

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Estrés percibido y bienestar emocional en tiempos de pandemia
por Covid-19 de los docentes de la provincia de Rioja

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Uva Peralta Pérez

ASESOR

Richard Santillán Alva

Lima, Perú

2023

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos de los Autores

Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores

Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 165-2022

En la ciudad de Rioja, a quince días del mes de diciembre del año dos mil veintidós, siendo las 15:00 horas, el Bachiller Uva Peralta Pérez sustenta su tesis denominada "**Estrés percibido y bienestar emocional en tiempos de pandemia por Covid-19 de los docentes de la provincia de Rioja**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|-----------------|
| 1.- Prof. Giovanni Martin Diaz Gervasi | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Rafael Del Busto Bretoneche | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez | APROBADO: BUENO |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 15:55 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Giovanni Martin Diaz Gervasi
Presidente


Prof. Rafael Del Busto Bretoneche


Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez

Rioja, 15 de diciembre del 2022

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 07 de agosto de 2023

Señor(a),
Prof. Yordanis Enríquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis / informe académico/ trabajo de investigación/ trabajo de suficiencia profesional, bajo mi asesoría, con título: *Estrés percibido y bienestar emocional en tiempos de pandemia por Covid-19 de los docentes de la provincia de Rioja*”, presentado por el Bachiller Uva Peralta Pérez con código 2012101708 y DNI 27432363 para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 19 %**. * Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,


Richard Santillán Alva
asesor de trabajo de investigación/tesis
Facultad de Ciencias de la Salud
UCSS

DNI N°: 01046928

ORCID: 0000-0002-7080-8131

Facultad de Ciencias de la salud - UCSS

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Estrés percibido y bienestar emocional en tiempos de
pandemia por covid-19 de los docentes de la provincia de
Rioja

DEDICATORIA

A la memoria de mi adorada madre Luz
Angélica Pérez Bustamante.

A la memoria de mi querido padre
José Ricarte Peralta Vásquez.

Con amor, a mi esposa Concesa Díaz G.
y a mi adorado hijo Jhon Milton Peralta D.

AGRADECIMIENTO

Al Dr. Segundo José Gálvez Vásquez, por sus orientaciones en la gestación de esta investigación.

A los directores y docentes de EBR de las IIEE públicas de la provincia de Rioja que contribuyeron con este estudio.

A mi familia, por su motivación permanente.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo** determinar el nivel de asociación entre estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19. En cuanto a **materiales y métodos** se empleó el diseño de estudio no experimental de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo constituida por 420 docentes: 82 del nivel inicial, 180 del nivel primaria y 158 del nivel secundaria; del total, 171 fueron varones y 249 mujeres. Para el recojo de información se emplearon la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS, por sus siglas en inglés) y la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE). Conforme a los **resultados** se encontró relación significativa diferenciada según dimensiones entre el estrés percibido y el bienestar emocional. Los docentes con ajuste emocional reportan mayormente eustrés y distrés en nivel moderado; mientras que los docentes con desajuste emocional muestran eustrés y distrés en nivel alto. No se halló correlación significativa entre el estrés percibido y el bienestar emocional con las variables sociodemográficas. En **conclusión**, las dimensiones del bienestar emocional (claridad emocional, aceptación emocional, interferencias en conductas y dificultades en la regulación de impulsos) muestran relaciones significativas diferenciadas con el estrés percibido. La dimensión consciencia emocional es la que muestra mayor nivel de correlación con el estrés percibido de los docentes de la IIEE de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de Covid-19.

Palabras clave: Estrés emocional, Regulación emocional, Ajuste emocional (Fuente: DeCS).

ABSTRAC

The **objective** of this investigation was to determinate the assosiation level between perceived stress and the emotional well-being of the teachers in publics IIEE of EBR in the Rioja province ,in times of covid -19 pandemic .In terms of **materials and methods** was used a non experimental cross sectional study design and correlational scope .the sample consisted of 420 teachers :82 from the initial level ,180 at the primary level and 158 at the secondary level ;so, 171 were men and 249 women . For the collection of information were used the emotional regulation dificulties scale (DERS, for its acronym in english) and the global stress perception scale (EPGE). therefore to the **results** was founded a significant relationship diferenciaded according to dimentions between perceived stress and emotional well being. Teachers with emotional adjustment report mostly stress and distress at a moderate level ;while teachers with emotional maladjustment show stress and distress in a high level . no significant correlation was found between perceived stress and emotional well being with socio demographic variables .In **conclusion**, the dimensions of emotional well being (emotional clarity, emotional acceptance ,interferences in behaviors and difficulties in impulse regulation) they show significant differentiaded relationships with perceived stress. The emotional awareness dimension is the one that shows the highest level correlation with perceived stress of the teachers of the IIEE of EBR in Rioja province in times of covid - 19.

Key words: Emotional stress, Emotional regulation, Emotional adjustment (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	V
Abstrac	vi
Índice	vii
Índice de tablas	Viii
Índice de gráficos	Viii
Introducción	lx
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1.Situación problemática	10
1.2.Formulación del problema	11
1.3.Justificación de la investigación	11
1.4.Objetivos de la investigación	12
1.4.1.Objetivo general	12
1.4.2.Objetivos específicos	12
1.5.Hipótesis	13
Capítulo II Marco teórico	14
2.1.Antecedentes de la investigación	14
2.2.Bases teóricas	17
Capítulo III Materiales y métodos	30
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	30
3.2.Población y muestra	30
3.2.1.Tamaño de la muestra	30
3.2.2.Selección del muestreo	30
3.2.3.Criterios de inclusión y exclusión	30
3.3.Variables	31
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	31
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	36
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	39
3.6.Ventajas y limitaciones	36
3.7.Aspectos éticos	36
Capítulo IV Resultados	37
Capítulo V Discusión	44
5.1. Discusión	44
5.2. Conclusiones	46
5.3. Recomendaciones	47
Referencias bibliográficas	48
Anexos	52
Anexo 01: Tabla operacional	52
Anexo 02: Operacionalización de las variables sociodemográficas	53
Anexo 03: Ficha de recolección de datos	54
Anexo 04: Matriz de consistencia	55
Anexo 05: Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)	57
Anexo 06: Escala de Percepción Global de Estrés (Guzmán y Reyes, 2018)	60

Anexo 09: Consentimiento informado	61
Anexo 10: Evidencia del formulario virtual de recojo de la información	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de la muestra de estudio	37
Tabla 2. Descripción de las variables principales	38
Tabla 3. Relación entre el estrés percibido y el bienestar emocional	39
Tabla 4. Relación entre el estrés percibido y las variables secundarias	41
Tabla 5. Relación entre el bienestar emocional y las variables secundarias ...	42

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia por Covid-19, los niveles de estrés psicológico y el posible deterioro de la salud emocional de los docentes han resultado temas de mucho interés científico. Investigaciones nacionales e internacionales dan cuenta del impacto negativo del trabajo remoto y las restricciones sociales en los maestros. Por ejemplo, una investigación en Argentina resalta la importancia de las estrategias de afrontamiento efectivo y funcional para la salud emocional de los docentes (Marsollier y Expósito, 2021); otro estudio, en Chile, concluye que los niveles de afectación de la salud mental de los docentes son preocupantes con la presencia de hasta 6 emociones negativas (Bruna, Villaruel y Hojm, 2021). En Perú, un estudio desarrollado con docentes de Loreto, Cajamarca y Piura concluye que la pandemia de Covid-19 ha impactado de manera significativa en las diferentes dimensiones de la salud emocional de los maestros y maestras (Miranda, Bazán y Nureña, 2021). Otro estudio desarrollado en Huancavelica, Ica y Junín concluye que 7 de cada 10 docentes necesitan ayuda psicológica, preferentemente por la afectación del estrés y la ansiedad.

En ese contexto, el presente estudio se propuso como objetivo investigar el nivel de asociación entre el estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, durante la pandemia por Covid-19. La investigación se justificó en la relevancia social de la población de estudio, en la demanda existente sobre la Psicología para que responda a la coyuntura de pandemia por Covid-19 y, finalmente, en que los resultados puedan servir a las políticas de prevención y atención de la salud psicológica en educación.

En esta investigación, la hipótesis alterna planteó que existe relación significativa entre el Estrés Percibido con el Bienestar Emocional en los docentes. El estrés percibido es entendido como el nivel en que las circunstancias de la vida son interpretadas como amenazantes. Esta valoración supone la consideración de la propia capacidad de respuesta, centralmente el estado actual de la autoestima y la autoeficacia; y el apoyo social que incluye familia, amigos, colegas de trabajo, etc. (González y Landero, 2006). Mientras que el bienestar emocional es entendido como un estado psicológico a través del cual las personas identifican sus habilidades, son capaces de sortear el estrés cotidiano, desempeñarse productivamente y alcanzar sus objetivos (OMS, 2004).

