



## *Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19*

### *Coping strategies in confinement by Covid-19*

### *Estratégias de enfrentamento em confinamento por Covid-19*

Silvia Torres-Díaz <sup>I</sup>

[silvia.torres@unl.edu.ec](mailto:silvia.torres@unl.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-5585-8245>

Gladys Hidalgo-Apolo <sup>II</sup>

[gahidalgo5@utpl.edu.ec](mailto:gahidalgo5@utpl.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1458-2550>

Karla Suárez-Pesántez <sup>III</sup>

[kvsuarez3@utpl.edu.ec](mailto:kvsuarez3@utpl.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-5585-8245>

**Correspondencia:** [silvia.torres@unl.edu.ec](mailto:silvia.torres@unl.edu.ec)

Ciencias de la educación

Artículo de investigación

\***Recibido:** 28 de mayo de 2021 \***Aceptado:** 20 de junio de 2021 \* **Publicado:** 05 de julio de 2021

- I. Magister en Desarrollo de la Inteligencia y Educación, Doctora en Psicorrehabilitación y Educación Especial, Psicorrehabilitadora y Profesora de Educación Especial, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- II. Magister en Terapia Familiar, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Psicología Educativa y Orientación, Universidad Técnica Particular de Loja, Loja, Ecuador.
- III. Magister En Terapia Familiar, Psicóloga Clínica, Universidad Técnica Particular de Loja, Loja, Ecuador.



## Resumen

La emergencia sanitaria a causa de la pandemia por la Covid-19, ha generado gran impacto en la salud mental de las personas, lo que nos motiva a ahondar en la búsqueda de evidencia científica que respalde las prácticas de prevención e intervención en temas de salud mental. La presente investigación tiene como objetivo, determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes durante el confinamiento por la Covid-19; el tema es de relevancia, por cuanto permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes, para adaptarse a la situación actual y proteger su salud mental. El diseño investigativo se enmarca en un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo; contó con una muestra de 150 docentes de Instituciones Educativas fiscales, del área urbana de la ciudad de Loja, a quienes se les aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Cano, Rodríguez, y García (2007). Los resultados evidencian que las estrategias de afrontamiento primarias utilizadas por los docentes ante el confinamiento, son la resolución de problemas, y la reestructuración cognitiva. Se concluye que, los docentes utilizan adecuadas estrategias de afrontamiento centradas en el problema, lo que permitió una rápida adaptación al confinamiento como mecanismo de protección de su salud mental.

**Palabras Clave:** Estrategias de afrontamiento; Confinamiento; Docentes.

## Abstract

The health emergency caused by the Covid-19 pandemic has generated a great impact on people's mental health, which motivates us to delve into the search for scientific evidence that supports prevention and intervention practices in health issues mental. The objective of this research is to determine the coping strategies used by teachers during confinement by Covid-19; The topic is relevant, since it allows to know the coping strategies used by teachers, to adapt to the current situation and protect their mental health. The research design is part of a quantitative, descriptive study; It had a sample of 150 teachers from fiscal Educational Institutions, from the urban area of the city of Loja, to whom the Coping Strategies Inventory (CSI) by Cano, Rodríguez, and García (2007) was applied. The results show that the primary coping strategies used by teachers when faced with confinement are problem solving and cognitive restructuring. It is concluded that teachers use adequate coping strategies focused on the problem, which allowed a rapid adaptation to confinement as a mechanism to protect their mental health.

**Keywords:** Coping strategies; Confinement; Teachers.

## **Resumo**

A emergência sanitária decorrente da pandemia Covid-19 tem gerado um grande impacto na saúde mental das pessoas, o que nos motiva a nos aprofundarmos na busca por evidências científicas que subsidiem práticas de prevenção e intervenção nos problemas de saúde mental. O objetivo desta pesquisa é determinar as estratégias de enfrentamento utilizadas por professores durante o confinamento por Covid-19; O tema é relevante, pois permite conhecer as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores, para se adaptar à situação atual e proteger sua saúde mental. O desenho da pesquisa faz parte de um estudo quantitativo descritivo; Contou com uma amostra de 150 professores de Instituições de Ensino Fiscal, da zona urbana da cidade de Loja, aos quais foi aplicado o Inventário de Estratégias de Enfrentamento (CSI) de Cano, Rodríguez e García (2007). Os resultados mostram que as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores frente ao confinamento são a resolução de problemas e a reestruturação cognitiva. Conclui-se que os professores utilizam estratégias de enfrentamento adequadas e voltadas para o problema, o que permitiu uma rápida adaptação ao confinamento como mecanismo de proteção à saúde mental.

