: las *centradas o focalizadas en el problema*, donde se esfuerza por dar una solución al problema y así disminuir el impacto (Chico, 2002), es decir, la persona realiza acciones para manejar y cambiar la situación, “teniendo que actuar sobre el entorno o sobre sí mismo” (Lévano, 2018, p.34). Se incluye la “resolución de problemas, toma de decisiones, búsqueda de información, manejo del propio tiempo, buscar consejos y estructurar un plan” (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Lévano, 2018, p.34). Y las *centradas en las emociones*, cuyo propósito es “modificar el trato y la interpretación que se hace de lo que está sucediendo” (Sandín, 1995, como se citó en Lévano, 2018, p.35), así como de regular las respuestas emocionales, liberando estas para la relajación de la persona (Gorozabel y García, 2020, p.4). Incluye el “distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, escape-evitación, la aceptación de responsabilidades y la reevaluación positiva” (Lévano, 2018, p.35).

Ahora bien (y para efectos de la investigación), el Brief COPE-28 adaptado por Carver et al. (1989, citado en Morán et al., 2010, p.546) de la versión original WOC (Ways of Coping Checklist de Lazarus y Folkman, 1980) consta de las siguientes subescalas de afrontamiento.

1. Afrontamiento activo: iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.
2. Planificación: pensar acerca de cómo afrontar el estrés. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
3. Apoyo instrumental: procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.
4. Uso de apoyo emocional: conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
5. Auto-distracción: concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
6. Desahogo: aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
7. Desconexión conductual: reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
8. Reinterpretación positiva: buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
9. Negación: negar la realidad del suceso estresante.
10. Aceptación: aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
11. Religión: tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.

12. Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): consumo de alcohol u otras sustancias con el fin de sentirse bien o para ayudarse a soportar el estresor.
13. Humor: hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.
14. Auto-inculpación: criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.

En definitiva, conforme se experimentan y perciben situaciones de estrés, las personas pueden asimilar y discernir las propias respuestas de afrontamiento, y cuáles de estas les resultan eficaces ante determinada situación. Sin embargo, es importante resaltar que no todas las formas de afronte son adecuadas, por lo que “puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos” (Escamilla et al., 2009, como se citó en Martínez et al, 2011, p.5). Y en el caso contrario de acuerdo a Lazarus et al., (1985) un afronte adecuado proporciona a la persona una adaptación o ajuste positivo, reducción de las molestias, estabilización o equilibrio, “bienestar, el funcionamiento social y la salud somática” (como se citó en Morán et al., 2010, p.544).

#### **1.04 Consideraciones éticas**

En cumplimiento con los aspectos metodológicos, técnicos, científicos, éticos y morales, y lo establecido por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS, 2017), se realizó un consentimiento informado (Ver anexo No.1), el cual abarca los siguientes aspectos: **1)** derecho a la información (apartados donde se presenta a las investigadoras, qué entidades avalan la investigación, título y objetivos planteados, importancia del estudio y su trascendencia para la población guatemalteca), **2)** voluntariedad de la participación (no se intimidó a alguien para ser partícipe del estudio), **3)** los beneficios y riesgos de la participación, **4)** manejo de la información obtenida, **5)** confidencialidad (ningún nombre se expuso en la investigación) y **6)** publicación de los resultados.

Por lo tanto, este estudio consideró los principios de beneficencia, autonomía y justicia citados por Arellano (2014). Se consideró el principio de beneficencia, dado que no se dañó a la muestra o investigadoras del estudio, sino al contrario, se respetó y resguardó la integridad de las personas involucradas en el estudio. Se consideró el principio de autonomía, ya que las personas involucradas tuvieron el derecho de aceptar o rechazar la participación en el estudio, y se consideró el principio de justicia al establecer una igualdad de oportunidades para acceder al estudio, sin discriminar a la población por su sexo, género, raza, etnia, credo religioso, condición social y física.

Lo anteriormente expuesto se transmitió a los participantes de forma escrita y verbal, por lo cual, se convocó a las autoridades y maestros del Colegio Jesús Rey de Gloria a dos reuniones presenciales en los cuales se dio a conocer todo lo concerniente a la investigación. Éstas se realizaron en días de capacitación docente.

## Capítulo II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.01 Enfoque y modelo de investigación

La presente investigación utilizó el enfoque cuantitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.4), este tipo de investigación emplea la recolección de datos medibles, es decir, se representa mediante números para su posterior análisis estadístico, el cual puede realizarse con un gran número de personas. El investigador no altera los resultados obtenidos ni influye en el pensar de la población, dejando a un lado sus creencias, perspectivas y deseos, evita que esto afecte el proceso de investigación.

Sus resultados se basan en la precisión, cantidad y datos numéricos, por lo tanto, poseen la validez y confiabilidad requeridos en un proyecto de investigación.

El interés en este enfoque radica sobre el estudio de una muestra que permite al final la generalización de los resultados, es decir, a través de sus datos numéricos se pueden reconocer patrones que permitan explicar el fenómeno de manera más amplia, teniendo en cuenta a más población de la que se evaluó.

## 2.02 Técnicas

### 2.02.01 Técnica de muestreo

Se utilizó la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple.

Esta consiste en que toda la población tiene la misma probabilidad de pertenecer a la muestra. Según López y Fachelli (2017) la muestra aleatoria simple “es el tipo de muestreo más sencillo, pero fundamental pues constituye la técnica muestral básica de la estadística inferencial de donde se derivan las demás y con la que se comparan los demás métodos” (p.19). Según los autores mencionados anteriormente, “el procedimiento de extracción consiste en cuatro pasos simples”.

1. Se numeran de 1 a N correlativamente todos los individuos de la población en la base de datos de la muestra.
2. Se determina el tamaño de la muestra  $n$ .
3. Se generan los  $n$  números aleatorios.
4. Los  $n$  números se extraen del listado de la base de datos y constituyen la muestra.

**Criterios de inclusión.** Con respecto a estos criterios se tuvo en cuenta a los docentes del nivel preprimario y primario, que poseen la cédula docente y que laboren en el colegio Jesús Rey De Gloria actualmente. Asimismo, que hayan brindado sus clases en tiempo de pandemia Covid-19 de manera virtual.

**Criterios de exclusión.** Con respecto a estos criterios se excluyeron a los docentes del nivel básico y diversificado, a quienes no posean cédula docente y que en años anteriores a la pandemia COVID-19 hayan brindado clases en modalidad virtual.

Se redujo estereotipos al establecer una igualdad de oportunidades para acceder al estudio, ya que no se discriminó a la población por su sexo, género, raza, etnia, credo religioso, condición social y física.

Según lo mencionado por Helsinki en las pautas CIOMS, específicamente en la pauta 15, algunos grupos y personas vulnerables “pueden tener más posibilidades de sufrir abusos o daño adicional” (CIOMS, 2017, p.65), sin embargo, dado que la investigación no implicó una modificación o intervención intencional de los aspectos físicos, psicológicos o sociales, los riesgos fueron mínimos.

#### ***2.02.02 Técnica de recolección de datos***

Con el propósito de recabar una información válida y confiable para el estudio, se consideran los siguientes instrumentos.

**Cuestionario:** “consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo”. (Pérez Juste, 1991, como se citó en García, 2003, p.2)

Para determinar las características resilientes de los maestros y especificar cuál es la característica resiliente dominante se evaluó con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Esta pretende medir el nivel de resiliencia de la persona en una escala total y también de acuerdo con 5 dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal. Cuenta con 25 ítems que se responden de acuerdo con una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es el máximo desacuerdo y 7 el máximo de acuerdo.

Para describir las estrategias de afrontamiento que los maestros han implementado y definir el tipo de estrategia empleada con mayor frecuencia, se utilizó el Cuestionario COPE de afrontamiento. Este consiste en 28 ítems que se responde en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”. Los modos de afrontamiento que evalúa son: afrontamiento activo, planificación, apoyo social emocional, apoyo social instrumental, religión, reinterpretación positiva, aceptación, negación, humor, auto distracción, autoinculpación, desconexión conductual, desahogo emocional y uso de sustancias.

Por lo tanto, la aplicación de estos instrumentos requirió la aprobación de las autoridades de la institución para posteriormente organizar una reunión presencial y así dar a conocer el contenido del cuestionario, expresando la participación voluntaria con la posibilidad de abandonar el cuestionario en cualquier momento (Ver anexo No.1). Después de aceptar los lineamientos y condiciones establecidos se les entregó a los docentes el cuestionario mencionado donde respondieron las preguntas.

Los datos obtenidos fueron utilizados únicamente por las investigadoras, quienes realizaron el proyecto sin fines de lucro, por lo que se limitaron a cumplir exclusivamente los objetivos del estudio sin divulgar la información de la muestra a terceras personas y resguardándola con las autoridades correspondientes de CIEPs. Así también, para proteger la

dignidad de los participantes, no se solicitó nombre, sino únicamente edad y sexo, esto para no exponer a cada uno.

Al finalizar se agradeció la participación voluntaria de cada uno, enfatizando la confidencialidad del estudio y la publicación posterior de la investigación a la institución.

Las técnicas se seleccionaron por su conveniencia en cuanto a tiempo de aplicación y modalidad de realización; asimismo las investigadoras tienen conocimiento y han utilizado la técnica en años anteriores.

### ***2.02.03 Técnica de análisis de datos***

Quevedo F. (2011) señala que “las medidas de tendencia central son medidas estadísticas que pretenden resumir en un solo valor a un conjunto de valores. Representan un centro en torno al cual se encuentra ubicado el conjunto de los datos. Las medidas de tendencia central más utilizadas son: media, mediana y moda” (p.1).

La técnica de análisis de datos utilizadas fueron las medidas de tendencia central. Por medio del cálculo de la media, mediana y moda se pretendió realizar una descripción de la información recabada las cuales ayudan a interpretar las puntuaciones que se tienen en una prueba y así comparar en qué lugar se ubica la persona promedio o típica del grupo.

La presentación de datos se realizó a través del programa de Excel empleando gráficas de barras y tablas.

Las únicas personas con acceso a la información obtenida durante todo el proceso de evaluación y análisis fueron las investigadoras. Asimismo, no se solicitaron datos personales como nombre, número de identificación o número telefónico con el objetivo de resguardar la

información y confidencialidad de los participantes. La información física y digital recabada se tuvo en una base de datos durante los meses de análisis y redacción de informe final, posteriormente fue entregada al Centro de Investigación en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez” quien después de dos años serán los encargados de la destrucción de los mismos.