Este estudio tiene la importancia de investigar las variables estrés y bienestar emocional muy tomadas en cuenta en tiempos de pandemia por COVID-19. Sus resultados pueden servir para deslindar los alcances del “estrés” como un término de uso generalizado en el curso de la emergencia sanitaria y tomarse como línea de base para próximas investigaciones relacionadas con salud emocional docente. Las limitaciones están dadas por una muestra estratificada solo según nivel educativo.

Finalmente, el presente informe de investigación está dividido en 5 capítulos. El Capítulo I aborda el Problema de investigación: la situación problemática, formulación del problema, justificación de la investigación, objetivos de la investigación y las hipótesis. El Capítulo II se ocupa del Marco teórico: antecedentes de la investigación y las bases teóricas. El Capítulo III aborda los Materiales y métodos: tipo de estudio y diseño de la investigación, población y muestra, selección del muestreo, criterios de inclusión y exclusión, variables, definición conceptual y operacional de las variables, plan de análisis e interpretación de la información, ventajas y limitaciones y los aspectos éticos. El Capítulo IV incluye los Resultados. Y el Capítulo V la Discusión, conclusiones y recomendaciones. Cierran el cuerpo del informe las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

En los tiempos de pandemia, la obligatoriedad de la enseñanza remota comprometió a los docentes en un conjunto de demandas. Tuvieron que participar de un proceso intensivo de alfabetización en Tecnologías de la información y comunicación (TIC). De igual modo, garantizarse su propia conectividad y equipamiento. Por otro lado, explorar posibilidades de contacto con los estudiantes y padres de familia. Además, adaptar y contextualizar los contenidos escolares y asumir el rol de soporte socioemocional de los estudiantes. Así como compartir sus espacios privados con el trabajo remoto y replantear sus prioridades laborales, familiares y cuidados personales. En este contexto, los altos niveles de estrés y posible afectación del bienestar emocional han sido advertidos por profesionales de instituciones de salud en el Perú y el mundo (MINSa, 2020; CPSP, 2020; APA, 2020).

El estrés percibido se define como el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes. Esta valoración incluye la consideración de los recursos propios (autoestima y autoeficacia) y la valoración del apoyo ambiental (apoyo social) (González y Landero, 2006). Sobre el estrés percibido por los docentes en tiempos de pandemia por Covid-19, Robinet y Pérez (2020) encontraron que en Europa y Latinoamérica la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus son los mayores estímulos estresores. Raymundo (2021) en un estudio con docentes en Huancavelica, encontró que el 8% manifiesta un estrés laboral bajo y un 92% manifiesta un estrés laboral moderado. Si bien no establecen relación directa entre fenómenos estresores y la afectación del bienestar emocional en tiempos de pandemia por Covid-19, Ramos *et al.* (2020), en una investigación con docentes chilenos, hallaron presencia de estrés y angustia. Para el contexto peruano, Miranda, Bazán y Nureña (2021) concluyeron que la pandemia de Covid-19 ha tenido un impacto significativo y multidimensional en la vida de quienes participaron en el estudio, con presencia de problemas emocionales relacionados con angustia, ansiedad y depresión.

El bienestar emocional se define como un estado por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y pueden alcanzar sus objetivos (OMS, 2004). La situación del bienestar de los docentes no solamente está relacionada con el contexto de pandemia por Covid-19, sino también con un continuo de condiciones laborales y existenciales que pueden haberse complicado (Robinet y Pérez, 2020). En pandemia por Covid-19, Bruna, Villarroel y Hojm (2021), a través de una investigación en Chile, hallaron frustración, angustia, impotencia, inseguridad, desorientación y aburrimiento en los docentes. Para el caso peruano, Quispe y García (2020) encontraron que el 53% de los docentes refiere necesitar ayuda psicológica sobre problemas de estrés y ansiedad, 12% en relación con la depresión, 27% vinculado a problemas con el sueño y 12% en referencia a problemas de conducta alimentaria.

Bajo este contexto, se ejecutó la presente investigación, a nivel local, con el objetivo de determinar el nivel de asociación entre el estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19. Para lograr este propósito se empleó un diseño de investigación no experimental, transversal y alcance correlacional. Se espera que los resultados puedan aportar nuevos conocimientos científicos a la Psicología y sirvan a las políticas de salud ocupacional y salud pública en materia de prevención y atención de la salud mental de los docentes dentro y fuera de la región San Martín.

1.2. Formulación del problema

Problema principal:

¿Cuál es el nivel de asociación del estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

Problemas secundarios:

¿Cuál es el nivel de estrés percibido por los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es el nivel de afectación del bienestar emocional según condiciones de ajuste/desajuste en las dimensiones de consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es el nivel de asociación del estrés percibido con las dimensiones del bienestar emocional: consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es nivel de asociación del bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido (distrés y eustrés) en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es el nivel de asociación entre el estrés percibido y el bienestar emocional con las variables sociodemográficas en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

1.3. Justificación de la investigación

Conveniencia

La presente investigación resulta conveniente en las circunstancias de pandemia por Covid-19; una nueva realidad que ha trastocado abruptamente las condiciones de la humanidad. En este contexto, especialistas e instituciones han advertido la presencia de estímulos estresores para la población en general y particularmente para el sector docente (OMS, 2020; MINSA, 2020; CPSP, 2020). La enseñanza remota y las propias condiciones existenciales de los docentes se han convertido en un tema sensible. Por tanto, estudiar los niveles de estrés percibido y su relación con el bienestar emocional de los docentes resultan de mucha importancia, dado el rol social que cumplen.

Científica

Esta investigación busca contribuir con la demanda recaída sobre la Psicología durante de pandemia por Covid-19. La academia y las instancias gubernamentales apremian a la psicología conocimientos de vanguardia que orienten las acciones en el campo de la salud mental (APA-Speaking of Psychology, 2020). Para lograrlo, este estudio aplica metodología cuantitativa, teniendo a docentes como población de estudio, un sector profesional socialmente relevante.

Técnica

La presente investigación emplea las herramientas de la naciente telepsicología. De esta manera responde a los tiempos de pandemia por Covid-19, que compromete a la Psicología a incorporar tecnologías de la información y la comunicación en sus diferentes procesos de actuación.

Práctica

Este estudio pretende contribuir en la toma de decisiones en salud ocupacional y en salud pública relacionadas con la salud mental a nivel de prevención e intervención psicológica de la población docente.

Social

La presente investigación reconoce el rol social de la docencia en la IIEE públicas del país. En tiempos de pandemia por Covid-19, los docentes han sido convocados a convertirse en el soporte socioemocional de los estudiantes. En consecuencia, este estudio puede ser aprovechado para construir conocimientos sobre las condiciones emocionales bajo las cuales han actuado los docentes y orientar futuras actuaciones a favor del bienestar de cientos de niños y adolescentes.

1.2. Objetivos de la investigación

1.1.2. Objetivo general

Determinar el nivel de asociación del estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

1.2.3. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés percibido por los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Identificar el nivel de afectación del bienestar emocional según condiciones de ajuste/desajuste en las dimensiones de consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Determinar el nivel de asociación del estrés percibido con las dimensiones del bienestar emocional: consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Determinar el nivel de asociación del bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido: distrés y eustrés, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Determinar el nivel de asociación entre el estrés percibido y el bienestar emocional con las variables sociodemográficas en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

1.3. Hipótesis explicativas

H₁: Existe relación significativa entre el Estrés Percibido y el Bienestar Emocional en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

H₀: No existe relación significativa entre el Estrés Percibido y el Bienestar Emocional en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Se encontraron informaciones cercanas al abordaje del bienestar emocional en docentes que provienen de investigaciones referidas al bienestar laboral, al daño por síndrome de Burnout y a las competencias emocionales del profesorado, cuyos resultados están dirigidos, por lo general, a administradores de la educación y a pedagogos, sin una orientación propiamente clínica al campo de la salud psicológica. Estas informaciones se han clasificado teniendo en cuenta el elemento espacial, por ello se han considerados aportes internacionales, nacionales y locales.

Antecedentes internacionales

Marsollier y Expósito (2021) desarrollaron una investigación con el objetivo de indagar acerca de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes frente al desafío que presenta la enseñanza virtual en situación de confinamiento social a causa de la pandemia por COVID-19 durante el año 2020. Emplearon enfoque cuantitativo con diseño descriptivo/correlacional. Trabajaron con una muestra intencional de 777 individuos, entre docentes y directivos, de instituciones de distintos niveles educativos de Mendoza, Argentina. Se aplicó la prueba psicométrica Brief COPE-28 para medir el afrontamiento; además, se tomaron en cuenta variables biológicas, de personalidad y contextuales. Los resultados revelan que frente a las situaciones críticas de la pandemia prima un afrontamiento efectivo o funcional; esto es, el empleo de estrategias que implican acción, aceptación, planificación y reinterpretación positiva. En relación al género, las mujeres recurren con mayor frecuencia a las estrategias de afrontamiento activo, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo emocional y social que incluye la religión. Mientras que los varones optan preferentemente por el buen sentido del humor.

