

## **Estrés, apoyo social y estrategias de afrontamiento presentes en profesores POST COVID-19**

**Grachy Massiel González Carvajal**

Código estudiantil: 201812217359

**Jullieth Vanessa Barrera Aristizabal**

Código estudiantil: 201712215920

**Nikol Stefany Carrillo Hernández**

Código estudiantil: 201822217737

Trabajo de Investigación del Programa **Psicología**

Tutor:

**Jesús Oreste Forgiony Santos**

### **RESUMEN**

**Antecedentes:** Se retoman una investigación por Villafuerte, Bello, Pantaleón, & Bermello, (2020), realizaron un estudio para ver el rol de los profesores ante la crisis del covid-19 en Manta-Ecuador. Los instrumentos fueron un foro y una entrevista abierta. Como resultado, la experiencia ha enseñado que las acciones deben ir encaminadas a una intervención es importante generar estrategias que favorezcan al rol del docente ante el afrontamiento de esta crisis de la salud a nivel mundial. Otra investigación desarrollada por Anaya & Rojano, (2020) que abordaron el fenómeno de las tensiones y emociones de la práctica docente en tiempos del covid-19, en algunas Instituciones Educativas de 5 departamentos de Colombia. Utilizaron un cuestionario. Como resultado de acuerdo al indicador N°3 referido al estrés, el 88.56% de los docentes (81) encuestados manifestó que siempre presentan intranquilidad al realizar una tarea de forma imprevista, genera inconformidad, alterando los hábitos de sueño, afectando la concentración y disminuyendo la productividad en el trabajo. Se tiene evidencia de la importancia del manejo de estrés ya que influye en los niveles de tensión y emociones que maneja el docente. **Objetivos:** Se consideró, Identificar los niveles de estrés, determinar el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento y establecer

la relación existente de estas en profesores de la Institución Educativa Julio Pérez Ferrero de Cúcuta Norte de Santander. **Materiales y Métodos:** Se creó una ficha sociodemográfica tomando los aspectos: Edad; Genero; Estado civil; Estrato socioeconómico; Nivel de educación; Tiempo de servicio laboral. La escala de estrés percibido (EEP-10), está conformada por 10 ítems divididos por dos escalas, la primera es denominada (Factor I Distres general), (Factor II Capacidad de afrontamiento. Su coeficiente de alfa de Cron Bach de 0,65. El inventario de estimación de afrontamiento (COPE), Divididas por 3 escalas, (Estilo de afrontamiento enfocado en el problema); (Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción); (Escala adicionales propuestas por Carver). Son definidas operacionalmente a través del puntaje que se alcanzan por la suma de los ítems, los puntajes obtenidos en cada ítem se suman a los correspondientes a cada escala. Escala multidimensional de percepción de apoyo social percibido (MSPSS), está constituido por 3 escalas denominadas; Apoyo de otras personas significativas; Apoyo familiar; Apoyo de amigos. La medida de adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin arroja un 0.79 **Resultados:** Se encontró que en mujeres el 76% y en hombres el 61% representa los niveles de estrés medios. El 85% de mujeres y en hombres el 87% tienen niveles altos de apoyo social. En cuanto a las estrategias de afrontamiento en mujeres el 100% y en hombres el 96% representa los niveles medios. **Conclusiones:** Ante un nivel medio en cuanto a las estrategias de afrontamiento habrá presencia de estrés y tener un alto nivel en apoyo social no garantiza a los profesores tomar estrategias de afrontamiento efectivas ante situaciones estresoras. Hay dificultades en el bienestar psicológico, considerando la sobrecarga laboral y las grandes responsabilidades que se presentan por el nivel educativo con el que cuentan en la actualidad los profesores.