**Palavras-chave:** Estratégias de enfrentamento; Confinamento; Professores.

## **Introducción**

La emergencia sanitaria a causa de la pandemia por la Covid-19, ha generado gran impacto en la población, debido a las afectaciones en la salud de millones de personas contagiadas a nivel mundial, ha desbordado los sistemas de salud de la mayoría de los países; sin embargo, a esto hay que añadir, que la población ha sido sometida a una serie de medidas cuya finalidad es detener la propagación de la enfermedad, situación que está provocando una serie de afectaciones en la salud mental. Recientes artículos, analizan los efectos del aislamiento social en las personas, dando a conocer la existencia de consecuencias emocionales a largo plazo, dependiendo de la individualidad y características personales, como intolerancia a la incertidumbre, vulnerabilidad percibida a la enfermedad, propensión a la ansiedad entre otras (Caballero y Campo, 2020).

Un estudio realizado a usuarios que acudieron a un consultorio médico durante el mes de abril de 2020, sugiere que el grupo estudiado experimentó alteraciones del estado de ánimo, como ansiedad

y depresión, altos niveles de estrés, aunque no presentaron ideas suicidas en la mayoría de los casos (Arias, Herrero, Cabrera, Chibás, y García, 2020); de igual manera, un estudio realizado en población española, concluye que el confinamiento y la amenaza de enfermarse, aumentan los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población, especialmente en los grupos de riesgo (Ozamiz, Dosil, Picaza, y Idoiaga, 2020); así también, se hacen recomendaciones para disminuir el impacto psicosocial de la pandemia en la población, como potenciar la resiliencia, el crecimiento personal, las relaciones intrafamiliares, y atender a los grupos vulnerables, (Ribot, Chang, y González, 2020).

Otros estudios revisados por Brooks et al (2020), informan los factores estresantes como tiempo de duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros e información inadecuada, pérdidas financieras y estigma social, son factores determinantes para la aparición de síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Lo anteriormente expuesto, supone una mayor demanda de esfuerzo para hacer frente a las situaciones cotidianas como el trabajo, economía, salud, familia, etc.; es ahí cuando, cada persona hace uso de recursos o estrategias que se adecúan y modifican a diferentes situaciones; a esto se le llama afrontamiento (Llaneza, 2006); del cual Valero, Vélez, Durán, y Portillo (2020), sugieren que es importante aplicar, en vista de que es una manera efectiva de autocuidado, y favorece la disminución de efectos negativos en la salud mental durante el aislamiento social.

En este contexto, el presente estudio busca determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes durante el confinamiento por la Covid-19; así como también, identificar las estrategias de afrontamiento primarias y secundarias; y analizar las estrategias de afrontamiento y su relación con el sexo y la edad de los participantes.

De la emergencia sanitaria se han desprendido un sin número de problemáticas, que no se limitan únicamente al tema salud, sino que conlleva efectos negativos a nivel económico, social, y político, en casi todos los países del mundo. El presente estudio, busca analizar un tema de gran importancia, que tiene implicación en la salud mental de las personas en general, pues no es desconocido que los profesionales de primera línea como son médicos, enfermeras y todo el personal de salud, están padeciendo niveles altos de estrés y ansiedad, a causa de la emergencia sanitaria; sin embargo, ¿qué pasa con el resto de la población?, ¿de qué manera las personas están haciendo frente al confinamiento, y todo lo que conlleva estar en una situación de encierro?. Estas