Bruna, Villarroel y Hojm (2021) realizaron una investigación en el sistema escolar chileno con el objetivo de reconocer el estado de las emociones y la salud mental de los docentes durante la educación virtual en pandemia. Se empleó metodología cuantitativa en una muestra de 842 profesores, en su mayoría de las regiones chilenas Metropolitana y Bio-bío, los demás de otras regiones. Los resultados muestran presencia alta de emociones negativas. Esto es, el 77% de los docentes refieren experimentar estrés, el 49,8% se sienten frustrados, el 41% angustiados, el 31,4% siente impotencia frente a la amenaza, el 27,1% se siente inseguro, el 17,3 se percibe desorientado y 9,8% experimenta aburrimiento. Por otro lado, los docentes que laboran en escuelas públicas sienten mayor desánimo, en relación a los profesores del sector privado; además, los que elaboran sus guías y materiales pedagógicos, tienden a sentir sobrecarga laboral.

López, Adorno y Cárdenas (2021) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de determinar el estrés en docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay. Emplearon diseño observacional descriptivo y transversal. Recogieron información a través de un sondeo virtual considerando variables sociodemográficas y el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein. La muestra de investigación la constituyeron 415 docentes de ambos sexos. El estudio encontró niveles de estrés severo en el 0,24% de los profesores, estrés moderado en el 13,25% y libre de estrés en 86,51% de los docentes. La sobrecarga laboral fue la dimensión más afectada. En este sentido, el estudio concluye que, durante la pandemia, en promedio, el 13,49% de los docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay percibió estrés en un nivel predominantemente moderado.

Robinet y Pérez (2020) realizaron una investigación con el objetivo de conocer y analizar los niveles de estrés de los docentes producidos por la pandemia COVID-19. Emplearon estudio analítico sobre la revisión de artículos científicos publicados entre 2018 y 2020 en las bases de datos Scopus, Scielo, Ebsco, Redalyc y Google académico. Los resultados evidencian que tanto los docentes de Europa, así como los de Latinoamérica, antes y durante la pandemia, experimentaron niveles medio y alto de estrés. Durante 2020, los factores más incidiosos en el estrés de los docentes fueron el uso de herramientas virtuales para la enseñanza, el incremento de labores en casa y el temor latente a contagiarse por Covid-19. La investigación concluye que el estrés docente está asociado significativamente a factores psicosociales propios del aislamiento y la incertidumbre.

Ramos, et al. (2020) desarrollaron una investigación en Chile con el objetivo de identificar las percepciones de los docentes sobre su rol, el proceso de enseñanza-aprendizaje, el apoyo de instituciones y su salud mental durante la pandemia por Covid-19. Utilizaron un enfoque cualitativo, mediante entrevistas semiestructuradas, con 10 profesores de educación secundaria de una región de Chile. Los resultados referidos a la salud mental encuentran la presencia de estrés y angustia con matices particulares. En primer lugar, algunos profesores refieren condiciones de vida emocionalmente difíciles, estresantes, dadas las exigencias laborales virtuales, el peligro y la incertidumbre. En segundo lugar, otros docentes resaltan que la situación de pandemia también les ha permitido vivenciar emociones agradables relacionadas, sobre todo, con el tiempo disponible para pasar en casa y en familia.

Antecedentes nacionales

Medina y Ruiz (2021) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre el síndrome de Burnout y la motivación laboral en pandemia de Covid-19 en docentes que laboran en Lima Metropolitana. Emplearon metodología de investigación cuantitativa de diseño no experimental de corte transversal, descriptiva-correlacional. Para recoger la información, aplicaron el cuestionario Maslach Burnout Inventory de Jackson y Maslach (1981) y el cuestionario R-Maws de Gagne a una muestra de 156 docentes, entre 25 y 59 años de edad. El estudio concluye que existe una relación inversa altamente significativa entre Burnout y la motivación laboral.

Miranda, Bazán y Nureña (2021) realizaron una investigación con el objetivo de indagar el impacto de la pandemia de COVID-19 en el bienestar de los docentes de escuelas rurales multigrado del país, con especial énfasis en las dimensiones psicosocial, familiar y laboral. Emplearon metodología cualitativa y exploratoria a través de entrevistas a profundidad de manera remota. El muestreo de tipo intencional y no probabilístico incluyó a 9 docentes de primaria y 2 especialistas de UGEL de Loreto, Cajamarca y Piura. Los resultados destacan alto impacto de la pandemia en la vida personal, familiar y profesional de los profesores. Del total de 11 entrevistados, 5 fueron diagnosticados de COVID-19 y 9 experimentaron diferentes niveles de angustia, ansiedad y depresión. La investigación concluye que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en diferentes dimensiones de la vida de los docentes, por lo que se requiere mayor atención a la salud emocional de estos.

Raymundo (2021) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre estrés laboral y salud mental en docentes de la localidad de Huancavelica, en pandemia de Covid-19. Empleó diseño descriptivo correlacional, en una muestra no probabilística de 50 docentes pertenecientes a 5 IIEE. El estudio encontró que el 8% de docentes presenta estrés laboral bajo y el 92% restante reporta estrés laboral moderado. En lo referido a la dimensión salud emocional, el 58% de los docentes presenta deterioro emocional con síntomas somáticos en nivel bajo, el 34% lo experimenta en nivel medio y solamente el 8% se ubica en el nivel alto. En este sentido, el estudio concluye que no es relevante la relación entre el estrés laboral y los síntomas de ansiedad fóbica. Sin embargo, encuentra significatividad entre los síntomas de obsesiones y compulsiones con el estrés laboral en pandemia COVID-19 de los docentes de secundaria de la localidad de Huancavelica.

Huamán (2021) desarrolló una investigación con el objetivo de determinar relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes de la Región Ica, en tiempos de pandemia por Covid-19. Empleó estudio correlacional con diseño no experimental de corte transversal. La muestra fue no probabilística constituida por 145 docentes. Aplicó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson y la escala de Estrés docente ED-6. Los resultados arrojaron que existe relación inversa entre resiliencia y estrés laboral. Por tanto, concluye que mayores niveles de resiliencia se relacionan con menores niveles de estrés, lo mismo que en la inversa en los docentes del nivel primaria de la región Ica.

Quispe y García (2020) realizaron una investigación con el objetivo de identificar el impacto psicológico desencadenado por la emergencia sanitaria en los docentes de educación inicial, primaria y secundaria de educación básica. Emplearon metodología de corte cuantitativo, mediante cuestionario virtual con base en el trabajo desarrollado por el equipo de Balluerka sobre las consecuencias psicológicas de la Covid-19. La muestra fue no probabilística, conformada por 74 docentes de Huancavelica, Ica y Junín, comprendidos entre 23 y 59 años de edad. El estudio encontró que el 53% de los docentes refiere necesitar ayuda psicológica debido a síntomas ansioso-depresivos, el 12% solamente en relación sintomatología depresiva, el 27% con relación a dificultades con el sueño, el 12% debido a alteraciones en la conducta alimentaria, y el 35% niega la presencia de cualquiera de los anteriores malestares. Las sintomatología de estrés y ansiedad son mayores en las profesoras. Variables como tener hijos recibiendo clases remotas afectaron negativamente el desenvolvimiento laboral y doméstico de los docentes. El estudio concluye que 7 de cada 10 docentes necesitan ayuda psicológica, preferentemente por problemas relacionados con la ansiedad.

Antecedentes locales

Calderón (2020) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la ansiedad en docentes que laboran en la Región San Martín, durante la pademia COVID-19. Empleó metodología de tipo correlacional con diseño no experimental. Aplicó la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) y el Cuestionario de Estilo de Afrontamiento (COPE). La muestra no probabilística estuvo constituida por 300 docentes del nivel secundario, entre varones y mujeres. El estudio concluye que existe relación significativa inversa entre estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad; de esta manera, el empleo de estilos de afrontamiento adecuados contribuye con la experimentación de menores niveles de ansiedad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El estrés

El modelo transaccional del estrés

Desde un modelo transaccional el estrés se relaciona estrechamente con la evaluación, las emociones que se experimentan y las estrategias de afrontamiento. La forma de afrontar la situación estresante se encuentra en relación directa con el procesamiento cognitivo de la misma, que puede ser entendida como amenazante para la supervivencia biológica o psicológica de la persona. Por ello, el estrés es entendido como una reacción peculiar de un individuo frente a las circunstancias que lo rodean, siempre que éste las evalúe como desbordantes de sus recursos personales y de apoyo.