**Palabras clave:** Estrés, apoyo social, estrategias de afrontamiento, profesores, post covid-19.

## ABSTRACT

**Background:** A research by Villafuerte, Bello, Pantaleón, & Bermello, (2020), conducted a study to see the role of teachers in the face of the covid-19 crisis in Manta-Ecuador. The instruments were a forum and an open interview. As a result, the experience has taught that the actions should be aimed at an intervention, it is important to generate strategies that favor the role of teachers in the face of this global health crisis. Another research developed by Anaya & Rojano, (2020) who addressed the phenomenon of tensions and emotions of the teaching practice in times of covid-19, in some Educational Institutions of 5 departments of Colombia. They used a questionnaire. As a result according to indicator N°3 referred to stress, 88.56% of the teachers (81) surveyed stated that they always present uneasiness when performing a task in an unexpected way, generating inconformity, altering sleeping habits, affecting concentration and decreasing productivity at work. There

is evidence of the importance of stress management as it influences the levels of tension and emotions that the teacher handles. **Objectives:** To identify stress levels, determine the perceived social support and coping strategies and establish the existing relationship between them in teachers of the Julio Pérez Ferrero Educational Institution in Cúcuta Norte de Santander. **Materials and Methods:** A sociodemographic card was created taking into account the following aspects: Age; Gender; Marital status; Socioeconomic stratum; Level of education; Time of work service. The perceived stress scale (EEP-10) is composed of 10 items divided into two scales, the first one is called (Factor I General Stress), (Factor II Coping Capacity). Its Cron Bach alpha coefficient is 0.65. The Coping Coping Estimation Inventory (COPE), divided by 3 scales, (Problem-focused coping style); (Emotion-focused coping style); (Additional scales proposed by Carver). They are operationally defined through the score achieved by the sum of the items, the scores obtained in each item are added to those corresponding to each scale. Multidimensional scale of perception of perceived social support (MSPSS), is constituted by 3 scales called; Support from significant others; Family support; Support from friends. The sample adequacy measure of Kaiser Meyer Olkin yields a 0.79 **Results:** It was found that 76% of women and 61% of men represent medium stress levels. In women 85% and in men 87% have high levels of social support. Regarding coping strategies in women 100% and in men 96% represent medium levels. **Conclusions:** Before a medium level in terms of coping strategies there will be presence of stress and having a high level in social support does not guarantee teachers to take effective coping strategies in the face of stressful situations. There are difficulties in psychological well-being, considering the work overload and the great responsibilities that are presented by the educational level that teachers currently have.

**Key words:** Stress, social support, coping strategies, teachers, post covid-19.

## REFERENCIAS

1. Anaya, N., & Rojano, C. (2020). *REPOSITORIO DE UNIVERSIDAD DE LA COSTA CUC*. Obtenido de TENSIONES Y EMOCIONES DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN TIEMPOS DEL COVID 19: <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7679/TENSIONES%20Y%20EMOCIO> (Mancipe Luna, 2015) NES%20DE%20LA%20PRÁCTICA%20DOCENTE%20EN%20TIEMPOS%20DEL%20COVID%2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Andrés E. Jiménez Figueroa, & María José Jara Gutiérrez & Elizabeth R. Miranda C. (2017). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes.

*Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 16, Número 1, 125- 134.*

3. Álvarez-Bocanegra, & Valdez-Huirache . (2017). *Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores adscritos a una unidad de medicina*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n2/2007-7459-hs-17-02-00113.pdf>
4. Bosada, M. (15 de Octubre de 2020). *Inteligencia emocional, clave para reducir el estrés docente ante la pandemia*. Obtenido de EducaWeb : <https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estres-docente-pandemia-19331/>
5. Campo Arias , A., Celina Oviedo, H., & Herazo , E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 2014;62(3):407-13. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>.
6. Cassareto, M. (2009). Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre-universitarios de Lima Metropolitana. Tesis no publicada para optar a la mención de magíster en psicología con mención en psicología clínica y de la salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/619/1/cassaretto\\_bm.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/619/1/cassaretto_bm.pdf)
7. Cassareto, M. C., & Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2016). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. 21-23.
8. Diaz Y, M. M. (2018). *estres en docenets y estrategias de afrontamiento en docentes de la universidad tecnica de Ambato* . AMBATO- ECUADOR : UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA PSICOLOGIA.
9. DI-COLLOREDO, CARLOS Y APARICIO CRUZ, DIANA PAOLA Y MORENO, JAIME (2007). DESCRIPCIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES ANTE LA SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. [Fecha de Consulta 28 de Octubre de 2021]. ISSN: 1900-2386. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
10. Duarte, V., Mosquera, Y., & Sánchez, S. (2020). *ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS: PROMOVRIENDO EL BIENESTAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia Facultad de psicología Santa Marta: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18133/2/2020\\_estres\\_docentes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18133/2/2020_estres_docentes.pdf)
11. Endler, N., & Parker, J. (1990) Multidimensional assessment of coping. A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844-854. doi: 10.1037/0022- 3514.58.5.844.