interrogantes han llevado a realizar un estudio dirigido a un sector muy importante de la sociedad, como es la educación; dado que, a partir de la emergencia sanitaria, se ha tenido que modificar y adoptar una nueva modalidad de estudio, con la finalidad de dar continuidad a la educación de niños, niñas y adolescentes de la Educación General Básica. El proyecto “Aprendemos juntos desde casa” implementado por el Ministerio de Educación del Ecuador, requiere de la participación activa de todos los agentes involucrados en la educación; sin embargo, hay una mayor exigencia hacia el sector Docente, a quienes se les demanda capacitación en recursos tecnológicos, adaptación de sus planificaciones al currículo para la emergencia, y acompañamiento a sus estudiantes no solamente en temas académicos, sino también apoyo emocional; todo ello, ha alterado notablemente su dinámica de trabajo, y generado situaciones con niveles altos de estrés y ansiedad con repercusiones en su salud mental y estado emocional. Por todo lo que antecede, es importante investigar para determinar, cuáles son las estrategias de afrontamiento que los docentes han utilizado durante el confinamiento a causa de la Covid-19, lo cual puede ser un punto de partida para futuras investigaciones, y especialmente para que profesionales de la salud mental, hagan propuestas de prevención y psicoeducación a este importante sector, en el autocuidado de su salud y bienestar emocional.

Para comprender el afrontamiento, se hará referencia a la definición planteada por Lazarus y Folkman (1986), donde se enuncia que son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (p. 164); así también, en concordancia con lo ya expuesto, Riso (2006), menciona que el afrontamiento está centrado en las exigencias del medio, las cuales son evaluadas por una persona como desbordantes y excesivas, esto a su vez requiere de un esfuerzo, se infiere que es un “proceso”, que a criterio del autor, “su funcionalidad no depende de los resultados obtenidos” (p. 176).

Es importante resaltar que las estrategias de afrontamiento son respuestas de carácter individual, y no pueden generalizarse a todas las personas, ni tampoco a todas las situaciones o problemas (Buendía y Mira, 1993); así también, su actuación será de mediación entre el estrés de la persona y la situación, desempeñando dos funciones básicas que consisten principalmente en cambiar la situación estresante para eliminarla o modificarla; y a su vez, regular las respuestas emocionales del individuo respecto a la situación (Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda, 2013 ).

Ahora bien; dentro de lo que se puede destacar de las estrategias de afrontamiento, se menciona en primer lugar, que éstas representan el pensamiento, conducta y emoción del individuo en su intención de adaptación; por tanto, no surgen sino al presentarse una situación en particular y las demandas del contexto en que esto sucede. De igual manera; a medida que se va interactuando con una situación estresante, las estrategias empleadas por una persona, pueden variar, al igual que puede cambiar la valoración cognitiva sobre la situación estresante, precisamente por el empleo de estas; sin embargo, no se puede decir que hay estrategias eficaces o no, pues esto dependerá de la persona, el contexto, y su interacción entre ambos; de tal manera, que los efectos a corto y largo plazo, determinarán la eficacia de las mismas (Bermúdez Moreno, Pérez García, Ruís Caballero, Sanjuán Suárez, y Rueda Laffond, 2013).

Dentro de los modos de afrontamiento, se encuentra las denominadas estrategias primarias, que se puede resumir en lo siguiente: Resolución de problemas (estrategias cognitivas y conductuales), dirigidas a eliminar el origen del malestar; Reestructuración cognitiva (estrategias cognitivas), que modifican el significado de la situación estresante, resultando menos molesta; Expresión de emociones, que consiste en la liberación de emociones; Búsqueda de apoyo social, que puede ser de otras personas, familia o amigos; Evitación de problemas, entre las que se incluyen negación, evitación de pensamiento o acciones sobre la situación estresante; Pensamientos ansiosos (estrategia cognitiva), que muestran un rechazo a alterar la situación; Autocrítica, sentimientos de autculpa por la situación; y, Aislamiento social, que implica retirarse de amigos y familiares en relación a la expresión de emociones ante la experiencia estresante (Otero, 2015).

Lo descrito anteriormente, permite clasificar las estrategias primarias en dos subcategorías que son, centradas en la emoción y centradas en el problema, a éstas se les denomina estrategias secundarias, que según Otero (2015), se dividen a su vez en:

1. Estrategias dirigidas a la acción centradas en el problema, que incluye las estrategias primarias resolución de problemas y reestructuración cognitiva.
2. Estrategias dirigidas a la acción centradas en la emoción, engloba las escalas de apoyo social y expresión de emociones, dirigidas a la expresión de sentimientos.
3. Estrategias no dirigidas a la acción centradas en el problema, conformada por las estrategias evitación de problemas, y pensamientos ansiosos o desiderativos; demostrando un rechazo a una percepción diferente de la situación estresante.