Para Lazarus y Folkman (1986) la persona realiza hasta tres tipos de evaluación de la situación estresante. En la valoración primaria, la persona juzga las implicancias de la demanda con respecto a su bienestar; en este procesamiento pueden identificarse tres consecuencias posibles: que la amenaza es irrelevante, benigna, positiva o estresante. En caso que el evento sea evaluado como estresante, la persona puede entender que se encuentra frente a un inminente riesgo de daño/pérdida, amenaza, o desafío. En la valoración secundaria, la persona somete a juicio sus recursos físicos, sociales, psicológicos y materiales; esto es, la medida en que estos pueden ayudarla a afrontar o cambiar la situación. En términos generales, las demandas del entorno pueden desencadenar estrés en la medida en que haya una percepción de desajuste entre la amenaza, las habilidades de afrontamiento y los recursos de apoyo.

Bajo la perspectiva cognoscitiva o transaccional, creada por Lazarus y Folkman, Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) construyeron la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE), que es el instrumento que empleamos en este estudio para medir la variable “Estrés percibido”. A través de este supuesto se busca comprender la forma como una persona tiende a interpretar las demandas de su entorno como amenazantes o difíciles de afrontar.

El supuesto cognoscitivista acoge la comprensión del ser humano como un sistema abierto a la interacción con su entorno en flujo constante de entradas y salidas. En el medio ocurre un conjunto de procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los estímulos y decidir las respuestas.

Siguiendo la idea de Barraza (2006), el modelo transaccional cognoscitivista ayuda a entender que:

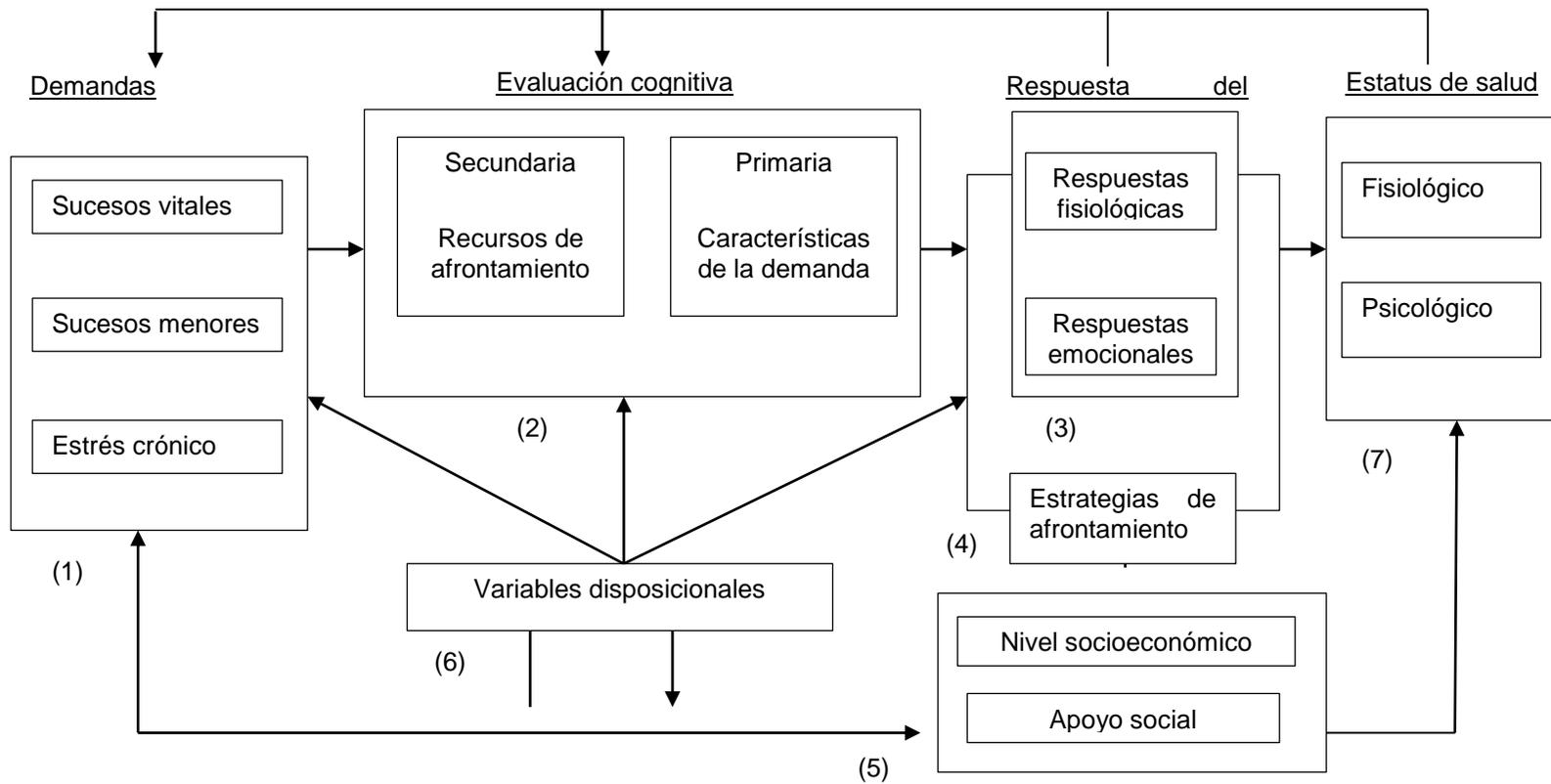
“La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entradas) y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conducen necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)”
(pág. 114)

En otras palabras, la relación entre la persona y su entorno se da a través de tres componentes principales: estímulo potencialmente estresor (entrada), interpretación del estímulo y la respuesta del organismo (salida). El ser humano evalúa el potencial estresante de los acontecimientos y los recursos a su alcance para afrontarlos, que pueden ser favorables, desfavorables o neutros. En caso la evaluación fuera negativa, el acontecimiento adquiere una significación de inminente pérdida, amenaza o desafío, o simplemente puede ser generador de emociones negativas como miedo, ira, resentimiento, etc. En la medida en que se rompe el equilibrio entre los acontecimientos valorados como estresantes y la gama de recursos disponibles para enfrentarlos, deviene el estrés que compromete a la persona a emplear las estrategias de afrontamiento pertinentes.

Lazarus (2000; en González y Landero, 2006) agrega el significado de la meta o compromiso que puede verse alterada por las circunstancias, en relación con la experiencia de estrés. Afirma que un individuo experimenta estrés cuando lo que sucede interfiere con el logro de una meta importante o expectativa altamente valorada. En este sentido, el grado de estrés que vive la persona está en relación directa con el nivel de involucramiento o internalización de la meta; así como con las creencias y las expectativas en torno a ella.

El modelo procesual de Sandín (1999, en González y Landero, 2006) ayuda a comprender el fenómeno del estrés. Concuerda con el modelo Cognoscitivo transaccional de Lazarus y Folkman (1986) en cuanto incorpora variables relevantes como la evaluación cognitiva de amenaza, pérdida o desafío, las respuestas fisiológicas y emocionales, el afrontamiento, los factores moduladores personales y sociales.

El modelo procesual presenta, en primer lugar, a los estresores ambientales o factores psicosociales. En un segundo momento se considera la valoración o evaluación cognitiva que hace la persona en relación al acontecimiento. En tercer lugar, las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales. En cuarto lugar, los esfuerzos cognitivos y conductuales o estrategias de afrontamiento que el sujeto despliega para responder a las demandas estresantes.



Modelo procesual del estrés de Sandín (1999)

Los tipos de estrés

En principio para Lazarus y Folkman (Escamilla, Rodríguez y González, 2009) las valoraciones y las respuestas resultantes a una situación de reto o amenaza pueden ser complejas y estar mezcladas. Pueden coexistir las respuestas positivas con las negativas dada una situación de estrés. En este sentido, el eustrés y el distrés deberían considerarse como categorías separadas, aunque relacionadas. Así, para cualquier estresor dado, una persona puede tener, en diferente magnitud, tanto una respuesta positiva como una respuesta negativa. El estrés laboral, por ejemplo, puede ser una combinación de resultados positivos y negativos.

Eustrés o estrés positivo:

El estrés positivo o eustrés se genera cuando los recursos sociales, materiales y psicológicos permiten a la persona responder adecuadamente a las demandas del entorno (Guzmán y Reyes, 2018). Puede ser entendido como motivador y estimulante (Lascaray , 2011). Desde otro enfoque, podría denominarse estrés agudo; dado que se trata de un estrés común, a corto plazo debido a las exigencias del pasado y futuro recientes. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis. Este tipo de estrés es muy tratable y manejable (APA; s.f.)