### **2.03 Instrumentos**

#### **Escala de Resiliencia (ER)**

Autores: Wagnild, G. y Young, H.

Año: 1993

País: Estados Unidos

Administración: individual o colectiva

Duración: 20-30 minutos

Población: adolescentes y adultos

Descripción: evalúa el nivel de resiliencia de la persona en una escala total y también de acuerdo con 5 dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal. Cuenta con 25 ítems que se responden de acuerdo con una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es el máximo desacuerdo y 7 el máximo de acuerdo (Ver anexo No.2).

## **Validez y confiabilidad**

Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método test-re-test la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables (“Escala de Resiliencia”, 2013).

## **Inventario Brief COPE-28**

Autores: Carver, Scheier y Weintraub

Año de publicación versión original: 1989

Administración: individual o colectiva

Tiempo estimado de aplicación: 10 minutos

Población: adolescentes y adultos

Descripción: el instrumento está compuesto por 28 ítems agrupados en 14 subescalas: a) afrontamiento activo, b) planificación, c) apoyo instrumental, d) auto distracción, e) desahogo emocional, f) desconexión conductual, g) reinterpretación positiva, h) negación, i) aceptación, j) religión, k) uso de sustancias, l) humor y m) autoinculpación.

Se evalúa mediante 4 alternativas en escala tipo Likert, en donde: 1= Nunca; 2= Casi nunca; 3= Frecuentemente; 4=Siempre (Ver anexo No.3).

## **Validez y confiabilidad**

El proceso de validación se llevó a cabo mediante la técnica de juicio de expertos, cada uno de los ítems del instrumento fueron analizados por profesionales con amplia experiencia en la Psicología y/o desarrollo de investigaciones, cuyo instrumento generó un índice de acuerdo general de 0.96, que indica que el contenido del instrumento es totalmente válido (Condori y Feliciano, 2020, p.56). Este cuestionario cuenta con propiedades psicométricas adecuadas, con un alfa de Cronbach que oscila en .50 y .80 para cada estrategia (Carver, 1997). En otras investigaciones, como el de Ramírez, M. y Ontaneda, M. (2019) se obtuvo un coeficiente de Cronbach superior a .75 (Ramírez y Ontaneda, 2019, p.79).

Los instrumentos aplicados se adaptaron al contexto cultural de la muestra, teniendo en cuenta que son evaluaciones breves y fáciles de comprender donde la muestra no evidenció ninguna inquietud respecto a las preguntas, por lo que se considera que son pruebas que toman en cuenta la pertinencia cultural.

Así también, la escala y el inventario se seleccionaron por su conveniencia en cuanto a tiempo de aplicación y modalidad de realización. Al finalizar la tabulación y análisis de los datos, estos fueron entregados al Centro de Investigación en Psicología CIEPs “Mayra Gutiérrez” quien resguarda la información por un tiempo determinado para después proceder a la eliminación.

Por otro lado, se hace constar que las investigadoras a través de los años de estudio y formación, poseen el conocimiento para la aplicación e interpretación de pruebas.

## 2.04 Operacionalización de objetivos, categorías y variables

**Tabla 2**

*Operacionalización de objetivos*

Objetivos	Definición conceptual categoría/variable	Definición operacional categoría/variable indicador	Técnicas/ Instrumento
Determinar las características resilientes de los maestros al afrontar los cambios de la educación en línea.	<i>Características resilientes:</i> conjunto de atributos y habilidades para afrontar adecuadamente situaciones adversas para disminuir las consecuencias del estrés. (La Torre y Huaman, 2017) (Wagnild y Young, 1993)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecuanimidad</li> <li>• Sentirse bien solo</li> <li>• Confianza en sí mismo</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Satisfacción personal</li> </ul>	Escala de Resiliencia Wagnild, G. y Young, H.

---

<p>Especificar la característica resiliente dominante en los maestros.</p>	<p><i>Características resilientes:</i></p> <p>conjunto de atributos y habilidades para afrontar adecuadamente situaciones adversas para disminuir las consecuencias del estrés. (La Torre y Huaman, 2017) (Wagnild y Young, 1993)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecuanimidad</li> <li>• Sentirse bien solo</li> <li>• Confianza en sí mismo</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Satisfacción personal</li> </ul>	<p>Escala de Resiliencia Wagnild, G. y Young, H.</p>
<p>Describir las estrategias de afrontamiento que los maestros han implementado.</p>	<p><i>Estrategias de afrontamiento:</i></p> <p>esfuerzo cognitivo conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.</p> <p>(Halstead, Bennett y Cunningham, 1993 citado en Solis y Vidal, 2006)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento activo</li> <li>• Planificación</li> <li>• Apoyo instrumental</li> <li>• Autodistracción</li> <li>• Desahogo emocional</li> <li>• Desconexión conductual</li> <li>• Reinterpretación positiva</li> <li>• Negación</li> <li>• Aceptación</li> <li>• Religión</li> <li>• Uso de sustancias</li> <li>• Humor</li> </ul>	<p>Inventario COPE-28</p>

---

---

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoinculpación</li></ul>	
Definir el tipo de estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia.	<p><i>Estrategias de afrontamiento:</i></p> <p>esfuerzo cognitivo conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.</p> <p>(Halstead, Bennett y Cunningham, 1993 citado en Solis y Vidal, 2006)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afrontamiento activo</li><li>• Planificación</li><li>• Apoyo instrumental</li><li>• Autodistracción</li><li>• Desahogo emocional</li><li>• Desconexión conductual</li><li>• Reinterpretación positiva</li><li>• Negación</li><li>• Aceptación</li><li>• Religión</li><li>• Uso de sustancias</li><li>• Humor</li><li>• Autoinculpación</li></ul>	Inventario COPE-28

---

### Capítulo III

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

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

###### 3.01.01 *Características del lugar*

El colegio Jesús Rey de Gloria es una institución educativa privada, ubicada en la 36 avenida 4-18 zona 4 de Mixco Bosques de San Nicolás. La estructura del edificio consta de 5 niveles, distribuidos entre los grados académicos que imparten, los cuales son: pre primaria, primaria, básicos y diversificado. También, entre los servicios que presta el colegio se puede mencionar clases de natación, utilización de áreas recreativas y deportivas, asimismo laboratorios de computación y química, con maestros capacitados para todos los niveles.

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

La muestra estuvo conformada por 20 maestras del Colegio Jesús Rey De Gloria comprendiendo las edades de 22 a 54 años, y de género femenino. Se encontraron participantes que profesan la religión católica y otros la religión cristiana, así como participantes que se consideran pertenecientes a la etnia ladina y otras a la etnia maya.

En relación a la preparación académica de la muestra se puede mencionar que alcanzaron el grado académico de diversificado y universitario. Además, dado que el ingreso que reciben por parte del colegio es mensual, se estima que tienen una condición socioeconómica estable y, por lo tanto, de clase social media.

Para concluir, se considera al colegio como una institución trilingüe puesto que hay maestros que imparten primeramente de español, inglés y kaqchikel, los cuales conformaron también parte de la muestra.

### 3.02 Presentación e interpretación de resultados

Para determinar las características resilientes de los maestros se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young que permite conocer los componentes de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia las cuales reflejan la adaptabilidad y equilibrio pese a situaciones adversas.

**Tabla 3**

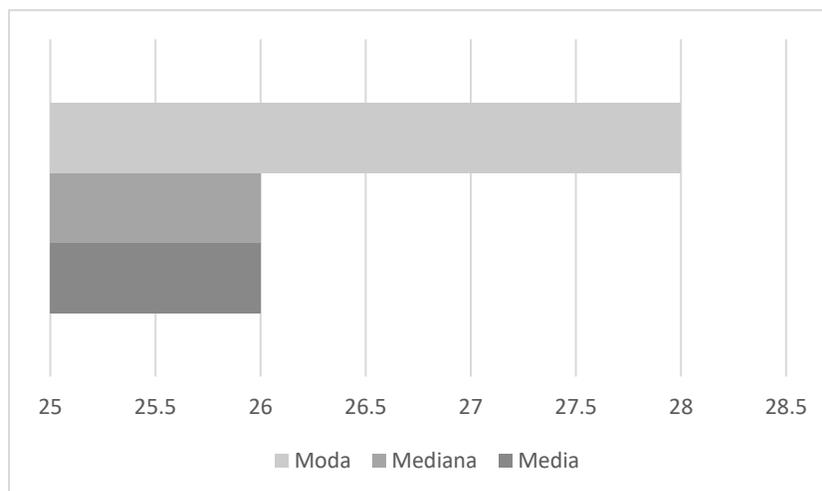
*Medidas de tendencia central de las características resilientes*

	Satisfacción personal	Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Confianza en sí mismo	Perseverancia
Media	26	23	19	45	42
Mediana	26	23	20	46	42
Moda	28	22	21	48	42 - 46

Según los datos expuestos en la tabla anterior en la característica de *satisfacción personal* el puntaje máximo era 28, evidenciándose una media de 26 que representa el valor promedio obtenido por los participantes, asimismo una mediana de 26 que indica el punto medio entre los valores mínimos y máximos, es decir, la mitad de los participantes obtuvieron un puntaje igual o mayor a 26 y el resto de la muestra estuvieron por debajo de lo indicado. Así también la moda fue 28, representado por cinco participantes que lograron este resultado.