4. Estrategias no dirigidas a la acción centradas en la emoción, incluye las estrategias de retirada social y autocrítica, lo que impide una manifestación de sentimientos hacia los demás.

Por todo lo antes mencionado, se puede concluir que las estrategias de afrontamiento constituyen mecanismos útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad, como la que se vive actualmente con la emergencia sanitaria por la Covid-19; es importante resaltar que este tipo de estrategias son de carácter individual, y pueden variar a medida que se va alterando el significado que la persona otorga a cada situación; de igual manera, su eficacia se puede determinar, mediante una valoración de los efectos a corto y largo plazo, especialmente si la persona ha sido capaz de cambiar o modificar una situación estresante, o si ha podido regular sus respuestas emocionales ante tal situación.

### **Metodología**

El diseño de investigación es descriptivo, por cuanto se indaga de forma independiente las estrategias de afrontamiento, para describir las características de estas variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Se utilizó un muestreo por conveniencia, seleccionando una muestra de 150 docentes de tres instituciones educativas fiscales de primaria, del sector urbano de la ciudad de Loja, en situación estresante por confinamiento ante la emergencia sanitaria. De la muestra, el 75% corresponde a mujeres y el 25% a varones, en edades comprendidas entre los 20 y 50 años. A pesar de ser una muestra por conveniencia la inclusión de los docentes al estudio fue aleatorio. El procedimiento para el desarrollo de la investigación, se inicia considerando en primer lugar el fundamento teórico sobre la cual versa el trabajo, así entonces, desde una perspectiva cognitiva-sociocultural, se define la operativización de las variables, con el instrumento Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Coping Strategies Inventory), adaptado al español por Cano, Rodríguez, y García (2007), del instrumento creado por Tobin et al. (1989). Una vez definida con claridad conceptual y operativamente la variable, se procedió a la recolección de datos mediante la aplicación del instrumento denominado Inventario de estrategias de afrontamiento (2007), de manera virtual, a los docentes, quienes accedieron a participar de forma voluntaria, durante su jornada de trabajo, de manera individual con un tiempo promedio de 30 minutos.

Finalmente se realizó un análisis descriptivo de los datos utilizando el programa estadístico para ciencias sociales SPSS versión 20, para el análisis, interpretación y presentación de los resultados; así como también, el programa Excel. Estos dos programas permitieron determinar las frecuencias



absolutas y porcentuales de las diferentes escalas del Inventario de afrontamiento; así como también, la obtención de los estadísticos descriptivos y el análisis de varianza.

El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Coping Strategies Inventory). Se empleó el cuestionario adaptado al español por (Cano, Rodriguez, & Garcia, 2007) del instrumento creado por Tobin et al. (1989). Este instrumento está conformado por 40 ítems, se responde en una escala Likert de 5 puntos, desde 0=En absoluto hasta 4=Totalmente. El CSI mide 8 estrategias distintas, se presenta una estructura jerárquica de ocho estrategias primarias. La unificación de las estrategias primarias permite determinar cuatro estrategias secundarias (Manejo adecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva, indicando un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, bien modificando la situación, o bien su significado; Manejo adecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Apoyo social y Expresión emocional, reflejando un afrontamiento adaptativo centrado en el manejo de las emociones que afloran en el proceso estresante; Manejo inadecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo, indicando un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema, bien evitando las situaciones estresantes, o bien fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras; y, Manejo inadecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Retirada social y Autocrítica, reflejando un afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, basado en el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación; y dos estrategias terciarias Manejo adecuado: incluye las subescalas Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, indicando esfuerzos activos y adaptativos por compensar la situación estresante; y, Manejo inadecuado: incluye las subescalas Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, sugiriendo un afrontamiento pasivo y desadaptativo.

Las ocho estrategias de afrontamiento primarias son:

1. Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.
2. Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
3. Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.

4. Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
5. Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
6. Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
7. Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
8. Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

## Resultados

El propósito de la presente investigación, fue determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes durante el confinamiento por la COVID-19. De acuerdo al análisis de la frecuencia de las 8 dimensiones primarias y 4 dimensiones secundarias, se evidencia que, las estrategias primarias de afrontamiento empleadas por los docentes, son aquellas enfocadas a la acción: resolución de problemas (34%) y Reestructuración cognitiva (32%); en contraste, las menos empleadas son aquellas centradas en la emoción: Autocrítica (0%), Evitación de problemas y Retirada social (2,67%), y Expresión emocional (4%), información que se observa en la tabla 1.

**Tabla 1:** Estrategias primarias de afrontamiento

Estrategia de afrontamiento primarias	f	%
Resolución de problemas	51	34
Autocrítica	0	0
Expresión emocional	6	4
Pensamiento desiderativo	16	10,67
Apoyo social	19	12,67
Reestructuración cognitiva	48	32,00
Evitación de problemas	4	2,67
Retirada social	6	2,67
Total	150	100,00

Fuente: Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

Respecto al grado de eficacia de las estrategias de afrontamiento primarias, se muestra en la tabla 2 que el 36% de los participantes perciben la estrategia de Afrontamiento utilizada por ellos, como Totalmente eficaz, en tanto que un 4%, perciben la estrategia utilizada como ineficaz.

**Tabla 2:** Grado de eficacia

Grado de eficacia	Puntuación	f	%
En absoluto 0	0	6	4,00
Un poco	1	22	14,67
Bastante	2	24	16,00
Mucho	3	44	29,33
Totalmente	4	54	36,00
<b>Total</b>		150	100,00

**Fuente:** Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

Como se registra en la tabla 3, la mayoría de los docentes (66%), presentan un manejo adecuado centrado en el problema como estrategia de afrontamiento secundaria; mientras que solamente el 4% de los docentes realiza un manejo inadecuado centrado en la emoción.

**Tabla 3:** Estrategias de afrontamiento secundarias

Estrategias de afrontamiento secundarias	f	%
1. Manejo adecuado centrado en el problema	99	66
2. Manejo adecuado centrado en la emoción.	25	16,67
3. Manejo inadecuado centrado en el problema	20	13,33
4. Manejo inadecuado centrado en la emoción	6	4
<b>Total</b>	150	100

**Fuente:** Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

También se encontró diferencias significativas en lo referente a la variable sexo, en la cual se evidenció que el 45,24% de los varones denotan una estrategia de afrontamiento basada en la reestructuración cognitiva, en tanto que las mujeres con un 37,04% utilizaron una estrategia basada

en la resolución de problemas, sin embargo, tanto hombres como mujeres presentan un manejo adecuado centrado en el problema, lo que se evidencia en la tabla 4.

**Tabla 4:** Estrategias de afrontamiento y sexo

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SEXO			
	Mujer		Hombre	
	f	%	f	%
Resolución de problemas	40	37,04	9	21,43
Autocrítica	0	0,00	0	0,00
Expresión emocional	5	4,63	2	4,76
Pensamiento desiderativo	13	12,04	2	4,76
Apoyo social	13	12,04	4	9,52
Reestructuración cognitiva	31	28,70	19	45,24
Evitación de problemas	2	1,85	3	7,14
Retirada social	4	3,70	3	7,14
Total	108	100	42	100

**Fuente:** Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

Analizando la relación entre las estrategias de afrontamiento y la edad de los participantes, se puede observar en la tabla 5, que en el rango de edad entre 20-30 años, la estrategia de afrontamiento que predomina con el 33,33% es Resolución de problemas; así mismo en el rango de edad de 30-40 años con un 41,67% prevalece la misma estrategia; mientras que entre los 40-50 años, destaca la estrategia de afrontamiento de reestructuración cognitiva con un 34,15%, al igual que en el rango de edad mayor a 50 años con un 35,48%.