Distrés o estrés negativo:

El estrés negativo o distrés se produce en la persona que no ha logrado responder suficientemente a las exigencias del entorno (Guzmán y Reyes, 2018). En esta experiencia, los recursos, habilidades y actitudes se ven desbordados por la demanda externa. Tiene una connotación de presión, sobrecarga o desgaste (Lascaray , 2011).

Aquí se puede encontrar lo que la APA (s.f.) denomina estrés episódico y el estrés crónico. El estrés episódico se manifiesta cuando las personas tienen en la agenda diaria demasiadas cosas por hacer y no pueden organizar ni las exigencias autoimpuestas ni las presiones que provienen de otras fuentes. Los individuos se sienten como atrapados en las garras del estrés agudo y presentan diversos síntomas somáticos.

El estrés crónico agotador desgasta a la persona permanentemente en las diferentes facetas de su vida. Hace estragos a través del desgaste a largo plazo. El estrés crónico puede provenir de estar sometido a prolongados periodos de exposición al peligro; o a experiencias traumáticas en la niñez, que afectan la personalidad e instalan creencias de un mundo amenazante. Este estrés puede causar sufrimiento grave capaz de desencadenar trastornos psicológicos y agravar malestares orgánicos como problemas cardiacos, accidentes cerebro-vascular, deabetes, cáncer, etc. El tratamiento de los síntomas del estrés crónico es complejo y requiere la intervención médica y psicoterapéutica.

Factores de estrés en la pandemia por Covid-19

Los principales factores de estrés propios de la emergencia sanitaria por Covid-19 lo constituyen las restricciones sociales. Como restricciones sociales se incluyen las diferentes normas emitidas por las distintas instancias de gobierno que restringen el contacto entre personas en los diferentes espacios de la vida social y las medidas de bioseguridad pertinentes para evitar el contagio y propagación de la enfermedad. Dentro de estas restricciones sociales se encuentran el confinamiento domiciliario, las distracciones de distanciamiento en el tránsito, las reuniones, el trabajo, el estudio, la recreación, y las propias medidas de bioseguridad.

Las medidas de restricción social por emergencia sanitaria se establecen a través de sucesivas normas legales que flexibilizan o restringen las actividades sociales según la amenaza del Covid-19 y sus variantes. En esta investigación tomamos como punto de partida lo establecido a partir del D.S. N°044-2020-PCM publicado el 15 de marzo que declara el Estado de Emergencia Nacional a consecuencia del brote del COVID-19.

Confinamiento domiciliario

El término confinamiento es el equivalente a lo establecido en D.S. N°044-2020-PCM como “aislamiento social obligatorio (cuarentena)”. Esta medida ordenaba a la población permanecer en casa y a salir de ella solamente en circunstancias especiales, bajo condiciones y horarios establecidos. Esta medida fue aplicada con rigurosidad en el periodo marzo-junio de 2020. Luego, aunque normativamente siguiera vigente, en la práctica la población fue progresivamente recuperando sus actividades hasta alcanzar las condiciones actuales al recojo de la información de esta investigación (julio-agosto de 2021).

Restricciones para el tránsito

Durante la vigencia del Estado de Emergencia Nacional y la cuarentena, según el D.S. N° 044-2020-PCM, las personas únicamente podían desplazarse por la vía pública para prestar o acceder a servicios y bienes relacionados con la alimentación y la salud. Por lo general, las personas debían desplazarse solamente para adquirir alimentos y medicamentos, asistir a centros de salud o realizar transacciones financieras; cualquier otra actividad podría realizarse solo por caso fortuito o fuerza mayor (Art. 4). Por lo demás, se estableció el cierre de fronteras del país (Art.8) y se prohibió el tránsito interprovincial nacional por todos los medios posibles y se estableció restricciones al tránsito urbano (Art.9). Es más, el D.S. N°006-2020-IN publicado el 14 de abril, sancionaba el incumplimiento de las restricciones para desplazarse por la vía pública, participar en reuniones sociales, salir más de una persona por familia, entre otros.

Hacia julio-agosto de 2021, periodo en el que se realizó el recojo de la información para la presente investigación, el estado de emergencia nacional se regulaba por el DS N° 131-2021-PCM. Esta norma establecía restricciones focalizadas según niveles de alerta: moderado, alto, muy alto y extremo. Para el mes de agosto 2021, la región San Martín y sus provincias no figuraban incluidas en alguno de los anteriores niveles de alerta.

Restricciones para reuniones

El D.S. N° 044-2020-PCM estableció la suspensión de la libertad de reunión, el acceso a los locales y establecimientos que pudieran exponer al contagio. Asimismo, se suspendieron actividades públicas celebratorias escolares, comunales, religiosas y cualquier otro tipo de reunión que implique contagio por Covid-19. Su incumplimiento era sancionado por el D.S. N°006-2020-IN.

Hacia julio-agosto de 2021, periodo en el que se realizó el recojo de la información para la presente investigación, el DS N° 131-2021-PCM continuaba las restricciones para desfiles, fiestas, celebraciones familiares, y todo tipo de reunión que implicase concentración o aglomeración de personas. Aunque, en la práctica no existía intervención de las autoridades en el caso de reuniones familiares y algunos centros de recreación.

El trabajo remoto obligatorio

El Gobierno Nacional emitió el DU N° 026-2020 que estableció el trabajo remoto como una alternativa al trabajo presencial en el marco de la pandemia de Covid-19. El trabajo remoto estableció las condiciones para el trabajo docente desde su domicilio o donde pudiera encontrarse aislado por la emergencia sanitaria. Para este fin, se apela a los medios virtuales (redes sociales, teléfono móvil, televisión, radio) o cualquier otro medio o mecanismo que posibilite realizar las labores fuera del centro de trabajo.

En mayo de 2021, en un contexto de disminución de los casos de Covid-19, iniciado el proceso de vacunación de las personas vulnerables y mayor apertura a las actividades económicas y sociales, se emitió la RVM N° 155-2021-MINEDU. Esta norma establece las nuevas “Disposiciones para el trabajo de los profesores y auxiliares de educación que aseguren el desarrollo del servicio educativo de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19”. Aquí se consideran hasta tres modalidades de trabajo docente: remoto, semipresencial y presencial.

No obstante, hacia julio-agosto de 2021, periodo en el que se realizó el recojo de la información para la presente investigación, casi la totalidad de docentes de IIEE prosiguen realizando el trabajo, guiados por los recursos de la plataforma de Aprendo en casa del MINEDU. Los docentes contextualizan y adecúan los contenidos y estrategia propuestas en sendas experiencias de aprendizaje integradas (EAI), con áreas priorizadas.

La enseñanza virtual

El Ministerio de Educación, en marzo de 2020, estableció “Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID 19” (RVM N° 088-2020-MINEDU). En este sentido, el equipo directivo y los profesores establecían el medio o mecanismo y las formas para realizar el trabajo educativo no presencial, explorando creativamente diferentes posibilidades de conexión con los estudiantes y padres de familia.

La RM-160-2020-MINEDU del Ministerio de Educación dispuso el inicio de las labores escolares a través de la estrategia denominada “Aprendo en casa”. Esta estrategia propuso varios canales de educación remota: televisión, radio e internet. El objetivo general de la estrategia fue dotar de contenido educativo a los días de aislamiento. Se priorizaron áreas curriculares, horarios y recursos de acuerdo con la situación de emergencia sanitaria. Hubo fuerte énfasis en aprendizajes sobre medidas de bioseguridad y soporte socioemocional.

Hacia julio-agosto de 2021, periodo en el que se realizó el recojo de la información para la presente investigación, el estudio en las IIEE de EBR de la provincia de Rioja, seguía siendo remoto. No obstante, la RVM N° 155-2021-MINEDU, de mayo de 2021, ya considera hasta tres modalidades de trabajo docente: remoto, semipresencial y presencial.

Restricciones para la recreación

El D.S. N° 044-2020-PCM estableció, entre otras medidas, las restricciones para actividades recreativas. Así, se suspende el ingreso a espacios culturales como museos, archivos, bibliotecas, monumentos, lo mismo que a espectáculos públicos, deportivos y de ocio. El acceso a restaurantes y otros centros de consumo de alimentos también se restringió. El D.S. N° 006-2020-IN sancionaba el incumplimiento de estas normas.

Hacia julio-agosto de 2021, periodo en el que se realizó el recojo de la información para la presente investigación, el DS N° 131-2021-PCM encarga a los gobiernos locales la tarea de regular estas actividades. Propone que los alcaldes faciliten el uso de los espacios públicos, con el propósito de mejorar las condiciones de salud de las personas; aunque exige que las personas respeten las reglas de bioseguridad establecidas (uso de mascarilla, distanciamiento social, lavado de manos, participen de la vacunación, etc.).