## Figura 7

*Media, mediana y moda de la característica: satisfacción personal.*

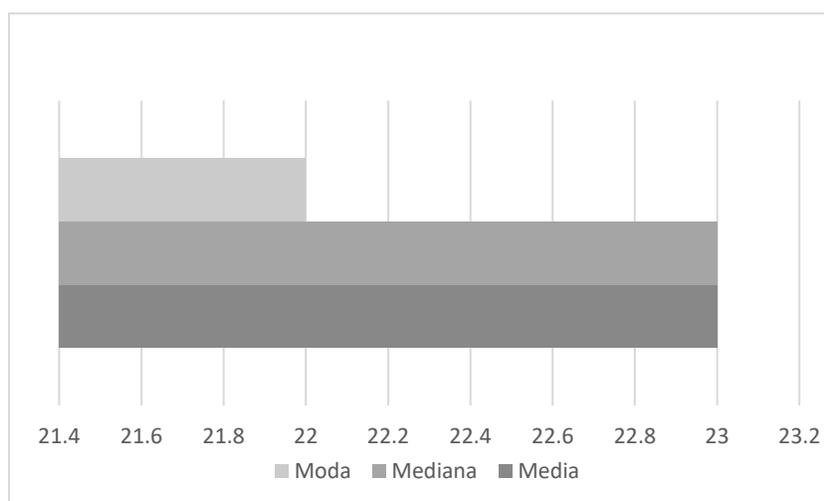


Los resultados reflejan que un 58% (11 participantes) de la muestra obtuvieron puntuaciones iguales o mayores a la media, esto indica que, a pesar de haber atravesado una situación adversa como lo fue la pandemia por covid-19 lograron tener una perspectiva y un contraste de la vida equilibrado, de tal forma que las experiencias difíciles, pensamientos irracionales o malestar emocional eran canalizados por la valoración individual de la calidad de vida actual apreciando lo bueno y no enfocándose solamente en lo negativo, además de reconocer que en ocasiones no se tiene el control de lo que sucede. Asimismo, se esforzaron por hacer su mejor trabajo pese a las situaciones en las que se encontraban, siendo conscientes que sus acciones pueden repercutir de manera positiva en los demás, es decir, el desempeño de ellos y la actitud frente a la adversidad ayuda en la percepción que los estudiantes tienen frente a esta.

En cuanto a la característica de *ecuanimidad* el puntaje máximo era 28 y donde la media fue de 23, al igual que la mediana de 23 y la moda 22.

### Figura 8

*Media, mediana y moda de la característica: ecuanimidad.*

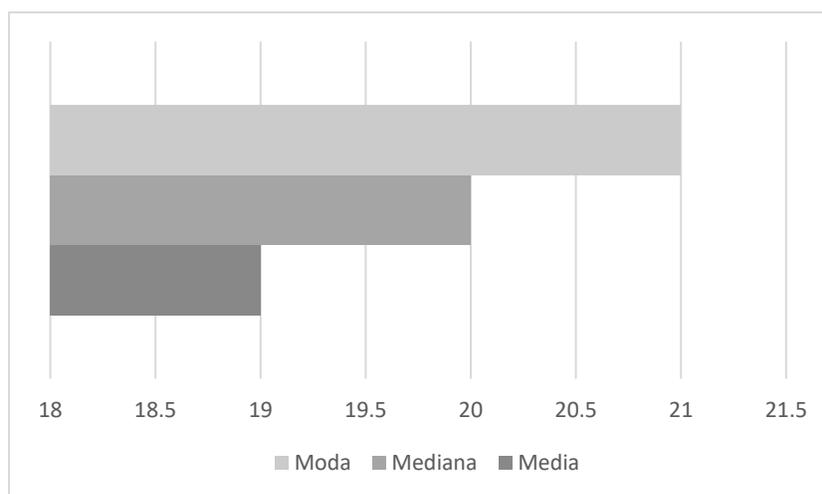


El 41% (9 participantes) de la muestra se encuentra por debajo de la media, lo que indica una dificultad para moderar las actitudes al momento de recibir alguna noticia o experimentar sucesos difíciles; en este rango se encuentran cinco participantes con el dato que más se repite considerándolo como la moda. Por el contrario, el 59% (11 participantes) se ubican por encima de la media señalando buena adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios. Esto no significa que las circunstancias del medio en el que vive no le afecten, sino simplemente que logran gestionar de mejor manera sus emociones logrando la aceptación del hecho y buscando maneras de resolver cualquier eventualidad. Este equilibrio permite ser un modelo para sus pares y generar un impacto en su entorno de manera positiva.

Con respecto a la característica de *sentirse bien solo* el valor máximo a obtener era de 21, en cuanto a la media fue de 19, la mediana de 20 y la moda de 21 representada por cinco participantes que obtuvieron este valor.

### Figura 9

*Media, mediana y moda de la característica: sentirse bien solo*

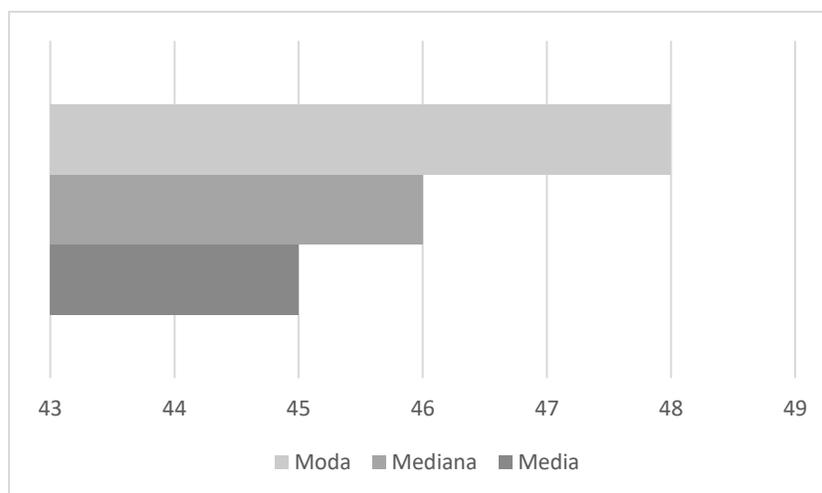


El 65% (12 participantes) se encontraban en la media o por encima de esta, lo cual es un indicio de disfrutar los momentos a solas, sin embargo, esto no representa incomodidad o dificultad para relacionarse con los demás, sino preferencia por situaciones donde dependan más de ellos que de otros, ya que les permite visualizar una o varias perspectivas para dar solución a las situaciones presentadas. Esto refleja libertad, independencia e iniciativa en la realización de sus proyectos, los cuales implican entereza, firmeza de carácter y la autonomía de la propia conducta. Por otro lado, se puede deducir que esta es la característica más desarrollada por las participantes dado que es donde obtuvieron los puntajes más cercanos a los que la Escala estipula.

En la característica de *confianza en sí mismo* el puntaje máximo a obtener era 49 y donde la media fue de 45, la mediana de 46 y la moda de 48.

### Figura 10

*Media, mediana y moda de la característica: confianza en sí mismo.*

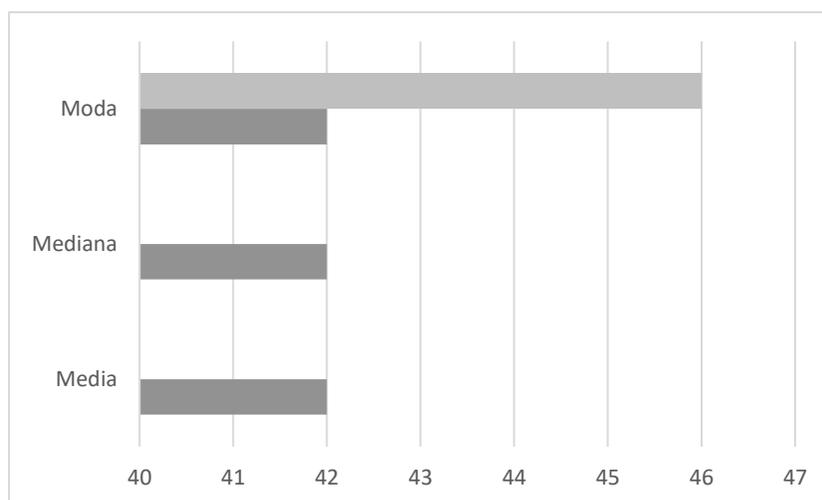


Sin duda, esta es otra de las características que desarrollaron de manera óptima las participantes, dado que el 67% (13 participantes) se encuentran en la media o por encima de esta, donde cuatro personas resultaron con una puntuación máxima de 48. Esto destaca en las maestras la habilidad que tuvieron de una visión firme y positiva sobre sus propias capacidades al llevar a cabo una actividad y con ello hacer frente a las situaciones adversas que en su momento experimentaron. Además, reflejan una autoestima adecuada ya que identificaron sus fortalezas y limitantes, tuvieron un sentimiento de satisfacción y orgullo respecto a logros alcanzados y experiencias adquiridas, así como sentirse de confianza para otras personas.

Por último, en la característica de *perseverancia* el valor más alto a alcanzar era 49, donde la media fue 42, la mediana 42 y la moda conformada por tres participantes con puntaje de 42 y tres participantes con puntaje de 46.

### Figura 11

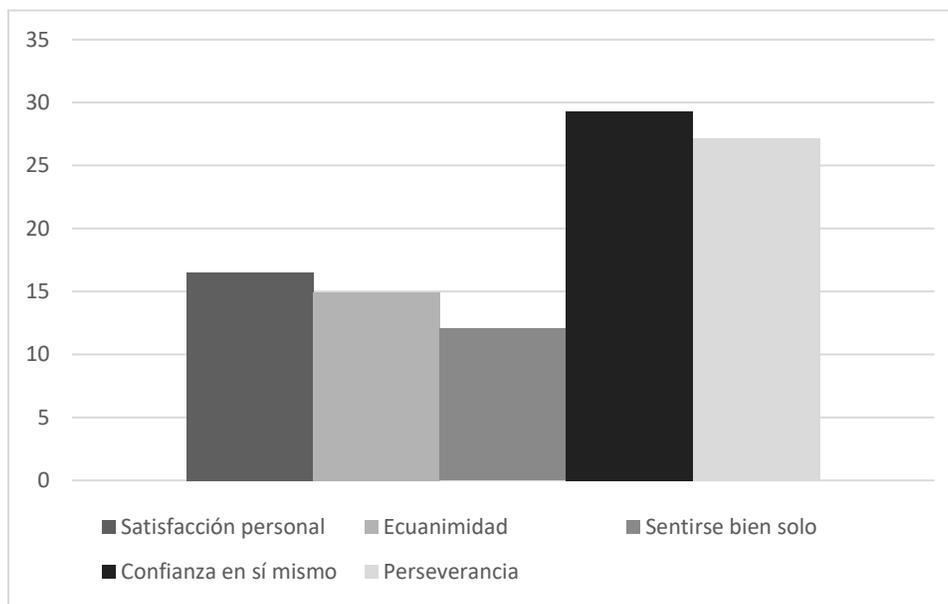
*Media, mediana y moda de la característica: perseverancia*



Esto muestra que el 64% (12 participantes) de las maestras estuvieron en la media o por encima de ella. Por consiguiente, se muestra que, a pesar de los obstáculos, estrés, frustración, desánimo y demás características que conlleva una situación adversa, las maestras pudieron enfocarse en un punto de partida específico para con ello plantear acciones y posibles soluciones a las situaciones mencionadas. Del mismo modo, se enfocaron en una situación a la vez, desplegando fuerza de voluntad, constancia y paciencia para el logro de las metas propuestas.