**Tabla 5:** Estrategias de afrontamiento y edad

Estrategia primarias	20-30		30-40		40-50		>50	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Resolución de problemas	10	33,33	20	41,67	13	31,71	9	29,03
Autocrítica	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Expresión emocional	2	6,67	1	2,08	2	4,88	1	3,23
Pensamiento desiderativo	4	13,33	4	8,33	3	7,32	4	12,90
Apoyo social	3	10,00	8	16,67	8	19,51	3	9,68
Reestructuración cognitiva	8	26,67	12	25,00	14	34,15	11	35,48
Evitación de problemas	2	6,67	1	2,08	1	2,44	0	0,00
Retirada social	1	3,33	2	4,17	0	0,00	3	9,68
Total	30	100	48	100	41	100	31	100

**Fuente:** Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

Los estadísticos descriptivos observables en la tabla 6, reflejan que de las 8 estrategias de afrontamiento primarias, las que muestran una media más alta son: Resolución de problemas (M=13,23; DE=5,206) y Reestructuración cognitiva (M=12,39; DE=4,882)

**Tabla 6:** Estadísticos descriptivos

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. típ.</b>
<b>Resolución de problemas</b>	13,21	5,219
<b>Autocrítica</b>	5,5	4,279
<b>Expresión emocional</b>	9,48	5,053
<b>Pensamiento desiderativo</b>	9,26	5,564
<b>Apoyo social</b>	10,15	5,111
<b>Reestructuración cognitiva</b>	12,34	4,858
<b>Evitación de problemas</b>	8,49	4,667
<b>Retirada social</b>	6,27	4,2
<b>Eficacia</b>	2,79	1,2

Fuente: Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

Finalmente, en la tabla 6, el análisis de varianza indica que no existían diferencias significativas en función del sexo y la edad, en relación con las estrategias de afrontamiento primarias.

**Tabla 6:** Análisis de Varianza

<b>ANOVA</b>	<b>Edad</b>		<b>Sexo</b>	
	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Resolución de problemas</b>	1,819	0,146	2,574	0,111
<b>Autocrítica</b>	0,533	0,66	1,849	0,176
<b>Expresión emocional</b>	1,494	0,219	1,507	0,222
<b>Pensamiento desiderativo</b>	0,961	0,413	1,611	0,206
<b>Apoyo social</b>	1,489	0,22	0,584	0,446
<b>Reestructuración cognitiva</b>	1,234	0,299	0,023	0,879
<b>Evitación de problemas</b>	1,353	0,26	0,009	0,925
<b>Retirada social</b>	0,492	0,688	0,381	0,538

Fuente: Hidalgo, Suárez y Torres, Ecuador, 2020

## Discusión

Este estudio se ha centrado en la información facilitada por los docentes de tres escuelas fiscales del sector urbano de la ciudad de Loja, respecto a la utilización de estrategias de afrontamiento ante el confinamiento por la Covid-19, así como también, el análisis de las estrategias de afrontamiento y su relación con el sexo y la edad de los participantes. Para la obtención y análisis de esta información, se utilizó como instrumento de recolección de datos, el Inventario de estrategias de afrontamiento CSI, 2007.

Al analizar los resultados sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes en el confinamiento por la Covid-19, teniendo en cuenta el modelo de Lazarus y Folkman (1986), se evidencian dos patrones de afrontamiento primarios en los docentes; resolución de problemas y reestructuración cognitiva, lo que facilitó la rápida adaptación de este grupo de docentes a la situación estresante actual, por medio de estrategias de tipo activo; hallazgos que coinciden con la investigación cualitativa, realizada por Balluerka, Hidalgo, Espada, Padilla y Santed (2020), en donde un porcentaje de los entrevistados refirieron respuestas de afrontamiento frente a la epidemia de tipo activa, llevando a cabo acciones centradas en la tarea, por otra parte a nivel cognitivo la mayoría de personas considera que ha aprendido a valorar la situación del confinamiento y la pandemia desde una óptica positiva. Así mismo Otero (2015), en su estudio concluye que los docentes emplean con mayor frecuencia, las estrategias de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social. La reestructuración cognitiva, referida principalmente a la modificación del significado que se le brinda a la situación estresante, ha permitido que los docentes centren su atención en actividades alternativas orientadas a mejorar su práctica docente en la nueva modalidad de trabajo. Este tipo de afrontamiento es común en los profesionales de la educación y salud, debido a las situaciones laborales estresantes que enfrentan. Así mismo, la estrategia de afrontamiento primaria de resolución de problemas, dirigida a eliminar el origen del malestar, cognitiva y conductualmente, permitió hacer frente a la situación estresante debido a las demandas del contexto propias de la labor docente. Tanto la estrategia de resolución de problemas como la reestructuración cognitiva encontradas como hallazgos principales de esta investigación, son comunes a muchos estudios de la misma naturaleza; así, en una investigación llevada a cabo en Argentina, señala que el 50% de la población utilizó estrategias de afrontamiento al problema vinculadas al entretenimiento, realización de cursos y actividades físicas, lo que significa que las personas optan por centrar su atención (reestructurarse cognitivamente) en una