Cumplimiento de medidas de bioseguridad

El DS N°006-2020-IN especificaba las medidas de bioseguridad que antes solamente eran recomendaciones del MINSA (uso de mascarilla, lavado o desinfección de manos, distanciamiento social, lavado o desinfección de cosas y alimentos, etc.) El incumplimiento de estas normas se sancionaba económicamente.

Hacia julio-agosto de 2021, periodo de recojo de información de este estudio, el DS N° 131-2021-PCM establecía la “promoción y vigilancia de prácticas saludables y actividades necesarias para afrontar la emergencia sanitaria”. Según esta norma, las autoridades nacionales, regionales y locales continuaban promoviendo y/o vigilando el uso de doble mascarilla, lavado de manos, preferencia por espacios abiertos y ventilados y evitar aglomeraciones. Aunque en la práctica cotidiana estas normas empezaban a descuidarse.

Las condiciones de salud de la persona, su familia y su comunidad

El Covid-19 como enfermedad contagiosa mantuvo al principio condiciones de tensión e incertidumbre continuos. No solo preocupaba el propio contagio de la persona, sino también el de la familia, el del vecindario y de la comunidad inmediata en una dinámica de amenaza permanente (CPSP, 2020).

Hacia julio-agosto de 2021, periodo de recojo de información de este estudio, el riesgo a contagiarse con el Covid-19 continúa siendo un estresor importante, pero en proceso de disminución. El avance en las campañas de vacunación, además de la baja de contagios y hospitalizaciones, está contribuyendo favorablemente a construir un ambiente de control. No obstante, esta situación es relativa ante la amenaza de las nuevas variantes del Covid-19. Tal es el caso de una posible tercera ola de contagios por la variante Delta, que causa estragos en India.

La calidad de información que se consume

En los primeros meses de la emergencia sanitaria nacional, fluía abundante información a través de la radio, la televisión y medios *on line* que se consideraba perturbadora de las emociones. Especialistas e instituciones relacionadas con la salud mental advertían del daño que podía provocar la noticia no confirmada y de connotación negativa de muerte, crisis hospitalarias, desabastecimiento, etc. (CPSP, 2020).

Hacia julio-agosto de 2021, periodo de recojo de información de este estudio, el foco de atención de los medios de comunicación nacional está dirigido a la elección y asunción del profesor Pedro castillo Terrones al cargo de Presidente de la República. La información que circula a través de los diversos medios de comunicación muestra una clara polarización ideológica en el país. El gobierno del presidente Pedro Castillo representaba una esperanza, no sólo para millones de peruanos del Perú profundo, sino también para la reivindicación de los derechos magisteriales.

2.2.2. Bienestar emocional

Las respuestas emocionales son interdependientes del estrés. La presencia de estrés implica la activación de emociones, al tiempo que estas pueden retroalimentarse en un sentido inverso. En circunstancia de estrés, pueden entrar en juego por lo menos 15 variedades de emociones: ira, envidia, celos, ansiedad, temor, culpa, vergüenza, alivio, esperanza, tristeza, felicidad, orgullo, amor, gratitud y compasión. Cada emoción comunica la forma peculiar en que cada persona valora y afronta los acontecimientos de su entorno (Lazarus, 2000; en González y Landero, 2006).

Los psicólogos consideran que el bienestar emocional se produce en condiciones de equilibrio cuando se viven sensaciones placenteras, satisfactorias, de logro y conexión o cercanía. En cambio, el desajuste entre placer, logro y cercanía puede afectar negativamente el estado de ánimo de la persona (Whalley y Kaur, 2020).

Como lo explica un documento de la Organización Panamericana de la Salud sobre la salud mental en situaciones de desastres (OPS, 2006), ciertamente, en la vida diaria estamos respondiendo a situaciones críticas que generan alteraciones emocionales y coexisten con sintomatología orgánica. Las personas aprenden a responder a las situaciones estresantes como mecanismo de supervivencia y recuperación del equilibrio emocional. Las experiencias que se acumulan a lo largo de la niñez y la adolescencia cimientan la personalidad y desarrollan la “resiliencia”.

No obstante, estas capacidades de respuesta, maduración y superación personal se alteran cuando la persona experimenta que sus capacidades son desbordadas por las demandas. En estas circunstancias, el individuo se encuentra frente a eventos traumáticos que pueden alterar seriamente su salud psicológica y física.

Es esperable que en un contexto configurado a partir de la presencia del Covid 19 al que se asocia la idea de amenaza inminente, muerte y restricciones, se esté desencadenando en las personas emociones como tristeza, frustración, ira, culpa, hostilidad, angustia, ansiedad e incluso desesperanza y otras que pueden ir desde una manifestación adaptativa hasta otra desadaptativa o patológica (Peiró y Medina, 2020; CPSP, 2020). Es esperable, además, que las reacciones emocionales sean intensas, las personas sientan interrumpidas sus vidas y presenten reacciones muy variadas (OPS, 2006). Aunque es normal que esta situación nueva nos obligue a adaptarnos, lo más común es que se esté sintiendo miedo y ansiedad porque estamos hablando de una enfermedad con connotaciones de muerte (Del Busto, 2020).

Habilidades de regulación emocional y bienestar emocional

En la presente investigación se empleará los presupuestos teóricos construidos en torno a la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS, por sus siglas en inglés), tanto en la versión original, desarrollada por los autores Gratz y Roemer (2004), como las adaptaciones hechas en varios países de América Latina como Cuba, México, Colombia, Argentina, Chile y Perú. La DERS (Gratz y Roemer, 2004) es una propuesta que integra varias dimensiones de la regulación emocional; esto es, abarca la modulación de la excitación emocional, la conciencia emocional, la comprensión y la aceptación de las emociones, y la capacidad de actuar como se desea no obstante el estado emocional del momento.

Para Gratz y Roemer (Somarriva, 2017) la regulación emocional es una categoría fundamental para entender diversas manifestaciones psicopatológicas en las personas. En este sentido, la regulación emocional comprende cuatro dimensiones: el entendimiento y el darse cuenta de emociones; la aceptación de emociones; su empleo en conductas orientadas a metas e inhibición de conductas impulsivas que tienen que ver con emociones negativas; y la flexibilidad para usar estrategias de modulación afectiva que permita alcanzar metas propias o responder a demandas externas.

Hervás y Jódar (2008), al realizar la adaptación al castellano de la DERS, encontraron que las habilidades de regulación emocional correlacionan con depresión, ansiedad y autoestima. Para el caso peruano, Magallanes y Sialer (2019) realizaron la validación de las Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación y encuentran evidencia para una estructura de 5 componentes, que a su vez coincide con el trabajo realizado por Hervás y Jódar (2008), sabiendo que la versión original (Gratz y Roemer, 2004) consta de 6 componentes.

El Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional (Hervás y Moral, 2017) fundamenta que el control eficiente de las reacciones emocionales requiere un activo procesamiento emocional basado en un proceso de elaboración y comprensión emocional. De modo que cuando la persona enfrenta acontecimientos estresantes, la regulación emocional permite disminuir los parámetros de frecuencia, intensidad, duración y latencia de emociones. Por ejemplo, minimizar emociones como el miedo, ansiedad o preocupaciones que estén asociadas a situaciones difíciles y las reacciones orgánicas (Gross, 2013, en Magallanes y Sialer, 2019).

Según Hervás y Moral (2017) el modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional sustenta que tanto las emociones intensas, así como cualquier otra experiencia emocional, necesita de un procesamiento emocional. El modelo propone seis tareas para un procesamiento emocional adecuado y, consecuentemente, una regulación emocional eficaz. Advierten que, si existe déficit en una de estas, la regulación emocional puede dificultarse.

En la presente investigación, las tareas o procesos de regulación emocional constituyen el fundamento de las “dimensiones” de la variable “bienestar emocional” y se comprenden como un continuo que va del polo óptimo al polo deficitario.

En primer lugar, la apertura emocional consiste en la capacidad de la persona para acceder conscientemente a sus emociones, a través de la integración de componentes psicológicos y orgánicos. El grado más elevado de apertura se consigue con entrenamiento continuo en atención plena; el polo opuesto deficitario es la alexitimia. En segundo lugar, se encuentra la atención emocional que consiste en el trabajo intelectual de dedicar atención y concentración a la información emocional; el polo deficitario es la desatención emocional. En tercer lugar, la aceptación emocional que es la capacidad a través de la cual la persona acepta su vivencia emocional sin mediar juicio negativo; el polo deficitario es el rechazo emocional. En cuarto lugar, el etiquetado emocional que se refiere a la habilidad de la persona para asignar un nombre preciso a sus emociones, el polo deficitario es la confusión emocional. En quinto lugar, se encuentra el análisis emocional a través de cuyo proceso la persona reflexiona y entiende el significado y las implicancias de sus reacciones emocionales; el polo deficitario es la interferencia emocional. Finalmente, se encuentra la modulación emocional mediante la cual la persona regula sus reacciones emocionales recurriendo a diversas estrategias emocionales, cognitivas o conductuales; el polo opuesto deficitario es la desregulación emocional.