## Figura 12

*Comparación entre las puntuaciones obtenidas de las características resilientes de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.*



Para especificar la característica de resiliencia dominante en los maestros, se presenta la siguiente gráfica con los porcentajes correspondientes, 29% (905 puntos) a confianza en sí mismo, seguido de perseverancia con un 27% (839 puntos), satisfacción personal con 17% (510 puntos), ecuanimidad con 15% (461 puntos) y por último con un 12% (373 puntos) sentirse bien solo. Por lo tanto, se evidencia que la característica predominante es la confianza en sí mismo.

**Tabla 4**

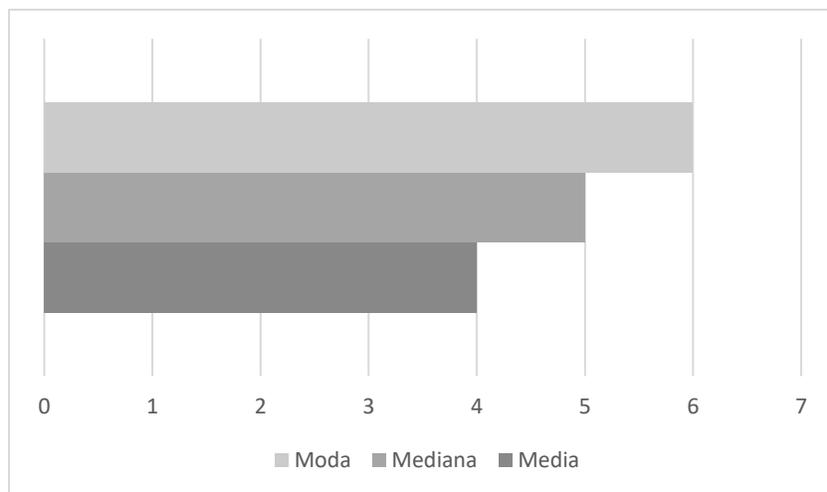
*Media, mediana y moda de las estrategias de afrontamiento con mayores puntuaciones.*

	Media	Mediana	Moda
Afrontamiento activo	4	5	6
Planificación	4	5	5
Religión	4	5	6
Reinterpretación positiva	4	4	4 - 5
Aceptación	4	5	6
Humor	3	4	4
Auto distracción	3	4	4

Por otro lado, para describir las *estrategias de afrontamiento* se hizo uso del Inventario COPE-28 que consta de 14 subescalas, cada una con un máximo de 8 puntos: afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, auto distracción, desahogo emocional, desconexión conductual, reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, uso de sustancias, humor y autoinculpación. Éstas describen formas de pensar, sentir y actuar al enfrentarse a una situación de tensión o estrés. Entre los resultados obtenidos los porcentajes más relevantes pertenecen a las siguientes estrategias.

**Figura 13**

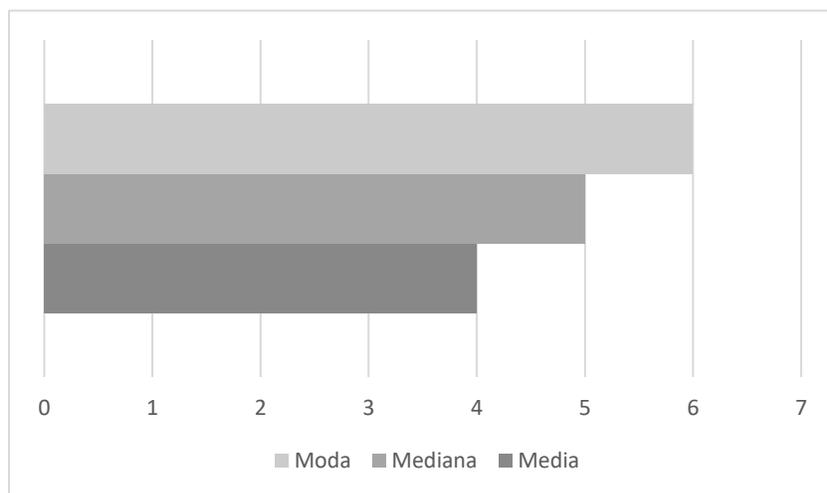
*Media, mediana y moda de la estrategia: afrontamiento activo*



El *afrontamiento activo* refiere a actuar de manera inmediata y directa sobre la situación estresante, modificando las propias conductas y dirigiendo los esfuerzos en el problema, con el objetivo de minimizar o eliminar las consecuencias negativas. En la gráfica se muestra que la media fue 4, la mediana 5 y la moda de 6, representada por seis personas que obtuvieron este resultado.

**Figura 14**

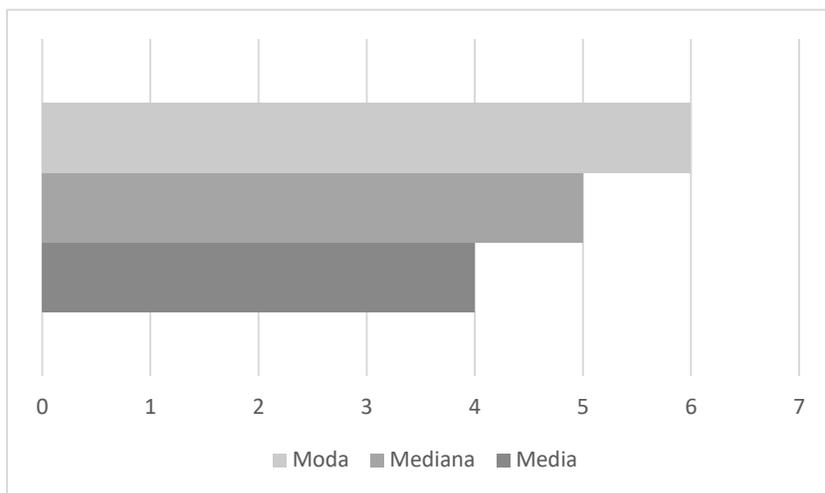
*Media, mediana y moda de la estrategia: aceptación*



La *aceptación* implica ser consciente de lo que está ocurriendo, es decir no evadir ni negar que el acontecimiento o problema está sucediendo, de esta manera se actúa para solucionarlo, asimismo entre más rápido se acepte la realidad se minimiza el estrés o cualquier malestar emocional que el hecho pueda evocar. Esta estrategia involucra una flexibilidad frente a los cambios y reflexión clara y serena para encontrar una manera adecuada de lidiar con el suceso. La gráfica refleja una media de 4 y una mediana de 5, mientras que la moda corresponde a 6 haciendo referencia a seis participantes que se encuentran con esta valoración.

**Figura 15**

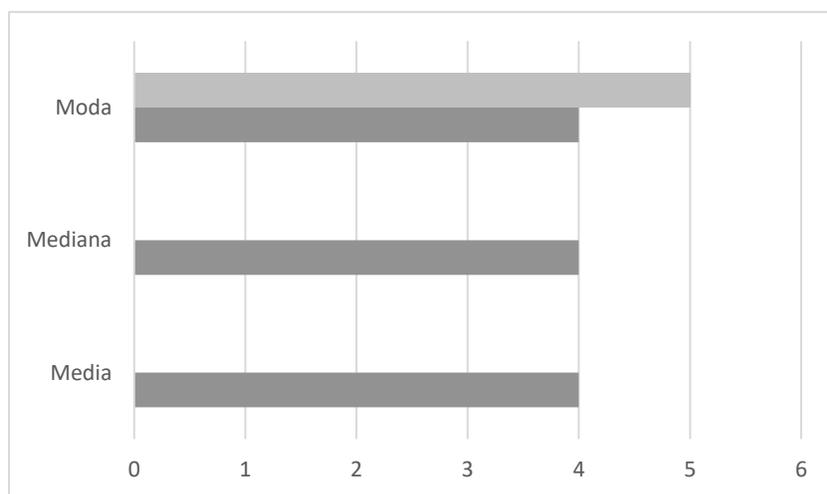
*Media, mediana y moda de la estrategia: religión*



Ahora bien, la estrategia de *religión* implica mantener una estrecha relación y conexión con las propias creencias y actividades espirituales (sea con algo o alguien más allá de uno mismo), con el propósito de recibir redención, purificación y perdón, y con ello, otorgar un significado y propósito a la vida. La media fue 4, la mediana 5 y la moda 6, representada por ocho personas con este resultado.

**Figura 16**

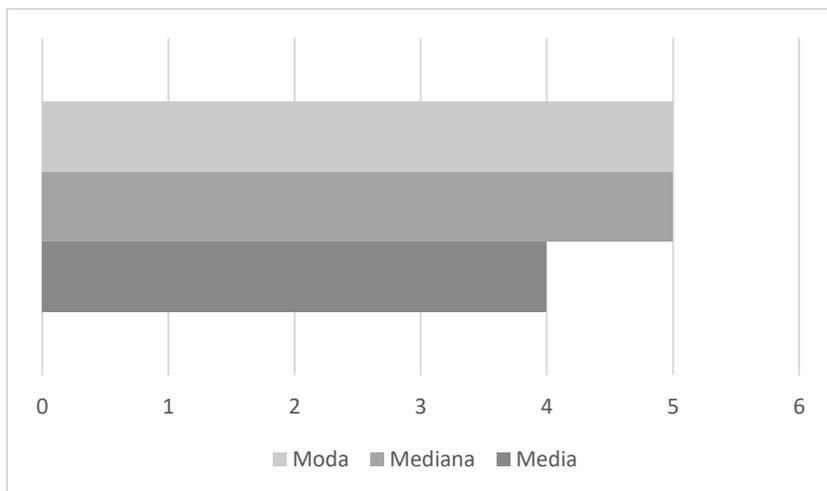
*Media, mediana y moda de la estrategia: reinterpretación positiva*



Otra de las características con mayor porcentaje es la *reinterpretación positiva* la cual hace referencia a la búsqueda de un enfoque favorable del problema y por consiguiente intentar mejorar en el proceso. La estrategia permite incrementar la resistencia a la adversidad, al concentrarse la persona en lo que puede hacer y lograr en ese momento, evitando pensar demasiado en los aspectos infortunios, en esta característica la moda fue de 4 y 5, siendo diez personas que pertenecen a este rango de valores, mientras que el promedio fue de 4 teniendo en cuenta que el puntaje máximo a obtener era 8.