12. Escarcega, D. (2021). *Diferencias entre investigación descriptiva e investigación correlacional*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva-e-investigacion-correlacional/>
13. Extremera, N., Mérida-López, S., Sánchez-Álvarez, N., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2019). Un amigo es un tesoro: inteligencia emocional, apoyo social y engagement docente. *Praxis & Saber*, 10(24), 69–92. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.10003>
14. Ferrero, I. E. (2021). *Cúcuta, Norte de Santander*. Obtenido de Pagina web: <https://julioperezferrero.edu.co/web/nuestro-colegio/>
15. Gallardo, I. (25 de Septiembre de 2020). *Estrés*. Obtenido de Cuidate Plus: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
16. García , A., Martínez, L., & Linares, E. (2017). Como Afecta El Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad Vol. 4, Núm. 7, 5*.
17. García-Torres, M., & García-Méndez, M. &.-A. (2017). Apoyo social en adultos mexicanos: validación de una escala. *Acta de Investigación Psicológica -Psychological Research Records, vol. 7, núm. 1, Pp. 2561-256*.
18. Gómez, N., & Rodríguez , P. (2020). ESTRÉS EN DOCENTES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 Y LA EDUCACION, FENOB UNA - FILIAL CORONEL OVIEDO. *Divulgación Académica UNA FENOB, 221-222*.
19. Gracia, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Buenos Aires: Paidós.
20. Gracia, E., Herrero, J. & Musitu, G. (2002). *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Madrid: Editorial Síntesis
21. Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García Mina, A., y Hernández, V. (2012). Estrategias de Afrontamiento Cognitivo, Autoeficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el Estrés Docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
22. Hernández , C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA, Vol. 2 N° 1*. Obtenido de METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.
23. Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA, Vol. 2 N° 1, Pag,76*.
24. Holmes, E. (2016). *El bienestar de los docentes: guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente*. . Narcea Ediciones. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/46190?page=32> / Pag 32.
25. Institucional, c. (enero de 2015). *TRASLADO DE DOCENTES*. bogota .
26. Institucional, c. (25 de febrero de 2016). *Sentencia T-096/16*. bogota.



27. Institucional, c. (junio de 2017). Sentencia T-376/17. bogota .
28. Institucional, c. (septiembre de 2020). Sentencia C-418/20. bogota .
29. Karner, T., & Honing, J. (2021). Teachers' experienced classroom demands and autonomic stress reactions: results of a pilot study and implications for process-oriented research in vocational education and training. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 18.
30. Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/47645?>
31. Lizana, P., Vega, G., Gomez, A., Leyton, B., & Lera, L. (4 de abril de 2021). *Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis*. Obtenido de International Journal of Environmental Research and Public Health: [file:///C:/Users/Asus-PC/Downloads/ijerph-18-03764-v2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus-PC/Downloads/ijerph-18-03764-v2%20(1).pdf)
32. Lopez, H. G., González , C. A., Sambrano , I. S., Pionce, J. V., & Cañarte, F. E. (2018). ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS. *UNESUM-Ciencias:Revista Científica Multidisciplinaria*, 77-82.
33. Hernández , C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA, Vol. 2 N° 1*. Obtenido de METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.
34. Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA, Vol. 2 N° 1*, 76.
35. Mancipe Luna, H. (27 de Noviembre de 2015). *Empirico Analítico*. Obtenido de Slideshare : <https://es.slideshare.net/HDML/empirico-analitico>
36. Moreno , E. (21 de 03 de 2021). *LA POBLACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN*. Obtenido de Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis.: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-la-poblacion.html>
37. Moreno, E. (9 de Abril de 2018). *Investigación Correlacional*. Obtenido de METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN, PAUTAS PARA HACER TESIS: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2018/04/investigacion-correlacional.html>
38. Mogollón, C., Obando, J., Leon , L., Marin , M., & Marin, V. (2020). ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS DOCENTES DEL INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL DEL MUNICIPIO DE FLORENCIA-CAQUETÁ. Obtenido de INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO- BOGOTÁ:

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2261/Proyecto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Moreno, E. (9 de Abril de 2018). *Investigación Correlacional*. Obtenido de METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN, PAUTAS PARA HACER TESIS: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2018/04/investigacion-correlacional.html>
40. Moreno , E. (21 de 03 de 2021). *LA POBLACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN*. Obtenido de Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis.: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-la-poblacion.html>
41. *Objetivos de desarrollo sostenible*. (25 de Septiembre de 2015). Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
42. Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*, FCE. Fondo de Cultura Económica. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/110564?page=20>.
43. Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*, FCE. Fondo de Cultura Económica. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/110564?page=29>.
44. Ortiz Méndez, J. I. (2018, June 5). Apoyo social y estrés en docentes de colegios de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10757/624032>
45. Pineda Ortega, V., Hernández Zagal, J., Andrade Santoyo, N. L., & Ruíz Aguilar, S. (Octubre de 2011). *Técnicas Cuantitativas*. Obtenido de Entorno Virtual para el desarrollo de competencias en evaluación : <http://entornovirtualparaeldesarrollode.weebly.com/41tecnicas-cuantitativas.html>
46. Pinilla, J., & Jiménez, M. (2019). FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR LOS DOCENTES DE PLANTA. *FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES*, 41-42.
47. Pino Montoya, J. W. (2015). Metodología de la Investigación en la ciencia política: Mirada empirico-analitica. *Revista Fundación universitaria Luis Amigó Vol. 2 | No 2*, 185-195.
48. Qiu , J., Shen , B., & Zhao, M. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*
49. Robinet, A., & Pérez, M. (26 de Diciembre de 2020). *Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19*. Obtenido de POLO DEL

CONOCIMIENTO: [file:///C:/Users/Asus-PC/Downloads/2111-11444-2-PB%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Asus-PC/Downloads/2111-11444-2-PB%20(5).pdf)

50. Salgado-Roa, J., & Leria-Dulcec. (2018). profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. 69-89.
51. Sampieri Hernandez , R., Collado Fernandez , C., & Lucio Baptista , P. (2003). Metodología de la investigación. *McGraw-Hill Interamericana Mexico D, F*, Capitulo 1.
52. Senado, s. d. (2020). estres en docentes .
53. Tiempo, E. (2021). *Diario El Tiempo*. Obtenido de Casa Editorial NIT. 860.001.022-7: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-165198>
54. Valverde Navez, B. (30 de Mayo de 2019). *Burnout y apoyo social percibido en docentes en un centro educativo del Distrito de Carabayllo*. Obtenido de Repositorio Institucional: <http://repositorio.uiqv.edu.pe/handle/20.500.11818/4281>
55. Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y., & Bermello, J. (2020). ROL DE LOS DOCENTES ANTE LA CRISIS DEL COVID-19, UNA MIRADA DESDE EL ENFOQUE HUMANO. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa* , 134-150.
56. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Sho, C., & Cho, R. (6 de Marzo de 2020). *Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) entre la población general de China*. Obtenido de PubLMed.gov: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>