Al investigar las propiedades psicométricas de la DRES, tanto Magallanes y Sialer (2019) y Hervás y Jódar (2008), coinciden en reducir las 6 dimensiones de la versión original de Gratz y Roemer (2004) a 5 dimensiones. No obstante, ambas propuestas difieren en la cantidad de ítems: 35 en el primero y 28 en el segundo; además, Magallanes y Sialer (2019) realizan una adaptación del lenguaje que lo precisan entre paréntesis, para una mejor comprensión de la frase “estar emocionalmente mal”.

En este sentido, las 5 dimensiones quedarían del siguiente modo (Magallanes y Sialer, 2019). Primero, la interferencia en conductas que consiste en la dificultad que experimenta la persona para ejecutar alguna tarea mientras está sintiendo una emoción negativa. Segundo, dificultades en el control de impulsos que se refiere a la poca o nula capacidad que tiene la persona para mantener bajo control sus emociones

negativas en situaciones difíciles. Tercero, la falta de conciencia emocional, es decir, la persona tiene disminuida su capacidad para atender y reconocer sus propias reacciones emocionales. Cuarto, el acceso limitado a estrategias de regulación cuando la persona cree que es incapaz de cambiar un estado emocional negativo. Y, por último, la falta de claridad emocional que se refiere a la gran dificultad que experimenta la persona para conocer y comprender sus propias emociones.

Emociones comprometidas en tiempos de pandemia por Covid-19

Acogemos aquí las contribuciones de dos instituciones colegiadas para aproximarnos a las emociones que potencialmente puede estar viviendo el colectivo docente como población de estudio (Colegio Oficial de Psicología de Navarra, 2020; Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP), 2020).

Tristeza

La tristeza es adaptativa si está motivada, se presenta en intensidad moderada y permite el funcionamiento básico de la persona. Pero, puede convertirse en desadaptativa si se presenta sin motivo; es de gran intensidad que provoca desesperanza y riesgo autolítico; además genera gran afectación del funcionamiento habitual.

Hostilidad

La hostilidad es una emoción adaptativa si está motivada y relacionada directamente con un acontecimiento, expresa enfado breve en el momento que surge el estímulo, no desarrolla gran dramatismo y no busca culpables. No obstante, la hostilidad puede volverse perturbadora si se presenta sin conexión directa con el acontecimiento; es de gran intensidad y se prolonga en el tiempo, desarrolla mucho dramatismo y genera culpabilidad desproporcionada.

Culpa

El sentimiento de culpa es una emoción adaptativa si se expresa a través de pensamientos y se dirige hacia un hecho concreto al modo “Lo he hecho mal”, hay un deseo de parar y la persona es consciente de que sus pensamientos son irracionales, no lo desborda ni tortura. No obstante, puede convertirse en desadaptativa si se expresa a través de emociones y hacia la totalidad de la persona como “soy un desastre”; hay pasividad y autoexigencia, además autodesprecio y conductas autolíticas.

Miedo

El miedo es tal vez la emoción más presente en la población general dada la amenaza inminente de contagio por Covid 19. Corre mucho miedo que mina el equilibrio emocional, a través de la abundante información que circula por los diferentes medios de comunicación y redes sociales. Al Covid 19 se asocian ideas de una suerte de guerra sin cuartel frente a un enemigo invisible y altamente contagioso, de personas que desacatan a la autoridad, de colapso de establecimientos de salud, de falta de medicamentos, de sufrimiento, de muerte en la más dolorosa soledad.

El miedo puede ser una emoción adaptativa si se presenta como respuesta ante un peligro real, es proporcional al peligro y permite otras respuestas de afrontamiento. Por el contrario, puede convertirse en desadaptativa si se manifiesta como respuesta a un peligro imaginario y poco probable, es demasiado intenso y desproporcionado, además bloquea a la persona impidiendo el afrontamiento adecuado (Colegio Oficial de Psicología de Navarra, 2020).

Burns (2012) distingue también entre el miedo realista o saludable y el miedo negativo alimentado por sentimientos y pensamientos negativos que forman un círculo vicioso donde unos estimulan a otros.

Ansiedad

De acuerdo con Barlow (2002, en Clark y Beck, 2012) “la ansiedad es una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrolabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos” (pág. 22)

La ansiedad puede ser una emoción adaptativa si desaparece con la aparición del estímulo amenazante, es proporcional al peligro del estímulo y permite otras respuestas de afrontamiento. Pero, puede convertirse en desadaptativa si se mantiene en el tiempo o tiene picos cuando ya ha desaparecido el estímulo, es desproporcionada a la situación y la persona experimenta síntomas físicos persistentes en el tiempo (Colegio Oficial de Psicología de Navarra, 2020). Como afirma Burns (2012), “la ansiedad neurótica no cumple ninguna función útil, pues no está relacionada con ninguna amenaza verdadera. Los pensamientos que provocan estos sentimientos serán siempre unos pensamientos distorsionados e ilógicos” (pág.23).

Los especialistas están de acuerdo en que la ansiedad y la depresión pueden coexistir (Lega, Caballo y Elis, 1997; Hervás y Moral, 2017; Colegio de Psicólogos del Perú CPSP, 2020). La ansiedad deviene en consecuencia a una interpretación de peligro inminente. La sensación de angustia es la respuesta a una percepción de que va a ocurrir algo terrible.

Según Burns (2012), muchas personas experimentan diversos sentimientos negativos al mismo tiempo, tales como depresión, culpa, desesperanza, ansiedad, ira y frustración, que pueden tener el mismo origen. Cabe lógicamente la hipótesis de que en el cerebro humano ocurran muchas reacciones que desencadenan al mismo tiempo diversos tipos de emociones, tales como la ansiedad y la depresión.

Depresión

El deprimido piensa que la tragedia ya ocurrió, que ya se encuentra en el fondo del precipicio, destrozado, triste y desmoralizado. Se autocalifica de inútil y fracasado; para él, las personas y las cosas que antes le agradaban ahora no le estimulan. Nada lo emociona, se siente abrumado e incapaz de reaccionar; por tanto, va entrando en desesperanza. En su mente, toman cuerpo creencias como que nada cambiará y que está condenado a ser un desgraciado para siempre (Burns, 2012).

Bienestar emocional y cogniciones

Es esperable también que los pensamientos y creencias de las personas pueden verse seriamente comprometidas dadas las circunstancias actuales de crisis.

La percepción de incertidumbre

La pandemia del Covid-19 ha planteado nuevos desafíos a la ciencia. Los mismos científicos y profesionales de la salud deben enfrentarse cada día a un patógeno incognito sobre el que deben aprender y desaprender cada día. La sociedad, que espera con ansias noticias sobre el antídoto, la cura o el cese de la enfermedad, debe lidiar entre un torbellino de información disponible y sus propias especulaciones. Es que se trata de una situación de salud mundial ambigua, novedosa e impredecible que lógicamente provoca en la gente mucha preocupación (Whalley y Kaur, 2020)

Las preocupaciones

Las preocupaciones son parte del conjunto de emociones presentes en el contexto de la emergencia sanitaria por Covid-19. Whalley y Kaur (2020) consideran que está en la naturaleza humana el pensar en acontecimientos futuros. Es decir, “Pensar de antemano” con el fin de anticipar obstáculos o problemas y planificar soluciones. En este sentido, cuando el pensar anticipadamente ayuda a conseguir los objetivos puede ser útil. No obstante, la preocupación es una forma de “pensar de antemano” pero dañina, que a la persona la hace sentir angustiada o ansiosa.

La preocupación puede irrumpir en la mente como pensamientos o imágenes capaces de convertirse progresivamente en catastróficas incontrolables, como si tuvieran vida propia. Una persona sometida a la turbulencia de las preocupaciones puede pasar de sensaciones normales a experimentar desajuste emocional y orgánico. El malestar puede comprometer no solamente lo cognitivo; sino también, síntomas físicos como tensión muscular en diferentes partes del cuerpo, dificultad para la relajación, empeoramiento del sueño, agotamiento, entre otros (Whalley y Kaur, 2020; Brewer, 2020).

Hay un tipo de pensamiento muy particular en estos tiempos de amenaza latente por el Covid 19, este es el pensamiento catastrófico. Llamado también anticipación ansiosa o catastrofismo, es una distorsión cognitiva, se caracteriza por que la persona tiende a anticipar de manera catastrófica cualquier evento, situación o cualquier suceso que vaya a ocurrir en el futuro, siempre poniéndose en lo peor, adivinando el resultado de las cosas. Generalmente esta adivinación nunca tiene un sentido positivo, siempre es en negativo y la persona tiende a esperar lo peor. Este tipo de pensamiento es muy común en las personas ansiosas (Psicoactiva, 2018)

Distorsiones cognitivas

Para Clark y Beck (2012) la máxima para entender los trastornos emocionales es que el modo de pensar afecta el modo de sentir. Sin embargo, las personas no logran darse cuenta de que son sus pensamientos los que están alterando su estado anímico. Por tanto, creen que es la realidad la que debe ajustarse a sus deseos (Cornejo, 2009).