**Figura 17**

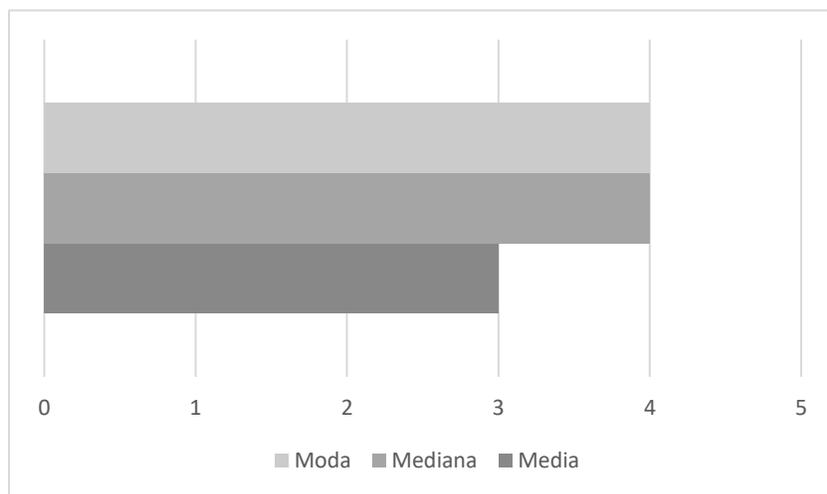
*Media, mediana y moda de la estrategia: planificación*



Así también, la *planificación* describe la capacidad de anticiparse y prepararse ante una posible amenaza u oportunidad, por lo que es fundamental elaborar una serie de pasos y estrategias, ordenar y organizar cada una haciendo una toma de decisiones para dar con la mejor solución a la situación. En resumen, es pensar detenidamente el quién, cómo, dónde y cuándo, antes de actuar. Se muestra que la media fue 4, la mediana 5 y la moda 5, el cual está representado por seis personas con dicha puntuación.

**Figura 18**

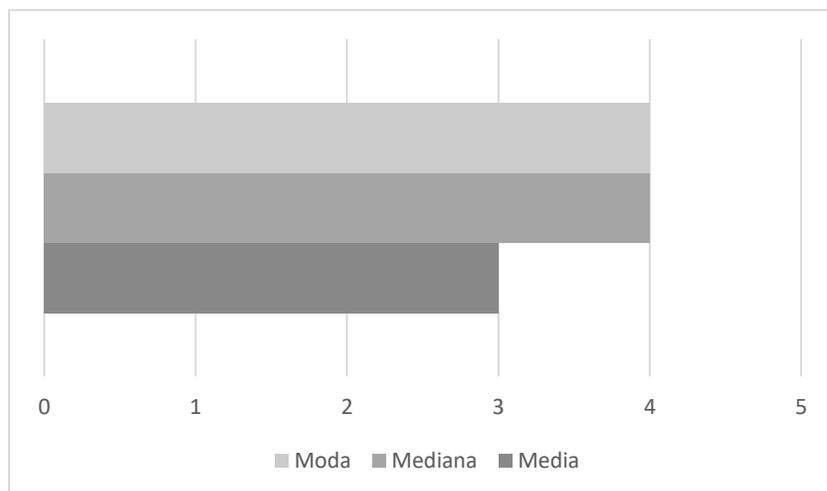
*Media, mediana y moda de la estrategia: humor*



El *humor* hace referencia a bromear o reírse sobre el estresor con el objetivo de disminuirlo y adaptarse de mejor manera a la adversidad. Esto involucra aspectos tanto a nivel cognitivo, emocional y conductual permitiendo mejorar la calidad de vida a través de una perspectiva humorística que no trata de evadir la realidad, sino de transformarla y aligerar la carga negativa que el suceso puede traer consigo. En la gráfica se observa que la estrategia de humor se encuentra con una moda y mediana de 4, mientras que la media está ubicada en 3 con quince participantes con esta valoración y por encima de la misma.

**Figura 19**

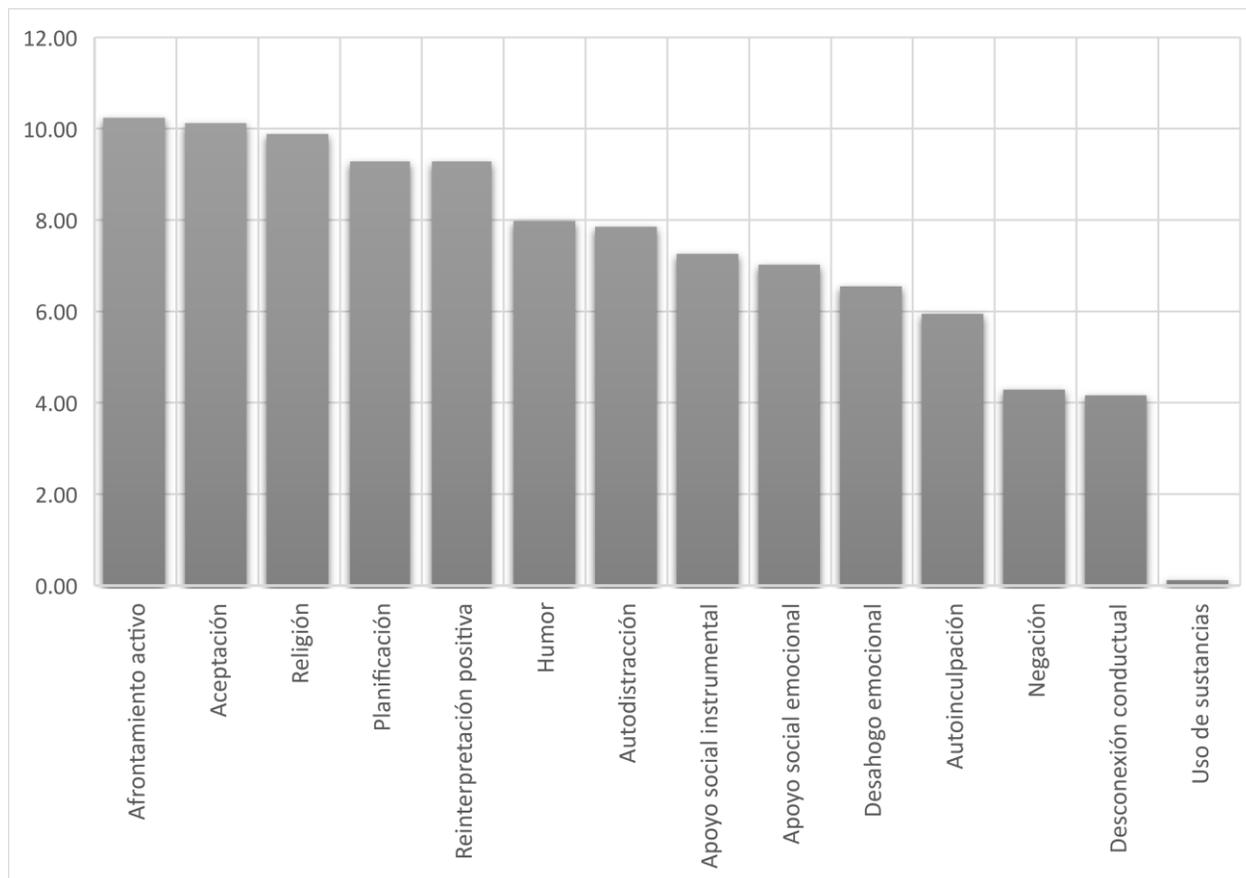
*Media, mediana y moda de la estrategia: auto distracción*



La *auto distracción* es una estrategia en donde la persona intenta colocar toda su atención y enfoque en otros proyectos o actividades que le resulten satisfactorias o simplemente le permitan distraerse por momentos del estresor, con tal de sentir menos amenaza del suceso que atraviesa y más calma lo que favorece el desarrollo de sus proyectos o planes de la mejor manera, adecuándose a la situación actual, sin olvidarse por completo del problema. En esta estrategia se refleja una moda y mediana de 4, por el contrario, una media de 3 con doce participantes por encima de este valor.

**Figura 20**

*Comparación de las puntuaciones obtenidas entre las estrategias de afrontamiento del Inventario Brief COPE-28*



Respecto a la gráfica anterior, se muestra que la estrategia sobresaliente es la de *afrontamiento activo*, al obtener 10.25% que representa 86 puntos siendo el resultado más alto de las 14 estrategias. Y como ya se mencionó, se refiere a la iniciativa que tiene una persona para la resolución de problemas, además de incrementar el esfuerzo para disminuir el estrés.

### 3.03 Análisis general

La resiliencia es un proceso que está presente en cada etapa, acción o situación de la vida, dado que constantemente hay una modificación y reestructuración de los diferentes aspectos del ser humano, sea a nivel cognitivo, emocional, conductual o fisiológico, por lo que hay que ajustarse a sucesos poco favorables. Y como menciona Rutter (1999) “no se trata de evitar las vivencias de riesgo, sino de transformarlas en desafíos para hacer que dicha experiencia fomente los factores protectores y se convierta en una nueva oportunidad de aprendizaje” (como se citó en Ortega y Mijares, 2018, p. 34). Esto significa que las personas tienen la capacidad de ser resilientes en diferentes momentos y cuantas veces sea necesario.

En relación a esto, la teoría ecológica de Bronfenbrenner menciona: “el desarrollo humano es un proceso dinámico, bidireccional y recíproco donde el niño reestructura de modo activo su ambiente y recibe el influjo de los factores vinculados con él” (Morelato, 2011, pág. 209). Se trata entonces que el cronosistema de los maestros se vio afectado debido a los cambios repentinos que sucedieron en su momento, asimismo el microsistema de cada uno ejercía una influencia bidireccional entre los estudiantes y los compañeros de trabajo, por lo tanto, si los maestros tenían características resilientes y practicaban estrategias de afrontamiento beneficiosas, causaban un impacto positivo en sus pares y viceversa. En cuanto al exosistema se puede mencionar que trabajar desde casa implicaba gestionar adecuadamente los hechos que provenían de medios indirectos o de terceras personas que no tenían una relación cercana a ellos, como por ejemplo problemas de familiares por cuestiones laborales con el jefe o compañeros de trabajo. Respecto al macrosistema se puede señalar que la religión, creencias, valores o ideologías que los maestros posean permitirá afrontar de una manera adecuada los sucesos que

ocasionan estrés en cierto punto, por lo que se vieron beneficiados al practicar esta estrategia, la cual estuvo entre las que más emplearon los docentes.