nueva situación, es decir, prefieren facilitar el ajuste mediante el cambio cognitivo. De la misma manera, en un estudio ejecutado por el área de la salud de la Universidad de Burgos, encontró como uno de los principales hallazgos que las estrategias de afrontamiento son aquellas de carácter instrumental activa, como elaboración de planes, reevaluación de la situación de una manera positiva, herramientas de autocontrol y apoyo emocional de manera moderada, estrategias que tenían como objetivo principal la regulación emocional (Balluerka, Hidalgo, Espada, Padilla y Santed (2020).

Respecto a las estrategias de afrontamiento secundarias, utilizadas por los docentes participantes del estudio, se encontró un manejo adecuado centrado en el problema, tales como estrategias cognitivas y conductuales dirigidas a eliminar el origen del malestar y a modificar el significado del problema como respuesta a una situación estresante, estos resultados son similares a los obtenidos en profesionales de la salud, quienes están expuestos a situaciones de estrés laboral, como lo indica el estudio realizado por Escribà-Agüir V. y Bernabé-Muñoz Y. (2002), en donde se encontró un patrón de afrontamiento centrado en el problema como respuesta a situaciones concretas de la práctica profesional de los facultativos. La estrategia de afrontamiento secundaria centrada en el problema, utilizada por los docentes, evidencia la flexibilidad para adaptarse a una nueva situación como la vivida por el confinamiento por la Covid-19; esta rápida capacidad de adaptación de los docentes es similar a los resultados obtenidos de investigaciones realizadas en situaciones similares, en donde se muestra que el cambio, se convierte en un estímulo o desafío que permite el desarrollo de estrategias para una rápida adaptación (Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R., 2020).

Por otra parte es importante señalar que en una baja frecuencia se utilizaron estrategias centradas en la emoción, con lo cual se podría inferir que la muestra de docentes presentaba mayor bienestar psicológico, bloqueando ciertos componentes cognitivos como la rumiación de ciertos pensamientos, así como también, comportamientos de aislamiento social. Estrategias como la regulación fisiológica pasiva, dormir y comer para sentirse mejor, no se encontraron en nuestro estudio, todo lo contrario, a lo encontrado en el estudio llevado a cabo en España, en el cual se señala que durante las primeras semanas de la pandemia estas fueron las estrategias mayormente utilizadas. (Ubillos Landa, S., González Castro, J. L., Puente Martínez, A., y Gracia Leiva, M. 2020).

En lo referente a la relación existente entre la edad y sexo y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes, los resultados indican ausencia de relación significativa en función del sexo, la edad y las estrategias de afrontamiento primarias; podría decirse que estas variables son independientes en el caso del presente estudio, es decir, que el hecho de utilizar una u otra estrategia de afrontamiento no está influida ni por la edad ni por el sexo de los participantes; de manera que, nuestros hallazgos no se corroboran por los encontrados por otros autores, como Ottero (2015), quien si establece que las mujeres dedicadas a la docencia en comparación con los varones tienden a afrontar más el estrés liberando sus emociones, buscando apoyo en sus amigos y en la familia, rechazando cambiar cognitivamente la situación y criticándose por lo sucedido. De igual forma, Chan y Huin (1995) reportan la existencia de diferencias significativas entre los sexos en dos estrategias de afrontamiento de autocontrol emocional y búsqueda de apoyo social.