De este modo, una persona resiliente es capaz de lidiar con varios hechos, gracias al autoconocimiento de las propias capacidades tal y como lo expresan Cabrera, et al., (2012) quienes señalan que “Wagnild explica que la resiliencia es más que recuperarse en respuesta a la adversidad”, además de señalar que, “en medio de la adversidad, el ser humano trata de descubrir y potenciar aquellas capacidades, aptitudes y acciones positivas que pudieran ayudarlo a fortalecerse como persona” (p.152). Y es que, no se trata sólo de resistir o no dejarse vencer por la adversidad, sino también interactuar de manera eficaz con el medio, apoderarse de manera habitual de esas características y recursos para utilizarlas en el futuro, y como mencionan Escandón y Guanga (2018): “asumir conductas preventivas ante situaciones de riesgo” (pág.3).

Es así como los resultados de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young indican que la característica dominante y más desarrollada fue la *confianza en sí mismo*, por lo tanto, se resalta que el autoconocimiento de las propias capacidades, habilidades, características y demás aspectos relacionados al carácter humano, permite aligerar el transcurso de momentos difíciles, debido al enfoque o interpretación que se le da a esa dificultad, dependiendo de los pensamientos que se tengan de la circunstancias y de las propias capacidades así se afrontará el momento. Si la persona posee una autovaloración pobre y carente de sí mismo, se le dificultará afrontar las dificultades que se le presenten, por el contrario, una persona con una autovalía positiva y conocedora de sus capacidades puede afrontar de mejor manera la adversidad.

Sin embargo, respecto al instrumento antes mencionado, es importante destacar que cada característica contaba con puntajes máximos diferentes, generando una leve ventaja en aquellas

con mayores puntajes a obtener, situándose en posiciones de mayor prevalencia. En este sentido, las características confianza en sí mismo y perseverancia poseen un valor máximo de 49 puntos, ecuanimidad y satisfacción personal un máximo de 28, mientras que sentirse bien solo tiene un puntaje total de 21. Aun cuando todas las participantes alcanzaran la puntuación máxima en sentirse bien solo, este valor no sería suficiente para posicionarse con el mayor porcentaje, tal como el caso de confianza en sí mismo.

Por otro lado, la aplicación del Inventario Brief COPE-28 resultó conveniente, ya que existe una relación entre éstas y la resiliencia, tal y como se señala en el estudio Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia (2019) en donde refieren a la reinterpretación positiva como una de las estrategias que aumenta la resiliencia debido al cambio de perspectiva, el cual se enfoca en visualizar lo favorable de la situación y por ende tomar acciones que permitan el crecimiento del individuo, de tal forma que se afronta el momento de adversidad y se sale fortalecido de la misma. (Morán et al., 2019).

Asimismo, se hace referencia a la estrategia del humor que ayuda a tener una visión diferente de los acontecimientos, tal y como señala Lillo (s.f) quien cita a Martín señalando “A través de los años, muchos teóricos han sugerido que la habilidad de responder con humor en la fase de estrés y adversidad, puede ser una importante y efectiva habilidad de afrontamiento (p.5).

Sin embargo, y como se menciona en el Inventario, no hay estrategias buenas o malas, pero sí es relevante considerar que algunas de ellas son adecuadas y otras no. Tal es el caso del uso de sustancias, autoinculpción, negación, desconexión conductual, que más allá de ayudar, reducen y frenan el desarrollo de las capacidades de afronte y, por lo tanto, de ser resilientes. Y si bien, estas no fueron las que prevalecieron dentro de la muestra, es importante tomarlo en

cuenta. Respecto a esto, Morán et al. (2019) señalan: “algunas estrategias lo predicen en positivo, esto es, cuanto más se incrementa su uso, más resiliente llega a ser la persona; otras lo hacen en negativo y significa que utilizarlas convierte a esas personas en más vulnerables, menos resilientes” (pág. 187-188).

Cabe resaltar que los resultados del estudio evidencian una asociación positiva entre los docentes y la percepción de la pandemia como una oportunidad, la adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios, la visión firme y positiva sobre sus propias capacidades, el establecimiento de límites personales, la necesidad de formación en manejo de herramientas virtuales, así como del control y regulación de emociones.

Así también, se evidencia una relación significativa entre resiliencia y las estrategias de afrontamiento (Morán-Astorga et al., 2019; Cambil-Contreras, 2015, pendiente buscar), dado que las diferentes reacciones de afronte al estrés sentarán las bases del proceso resiliente. Y es que, ante el cambio drástico de la presencialidad a la virtualidad, las maestras lograron una reestructuración cognitiva, tanto de los métodos ya conocidos y establecidos con respecto a la enseñanza, así como de las respuestas psicoemocionales asociadas a ello. Lo anterior no implica que la pandemia pasó desapercibida o no tuvo repercusiones sobre ellas, sino que a pesar de, continuaron con su vida personal y así ejercer su rol de maestras. Esto alude a lo mencionado por Morelato (2011): “esto no significa que el maltrato no se instala en la historia del sujeto o no tiene efecto, sino que las redes y el sostén de los aspectos internos y externos darían continuidad al desarrollo a pesar de las circunstancias” (pág.213).

Por lo tanto, se puede mencionar que focalizaron su atención, mayormente, en cómo desplegar lo necesario para sobrellevar la situación y no solamente en la tragedia.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01 Conclusiones

Se determinó que los maestros del Colegio Jesús Rey de Gloria fueron resilientes de acuerdo a los resultados obtenidos, reflejando puntuaciones altas, siendo la confianza en sí mismo, la característica que predominó, seguido de perseverancia, satisfacción personal, ecuanimidad y sentirse bien solo. Estas características favorecieron la salud mental de las maestras, actuando en positivo, protegiendo y ayudando a compensar situaciones estresantes como lo fue la pandemia y el cambio de la modalidad al impartir sus clases. Además, lo anterior ayudó a que gestionaran de mejor manera las emociones, conductas y pensamientos que posibilitaron la recuperación y el afrontamiento de los retos presentados.

La característica resiliente dominante en las maestras fue la confianza en sí mismo que representa uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de una persona (tanto a nivel individual como grupal), ya que permite tener expectativas conscientes y reales sobre las propias capacidades, reflexionando sobre las emociones, pensamientos y actitudes ante determinadas circunstancias, y con ello gestionar los retos adecuadamente. Así también, esta característica permite y favorece establecer relaciones adecuadas con los demás, autoafirmarse ante ellos, asumir responsabilidades y tomar decisiones.

Las estrategias de afrontamiento implementadas por las maestras durante la modalidad virtual y con puntuaciones relevantes para la investigación, se describen de la siguiente manera, considerando al afrontamiento activo como la manera inmediata y directa de actuar sobre la situación estresante. La planificación es pensar detenidamente el quién, cómo, dónde y cuándo,

antes de actuar. La religión implica mantener una estrecha relación y conexión con las propias creencias y actividades espirituales, con el propósito de encontrar un significado a la vida. La reinterpretación positiva se enfoca en la búsqueda de un enfoque favorable del problema y por consiguiente intentar mejorar en el proceso. La aceptación implica ser consciente de lo que está ocurriendo, sin evadir o negar el acontecimiento. El humor hace referencia a bromear o reírse sobre el estresor para adaptarse de mejor manera a la adversidad. La auto distracción significa prestar atención y enfocarse en otros proyectos o actividades que le resulten satisfactorias o simplemente le permitan distraerse por momentos del estresor.

La estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia fue el afrontamiento activo que, sin duda alguna, incrementa y fomenta el desarrollo de resiliencia, ya que son acciones que están orientadas directa e inmediatamente al problema para minimizar o eliminar la fuente de estrés. Así también, implica la búsqueda de información, herramientas y demás medios que ayuden a la solución o modificación de la situación. Es decir, la persona no se paraliza sino al contrario, analiza, toma decisiones y actúa de manera rápida y estratégica.

#### **4.02 Recomendaciones**

A los maestros del colegio Jesús Rey de Gloria, la apertura y motivación a iniciar un proceso psicoterapéutico, contribuyendo a mejorar la calidad de vida e incrementando la capacidad resiliente a través del conocimiento de las propias habilidades.

A las autoridades del colegio Jesús Rey de Gloria, la planificación, implementación y promoción de temas relacionados con la salud mental, principalmente sobre resiliencia, a través de talleres, charlas y actividades que permitan el mantenimiento, incremento y desarrollo del potencial de los maestros.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas, la realización de estudios comparativos entre estrategias de afrontamiento y la variable, género o edad, o la realización de una investigación cualitativa, para ampliar y profundizar aún más en relación al tema.

A las autoridades del colegio Jesús Rey de Gloria, la posibilidad de involucrar a un profesional de la salud mental dentro de las instalaciones del centro educativo, para brindar el servicio psicológico a maestros, alumnos y demás personal administrativo.

#### 4.03 Referencias

- Acosta López de Llergo, I. C. y Sánchez Araiza, Y. I. (2009). *Manifestación de la resiliencia como factor de protección en enfermos crónico terminales hospitalizados*. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 24-32. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609004.pdf>
- Alvarez Gómez, M., González Romero, V., Morfín Otero, M. y Cabral Araiza, J. (2005) *Aprendizaje en línea*. Centro Universitario de la Costa Universidad de Guadalajara. [http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/cucosta-udeg/20170512031051/pdf\\_1164.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/cucosta-udeg/20170512031051/pdf_1164.pdf)
- Barcelata Eguiarte, B. E. (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*. Manual Moderno. México, D.F. <https://soyancrig.com.gt/data/files/libros/adolescentesenriesgo.unamiradaapartirdelaresilienciaed.1-blancaestelabarcelataeguiarte.pdf>
- Barrientos Barrera, M. (2005). *Proceso enseñanza aprendizaje en los establecimientos educativos del nivel medio, de la cabecera departamental de Jalapa respecto a la Reforma Educativa* [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Archivo digital. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07\\_1742.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1742.pdf)
- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 11(3), 126 – 146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Builes, I., Manrique, H. y Henao, C. (2017). Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 51(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18153284002>

Bustos Vargas, M.P. (2013). Factores de resiliencia en adolescentes residentes en un centro de protección de Valparaíso.

<https://repositorio.uvm.cl/bitstream/handle/20.500.12536/536/04-04-Bustos2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabrera, V., Aya, V. y Cano, A. (2012). Una propuesta antropológica para la comprensión de la resiliencia en niños: las virtudes humanas. *Persona y Bioética*, 16 (2), 149-164.

Calvillo Morales, R. (2015). *Factores de resiliencia que presentan los maestros del colegio Tecnológico Santa María de Retalhuleu* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Archivo digital. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/43/Calvillo-Roger.pdf>

Carrillo, L. (13 de octubre de 2022). Mineduc prevé el regreso a las aulas en 2023. *Diario de Centro América*. <https://dca.gob.gt/noticias-guatemala-diario-centro-america/mineduc-preve-el-regreso-a-las-aulas-en-2023/>

Castellano Bohórquez, H. (2015). Algunos enfoques de la Resiliencia.

<http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/novum/v1n1/art06.pdf>

Chico Librán, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544- 550.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72714306.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia COVID-19*.

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)

Condori Chambi, M., & Feliciano Cauna, V. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/728>

Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas [CIOMS] y Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos*. [https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline\\_SP\\_INTERIOR-FINAL.pdf](https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf)

Constitución Política de la República de Guatemala [Const]. Art. 71. 1985 (Guatemala).

Cortés Cely, O. (2015). *Propiedades que definen los materiales resilientes en arquitectura*. Revista de Tecnología. Journal of Technology. Volumen 14. Número 1. Págs. 117-126. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6041586.pdf>

Díaz, A. (2017) *Estrés docente: Factores protectores y de riesgo*. [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/18066/a122462\\_Diaz\\_C\\_Estres\\_docente\\_factores\\_2017\\_Tesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/18066/a122462_Diaz_C_Estres_docente_factores_2017_Tesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Educación para todos. (2014). *Informe de Revisión Nacional de la Educación para Todos en Guatemala 2000 – 2013*. [http://unesco Guatemala.org/wp-content/uploads/2014/12/FINAL\\_Inf.-revision-nacional-Educacion-para-Todos.pdf](http://unesco Guatemala.org/wp-content/uploads/2014/12/FINAL_Inf.-revision-nacional-Educacion-para-Todos.pdf)

Escala de Resiliencia. (2013). Escala de Resiliencia (ER). <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

Escandón Quile, T. T. y Guanga Molina, I. R. (2018). *Resiliencia como factor protector que permite prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de 13 a 15 años de edad del colegio Assad Bucaram* [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil].

Archivo digital.

[http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34710/2/SISTEMATIZACI%  
c3%93N%20-%20ESCAND%  
c3%93N%20QUILE%20-%20GUANGA%20MOLINA.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34710/2/SISTEMATIZACI%c3%93N%20-%20ESCAND%c3%93N%20QUILE%20-%20GUANGA%20MOLINA.pdf)

Escobar, J. y Huaman, R. (2017) *Niveles de resiliencia y grado de definición de proyecto de vida en adolescentes de la aldea infantil San Francisco de Asis, Huancavelica* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Huancavelica].

[https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1381/TP%20-  
%20UNH.%20ENF.%200103.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1381/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200103.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Estado de la Región. (2016). *Quinto informe del Estado de la Región*. 5ta. Edición.

<https://issuu.com/estadonacion/docs/estado-region-2016>

Fadiman, J. y Frager, R. (2004). *Teorías de la personalidad (2a ed.)*. Oxford. México.

Felipe Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

Fiorentino, M. T. (2008). *La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud*. *Suma Psicológica*, 15(1),95-113. ISSN: 0121-4381.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/suma/v15n1/v15n1a07.pdf>

Forés, A., & Grané, J. (2008). *Crecer desde la adversidad*.

<https://www.plataformaeditorial.com/uploads/La-resiliencia.pdf>

García del Castillo Rodríguez, J. A., García del Castillo López, Á., López-Sánchez, C. y Dias, P.

C. (2016). *Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud*. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>

García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación*.

[http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)

García-Vesga, M. C. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77.

<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>

Gorozabel Vetrov, A.T. y García Cedeño, M. L. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 3(18), 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8280930>

Hernández, R., Fernández C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta ed.

México, D. F. Editorial McGrawHill.

Jordán Palomino, J. (2017). *Resiliencia y rendimiento académico en escolares de 4to. Y 5to. De secundaria en sectores vulnerables del Distrito de Pueblo Nuevo, Chinca 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Autónoma De Ica]. Archivo digital.

<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/133/1/ARTURO%20J>

ORDAN%20PALOMINO-

RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESCOLARES.pdf

Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en Resiliencia*.

Organización Panamericana de la Salud. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf>

León, A. (2007). *¿Qué es la educación?*. Educere, 11(39), 595-604.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35640844003>

Lévano Loza, J.I. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Archivo digital.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JE%20SUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lillo, P. (s.f). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Psicodebate 7. Psicología, Cultura y Sociedad*. Universidad Adventista del Plata.

López-Roldán, P.; Fachelli, S. (2017). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*.

Bellaterra. (Cerdanyola del Vallès): Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona. Capítulo II.4. <https://ddd.uab.cat/record/185163>

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*,

37(14). [https://www.javiercastilloformacion.com/wp-](https://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf)

[content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf](https://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf)

Martorell, J. (s.f). *La psicología Humanista*.

[https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4486/humanista1.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4486/humanista1.pdf)

Ministerio de Educación (2020). Acuerdo Ministerial número 2762-2020. Art.1.

<https://dideducsolola.gob.gt/wp-content/uploads/2020/10/2020-AM-2762-2020-Noramtiva-que-regira-el-Sistema-Educativo-Nacional-durante-la-pandemina-del-Covid-19.pdf>

Ministerio de Educación. (2015). *Acuerdo Gubernativo No. 36-2015. Reglamento del régimen de cuotas para centros educativos privados*.

[https://www.mineduc.gob.gt/CENTROS\\_EDUCATIVOS\\_PRIVADOS/documents/Reglamentos\\_Centros\\_Educativos.pdf](https://www.mineduc.gob.gt/CENTROS_EDUCATIVOS_PRIVADOS/documents/Reglamentos_Centros_Educativos.pdf)

Molina Vásquez, M. (2008). *La educación privada como elemento esencial del enriquecimiento ilícito y la falta de normativa legal específica para protección de la sociedad* [Tesis de grado, Universidad San Carlos de Guatemala]. Archivo digital.

[https://www.academia.edu/28269917/UNIVERSIDAD\\_DE\\_SAN\\_CARLOS\\_DE\\_GUATEMALA\\_FACULTAD\\_DE\\_CIENCIAS\\_JUR%3%8DDICAS\\_Y\\_SOCIALES\\_LA\\_EDUCACION\\_PRIVADA\\_COMO\\_ELEMENTO\\_ESENCIAL\\_DEL\\_ENRIQUECIMIENTO\\_ILICITO\\_Y\\_LA\\_FALTA\\_DE\\_NORMATIVA\\_LEGAL\\_ESPECIFICA\\_PARA\\_PROTECCION\\_DE\\_LA\\_SOCIEDAD](https://www.academia.edu/28269917/UNIVERSIDAD_DE_SAN_CARLOS_DE_GUATEMALA_FACULTAD_DE_CIENCIAS_JUR%3%8DDICAS_Y_SOCIALES_LA_EDUCACION_PRIVADA_COMO_ELEMENTO_ESENCIAL_DEL_ENRIQUECIMIENTO_ILICITO_Y_LA_FALTA_DE_NORMATIVA_LEGAL_ESPECIFICA_PARA_PROTECCION_DE_LA_SOCIEDAD)

Morán, C., Landero, R. y González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>

- Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190.  
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542/1339>
- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. *Revista de psicología (PUCP)*, 29(2), 203-224.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v29n2/a01v29n2.pdf>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez Ojeda, N., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20OMS.pdf>
- Muñoz, E. (2012). *Relación entre reinserción laboral y presencia de características resilientes en ex combatientes de la guerra de Malvinas* [Tesis de pregrado, Universidad Juan Agustín Maza]. Archivo digital.  
<http://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/748/TesisEzequielMu%c3%b1oz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Noriega Aguilar, G., Angulo Arjona, B. y Angulo Noriega, G. (2015). *La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. Perspectivas docentes*. 58.  
<https://revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1199>

- Ortega González, Z. y Mijares Llamosas, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 13(39), 30-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7149438.pdf>
- Ospina Muñoz, D. E., Jaramillo Vélez, D. E. y Uribe Vélez, T. M. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Investigación y educación en enfermería*, 23(1), 78-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v23n1/v23n1a07.pdf>
- Palomino León, L. C. (2021). *Funcionalidad familiar, resiliencia y autoeficacia académica en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima* [Tesis de posgrado, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón]. Archivo digital <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/936/Palomino%20Le%c3%b3n%2c%20LC%202021%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Papalia, D. E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano*. <https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/2315/4/Cap.%20II%20parte%20-%20Formaci%c3%b3n%20de%20una%20nueva%20vida%28P%c3%a1ginas%2039-59%29.pdf>
- Ponce Espino, J. E. y Torrecillas Martín, A. M. (2014). *Estudio de factores resilientes en familiares de personas con discapacidad*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 407-416. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791040.pdf>
- Quevedo F. (2011). *Medidas de tendencia central y dispersión*. *Medwave* (3). <https://www.medwave.cl/medios/medwave/marzo2011/1/medwave.2011.03.4934.pdf>