### **Conclusión**

En este trabajo se constató que las estrategias primarias más usadas en esta muestra de profesores durante el confinamiento por la Covid-19, son: la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas, basadas principalmente en estrategias de tipo activo, para modificar el significado de la situación estresante cognitiva y conductualmente. Las menos utilizadas fueron: autocrítica, retirada social, y evitación del problema. Es decir, existió una rápida adaptación a la nueva situación generada principalmente por la alta carga de actividades a cumplir por parte de los docentes, lo que exige flexibilidad cognitiva para afrontar la situación, enfocándose en resolver el problema de forma directa como mecanismo para la protección de la salud mental de los docentes. De allí que, como estrategia secundaria de afrontamiento, se determina que los docentes utilizaron un manejo adecuado centrado en el problema.

Se deduce también, que las variables edad y sexo, no están influyendo en las estrategias de afrontamiento utilizadas por la muestra de docentes. No se encuentra relación significativa entre las estrategias de afrontamiento utilizadas, y la edad y sexo de los participantes. Es así que, la elección de una u otra estrategia de afrontamiento durante el confinamiento por la Covid-19, no dependió ni de la edad, ni del sexo de los participantes, sino se debió principalmente a la necesidad de lograr una rápida adaptación, para la solución de los problemas y el cuidado de la salud mental. Es oportuno mencionar también que aunque los resultados no revelan significatividad entre las



variables mencionadas, el análisis cualitativo muestra que las mujeres tienden a centrarse en la resolución de problemas y los hombres en la reestructuración cognitiva.

Finalmente se concluye, que las estrategias de afrontamiento constituyen mecanismos útiles para hacer frente a situaciones de estrés y ansiedad, como la que se vive actualmente por la emergencia sanitaria por la Covid-19; este tipo de estrategias son de carácter individual, pueden variar a medida que se va alterando el significado que la persona otorga a cada situación; de igual manera, la eficacia de las mismas se determina cuando la persona ha sido capaz de cambiar o modificar una situación estresante, o ha podido regular sus respuestas emocionales ante tal situación.

## Referencias

1. Arias Molina, Y., Herrero Solano, Y., Cabrera Hernández, Y., Chibás Guyat, D., y García Mederos, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la Covid-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1-13. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350>
2. Balluerka Lasa, M. N., Gómez Benito, J., Hidalgo Montesinos, M. D., Gorostiaga Manterola, M. A., Espada Sánchez, J. P., Padilla García, J. L., y Santed Germán, M. Á. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación.
3. Bermúdez Moreno, J., Pérez García, A. M., Ruís Caballero, J. A., Sanjuán Suárez, P., y Rueda Laffond, B. (2013). *Psicología de la personalidad*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, Uned/publicaciones.
4. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
5. Buendía, J., & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo*. Murcia: Universidad de Murcia.
6. Caballero Domínguez, C. C., y Campo Arias, A. (Julio de 2020). Problemas de la salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del Covid-19 y de la cuarentena.
7. Duazary (3), 1-3. doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
8. Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*.

9. García Pérez, Reina Coral, López García, Juan José, Moreno Nicolás, María José. Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas* [en línea]. 2008, II (1), 7-25 [fecha de Consulta 13 de Septiembre de 2020]. ISSN: 1688-4094. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>.
10. Lázarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
11. Llana Álvarez, J. (2006). *Ergonomía y Psicología aplicada. Manual para la formación del especialista* (Séptima ed.). Lex Nova.
12. Otero López, J. M. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de Enseñanza Secundaria*.
13. Ozamiz Etsebarria, N., Dosil Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M., y Idoiaga Mondragon, N. (2020). Nivel de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del covid-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1-10.
14. Radomme, B. (2015). *Acaba con la ansiedad*.
15. Reyna, C., Argüello Pitt, M., Belaus, A., Bengolea, M., Caicedo Cavagnis, E., Correa, P., y Ortiz, M. V. *Experiencias y estrategias frente al COVID-19 en Argentina en abril 2020*.
16. Ribot Reyes, V. d., Chang Paredes, N., y González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la Covid-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de ciencias médicas*, 1-11. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
17. Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva, fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Grupo Editorial Norma.
18. Ubillos Landa, S., González Castro, J. L., Puente Martínez, A., y Gracia Leiva, M. (2020). *Afrontando el impacto del COVID-19: resultados preliminares III*
19. Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Aportes desde la evidencia inicial. Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.