- Ramírez, M. R., & Ontaneda, M. P. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. *European Journal of Health Research*, 5(2), 75-84.
- Remolina De Cleves, N., Velázquez, B., Calle, M. (2004). El maestro como formador y cultor de la vida. *Tabula Rasa*, (2), 263-281. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39600215>
- Ricardo, R. (2020). Microsistema de Bronfenbrenner: definición y conceptos. <https://estudyando.com/microsistema-de-bronfenbrenner-definicion-y-concepto/>
- Ritoré Brú, J. A. (s.f.). *Historias de resiliencia. Diez testimonios desde la experiencia en formato podcast*. La casa encendida de Monte Madrid. España. [https://www.lacasaencendida.es/sites/default/files/historias\\_resiliencia.pdf](https://www.lacasaencendida.es/sites/default/files/historias_resiliencia.pdf)
- Riveros Aedo, E. (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 12(2), 135-186. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458006>
- Rocamora Bonilla, A. (2014). *Experiencia de Adversidad: Vínculo y resiliencia*. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial, Número 18, 33-56. [http://www.logoterapia.net/uploads/18\\_rocamora\\_2014\\_vinculoyresiliencia.pdf](http://www.logoterapia.net/uploads/18_rocamora_2014_vinculoyresiliencia.pdf)
- Rodríguez Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>

- Román, F., Forés Miravalles, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa Pérez, K. L., Torresi, S., Barceló, E., Conejo, M., Allegri, R. y Ponnet, V. (2020). *Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de Covid-19*. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87.
- Rubio Romero, J. C. (2018). *Ingeniería de la resiliencia: conceptos básicos del nuevo paradigma en seguridad*. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST). <https://www.insst.es/documents/94886/564690/ntp-1.132w.pdf/1791350b-969f-4ded-885a-8eaa46b8e987>
- Ruiz, G. (2013). *La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo*. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447544540006>
- Sanabria Rojas, L. y Farfán Pimentel, J. (2021). *Resiliencia, aprendizaje virtual y COVID-19 en estudiantes universitarios*. *Delectus. Revista científica - INICC-Perú*, 4(2). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3902197001/3902197001.pdf>
- Sassenfeld Jonquera, A. y Moncada Arroyo, L. (2006). *Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial*. *Revista de Psicología*, XV (1), 91-106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105>
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. 2da. Edición. Editorial Ariel. Barcelona. <https://www.ivanillich.org.mx/Conversar-educar.pdf>
- Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia. (S.F). *Política General de Gobierno 2020 - 2024*.

[https://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/menu\\_lateral/quienes\\_somos/politicas\\_educativas/pdf/Pol%C3%ADtica-General-de-Gobierno-2020-2024.pdf](https://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/menu_lateral/quienes_somos/politicas_educativas/pdf/Pol%C3%ADtica-General-de-Gobierno-2020-2024.pdf)

Segovia Quesada, S., Fuster Guillén, D., Ocaña Fernández, Y. (2020). *Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú*. Revista Electrónica Educare, vol. 24, núm. 2. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194163269020>

Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental*. Vol. VII (1). 33-39.

[https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO /ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO_ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf)

Soto Ramírez, K. y Arias, D. (sin fecha). *Resiliencia: Un recorrido histórico*.

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5237/1/DDMPSI172.pdf>

Torres, J. (2020). ¿Cuál es el origen del SARS-CoV-2? *Revista Médica Instituto Mexicano del Seguro Social* 58(1):1-2. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2020/im201a.pdf>

Trujillo Pérez, M.A. (2007). *La resiliencia en la Psicología Social*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>

UNESCO (2020). *Startling digital divides in distance learning emerge*. <https://cutt.ly/adH2SRS>.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.) *Catálogo de listas de Cotejo*.

[https://www.uaeh.edu.mx/division\\_academica/educacion-media/docs/2019/listas-de-cotejo.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/docs/2019/listas-de-cotejo.pdf)

Uriarte Arciniega, J. D. D. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Vásquez Ponce, G., Indacochea Figueroa, J., Forty Moreira, R. y Chara Plúa, E. (2020). *Educación virtual en tiempos del covid-19 desde la perspectiva socioeconómica de los estudiantes de la Universidad Estatal del Sur de Manabí del cantón Jipijapa*. Polo del Conocimiento, Ed.50 Vol. 5, No 10. DOI: 10.23857/pc.v5i10.1852

Vásquez Valverde, C., Crespo López, M. y Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/257032587\\_Estrategias\\_de\\_Afrontamiento/links/5c3d94cc299bf12be3c8b542/Estrategias-de-Afrontamiento.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/257032587_Estrategias_de_Afrontamiento/links/5c3d94cc299bf12be3c8b542/Estrategias-de-Afrontamiento.pdf)

## Anexos



### Anexo 1: Consentimiento informado

Nos gustaría invitarle a participar en un estudio perteneciente a la Universidad de San Carlos de Guatemala del Grupo de Trabajo de Jeacqueline Estefanía Yos Guerrero y Leticia Nohemi Coxaj Tzunún y avalado por la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Este proyecto de investigación se centrará en el estudio de La resiliencia como proceso de adaptación a la educación en línea debido a la pandemia COVID-19 de los maestros del colegio Jesús Rey de Gloria, a cargo de las investigadoras Jeacqueline Estefanía Yos Guerrero y Leticia Nohemi Coxaj Tzunún, quienes actualmente se encuentran realizando los últimos procesos previo a obtener el grado académico de psicólogas.

La resiliencia es un proceso de superación de experiencias adversas en el cual la persona sale fortalecida, desenvolviéndose en sus esferas de la manera más eficaz. Por consiguiente, la adaptación es un proceso en el cual la persona experimenta cambios o ajustes en su vida, ya sea físicos o emocionales y los cuales conllevan un tiempo para asimilar las nuevas circunstancias. Estos ajustes pueden ser positiva o negativamente de acuerdo con la experiencia de cada individuo.

La resiliencia tiene una importante participación en la sociedad, principalmente por la crisis sanitaria que enfrenta el país, por consiguiente, en la presente investigación se estudiará la resiliencia dentro del contexto educativo, al observar los cambios a los que se han enfrentado los

docentes a nivel nacional. Conviene su realización, cuyos resultados podrán servir de guía para la formulación de nuevas teorías o el inicio de nuevas interrogantes.

### **Objetivo, diseño y procedimiento de estudio**

El objetivo general del estudio será determinar las características resilientes de los maestros al afrontar los cambios de la educación en línea. Para alcanzar este objetivo se aplicará la Escala de Resiliencia Wagnild, G. y Young, H. la cual se realizará de manera individual, enviándole a cada docente el enlace con la prueba para responderla de manera virtual. Este instrumento de evaluación permitirá conocer las características de resiliencia de cada persona, además, este instrumento nos permitirá conocer cuál es la característica resiliente dominante en los maestros. Posterior a la evaluación se aplicará el Inventario COPE-28 para describir las estrategias de afrontamiento que han implementado. Asimismo, definir la estrategia de afrontamiento más empleada.

### **Voluntariedad de su participación**

Su participación es voluntaria, es decir, en cualquier momento puede retirarse del estudio sin sanción, represalias o consecuencias negativas para su persona. También tendrá la posibilidad de hacer preguntas sobre cualquier aspecto de la investigación (antes, durante o después del estudio).

### **Beneficios de su participación**

Tendrá derecho de solicitar los resultados únicamente de las pruebas que le pertenecen.

**Riesgos de su participación**

El estudio no implicará una intervención o modificación intencional de los aspectos físicos, psicológicos o sociales de los participantes, por lo que el riesgo será mínimo.

**Confidencialidad de datos**

Los datos que se solicitarán serán de forma confidencial, ya que las respuestas de los instrumentos serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. La información obtenida será utilizada única y exclusivamente por las investigadoras con fines de estudio. Los documentos en físico y virtuales se tendrán en una base de datos durante los meses de análisis y redacción de informe final; posteriormente será protegida por las autoridades correspondientes de CIEPs. Al finalizar el periodo de salvaguardar los datos, estos se eliminarán de las computadoras de las investigadoras, debido que se tendrá el informe final con los resultados de manera concisa y resumida.

**Publicación de resultados**

El informe final de la investigación se encontrará en la biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, cuyos resultados serán publicados únicamente para fines académicos, teniendo en cuenta la privacidad y anonimato de los participantes.

**Contacto**

Cualquier duda o consulta comuníquela a los correos siguientes:

[jakiyos@gmail.com](mailto:jakiyos@gmail.com) - [leticiacoxaj@gmail.com](mailto:leticiacoxaj@gmail.com)

Yo \_\_\_\_\_ (nombre y apellidos)

- He leído la hoja de información en relación con el estudio arriba citado.
- He tenido la oportunidad de comentar los detalles de este con las investigadoras

\_\_\_\_\_

- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He entendido por completo el propósito del estudio.

Estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado, y entiendo que puedo retirarme del mismo:

- En el momento en que lo desee y sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma del participante .....

Fecha.....

Confirmando que he explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firma del profesional.....

Fecha.....

## Anexo 2: Escala de Resiliencia



**Sexo:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Escolaridad:** \_\_\_\_\_ **Etnia:** \_\_\_\_\_

A continuación, se presenta la Escala de Wagnild y Young, la misma posee el objetivo de determinar las características resilientes de una persona. Para llevarla a cabo deberá responder las siguientes preguntas marcando 1 punto en caso se encuentre en total desacuerdo con el enunciado escrito, mientras que utilizará una puntuación máxima de 7 puntos si se encuentra en completo acuerdo con el postulado correspondiente. Las puntuaciones pueden darse en un rango de 1 a 7. De antemano se agradece su participación.

Ítems	En desacuerdo							De acuerdo						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgullosa de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7

23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Nota. Wagnild, G. y Young, H, 1993.

**Anexo 3: Inventario COPE-28**

**Sexo** \_\_\_\_\_ **Edad** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

**Escolaridad:** \_\_\_\_\_ **Etnia:** \_\_\_\_\_

A continuación, se presenta el Inventario COPE-28, la misma posee la misión de describir las estrategias de afrontamiento que ha utilizado. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Marque 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado correspondiente, es decir el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema. Gracias.

Opciones de Respuesta:

0. No, en absoluto.
1. Un poco.
2. Bastante.
3. Mucho.

No.	ITEMS	Puntaje			
		0	1	2	3
1.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0	1	2	3
3.	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4.	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5.	Me digo a mí mismo “esto no es real”.	0	1	2	3
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3

7.	Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8.	Me crítico a mí mismo.	0	1	2	3
9.	Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10.	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11.	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12.	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13.	Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14.	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15.	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
17.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18.	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19.	Me río de la situación.	0	1	2	3
20.	Rezo o medito.	0	1	2	3
21.	Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22.	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23.	Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24.	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25.	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26.	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27.	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

Nota. Carver, Scheier y Weintraub, 1989.