Dryden y Ellis (1989) destacan la forma cómo las creencias irracionales generan sufrimiento emocional. El ABC de la TER (Sigla en inglés de Terapia racional Emotiva) explica que “A” son los acontecimientos desencadenantes o activadores que encuentra la persona en su camino de búsqueda de sus objetivos. “B” son las creencias (cogniciones, pensamientos, ideas) que ejercen influencia en las consecuencias. “C” son las consecuencias cognitivas, emocionales y comportamentales que experimenta la persona. Los autores concluyen de manera categórica que el ser humano nunca experimenta A sin B o C, pero tampoco experimenta B y C sin A.

Los pensamientos automáticos

Clark y Beck (2012) diferencian entre pensamiento automático y estratégico. El pensamiento automático se caracteriza por manifestarse sin esfuerzo, de manera involuntaria, no intencionada, de manera preconsciente, rápida y difícil de finalizar o regular, sin mayor procesamiento atencional ni análisis mínimo. Por el contrario, el pensamiento estratégico (controlado) requiere esfuerzo, voluntad, intención, planificación, etc., necesita, en consecuencia, niveles altos de procesamiento cognitivo.

La ansiedad, una de las emociones más presentes en tiempos de Covid-19, se sustenta en una valoración exagerada de la amenaza (Clark y Beck, 2012). Por ejemplo, las compras por pánico son impulsadas por la idea de que así se calmarán la

ansiedad y los temores. La gente trata de equiparar el nivel de respuesta con el nivel de la crisis que perciben. Tal vez, lo mejor sería buscar ayuda profesional en salud mental (Lufkin, 2020).

Bienestar emocional y comportamiento

Atenciones realizadas por el Colegio de Psicólogos del Perú a través de su servicio Psicólogos unidos, Psicólogos solidarios y compartidos a través de sendas conferencias del Curso *On line* Manejo Terapéutico Breve de los Trastornos Psicológicos debido a la Pandemia Covid 19 (CPSP, 2020) refieren la presencia de alteraciones en el comportamiento de los consultantes. Entre estos se cuentan cambios en los hábitos y rutinas (dormir, comer), resistencia a cumplir las tareas de casa, rabietas, desacato o rebeldía frente a la autoridad de los padres, conducta violenta contra los demás integrantes del grupo familiar (Ps. Zoraida Ybazeta), problemas en la convivencia de pareja y el manejo del duelo por pérdida de la pareja (Ps. Luis Pérez y Ps. Aida Montenegro), dificultades para el manejo del duelo por pérdida de un ser querido víctima de Covid 19 (Ps. Dina Figueroa), problemas para el manejo de adicciones a sustancias psicoactivas y psicológicas (Ps. Iván Lizárraga y Ps. Arturo Dueñas), autolesiones y conducta suicida (Ps. Norman Román), manejo del estrés y regulación emocional (Ps. María del Pilar Luna).

Regulación emocional

Regulación emocional es el conjunto de procesos que emplea la persona para influir sobre sus emociones, en la forma de experimentar y expresarla. Para esto se lleva a cabo un proceso activo de elaboración y comprensión emocional (Gross, 1999; citado en Hervás y Moral, 2017)

Dificultades de regulación emocional:

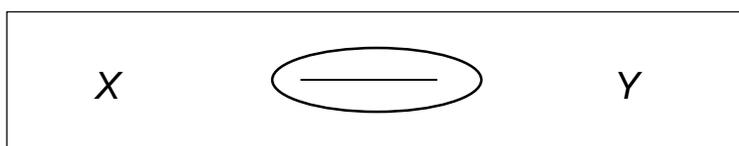
Las dificultades de regulación emocional se refieren a la capacidad disminuida de la persona para modular de manera inmediata sus reacciones emocionales. Estas dificultades pueden deberse a un déficit de las estrategias, pues el problema realmente podría estar en el intento mismo de regular las emociones (Sialer, 2019).

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo: diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional.

El diseño se muestra en la siguiente figura:



Donde:

X = Estrés percibido

Y = Bienestar emocional

⊖ = Correlación

3.2. Población y muestra

La población está constituida por 2020 docentes de los niveles Inicial (357), primaria (908) y Secundaria (755) de Educación Básica Regular de la provincia de Rioja (UGEL Rioja, 2019).

3.2.1. Tamaño de la muestra

La muestra reclutada fue la siguiente: 82 docentes de inicial, 180 de primaria, 158 de secundaria, haciendo un total de 420 docentes.

3.2.2. Selección del muestreo

Se empleó una muestra estratificada con asignación proporcional probabilística y guiada por propósito, como se muestra en la siguiente tabla:

Estrato	Población	Proporción	Muestra prevista	Muestra reclutada
Inicial	357	0.1767	68	82
Primaria	908	0.4495	173	180
Secundaria	755	0.3738	144	158
Total	2020	1.0000	385	420

Nota: Muestra de estudio calculada con base en la data de la UGEL Rioja de 2019 y calculada con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 4.5%.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión (en orden de prioridad)

Criterio de inclusión:

- Docentes que aceptan el consentimiento informado.
- Título profesional de profesor o licenciado en educación
- Docentes de EBR con aula o área curricular a cargo
- Docente nombrado o contratado al servicio por la UGEL Rioja

Criterios de exclusión:

- Docentes que tienen dificultades de conectividad virtual.
- Docentes que deciden abandonar voluntariamente el proceso sin concluir el proceso *on line*.

3.3. Variables

Variable independiente (V.I.)

Estrés percibido en tiempos de pandemia por Covid-19

Variable dependiente (V.D.)

Bienestar emocional

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variable independiente: Estrés percibido en tiempos de pandemia por Covid-19

Estrés percibido

El estrés percibido es el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes. Este sería el resultado de enfrentarse a uno o varios estresores y valorar esa situación como estresante (amenaza o daño/pérdida) y desbordante de los recursos del individuo en cuestión. La valoración de los recursos incluye la valoración de recursos propios (autoestima y autoeficacia) y la valoración del apoyo ambiental (apoyo social) (González y Landero, 2006).

El estrés se puede entender y medir en dos tipos: eustrés y distrés.

Eustrés

El estrés positivo o eustrés se produce cuando los recursos físicos y psicológicos de la persona son adecuados con relación a la demanda (Guzmán y Reyes, 2018).

Distrés

El estrés negativo o distrés se da cuando las respuestas han sido insuficientes en relación con la demanda del entorno (Guzmán y Reyes, 2018)

Variable dependiente: Bienestar emocional

Un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y pueden alcanzar sus objetivos (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2004).

El bienestar emocional se puede entender y medir a través de las dimensiones de regulación emocional. Siguiendo la propuesta de la Escala de Dificultades de

Regulación Emocional (DERS, por sus siglas en inglés), son 5 (Hervás y Jódar, 2008; Hervás y Moral, 2017), que se especifican a continuación:

Consciencia emocional: Tiene que ver con la tendencia a dedicar recursos atencionales a la información emocional, siendo el polo deficitario la desatención emocional. Se puede manifestar entre la atención y la desatención emocional (Hervás y Jódar, 2008).

Aceptación emocional: Consiste en la ausencia de juicio negativo ante la propia experiencia emocional, siendo el polo deficitario el rechazo emocional. Se puede manifestar entre la aceptación emocional y el rechazo emocional (Hervás y Jódar, 2008).

Claridad emocional: Se refiere a la capacidad del individuo para nombrar con distinción sus emociones, siendo el polo deficitario la confusión emocional. También se ha denominado granularidad o complejidad emocional a esta capacidad de poner nombre de forma precisa a las emociones. Se puede manifestar entre el etiquetado emocional y confusión emocional (Hervás y Jódar, 2008).

Interferencia de conductas: Se refiere a la capacidad de la persona para reflexionar y entender el significado y las implicaciones de sus emociones. En algunos casos es bastante automático, mientras que en otros requiere de un proceso de reflexión. El modelo distingue cuatro elementos clave dentro del análisis emocional: primero, el origen, es decir por qué se ha activado, si es que esa información se desconoce; en segundo lugar, interpretar el mensaje que nos quiere decir esa emoción, de qué nos informa, pues en la mayoría de los casos, la emoción nos informa de un aspecto relevante del entorno que ya conocemos, pero además nos prepara para responder, otras veces, es más complejo, como en el caso de una experiencia traumática; en tercer lugar, la validez de las emociones debido a que estas se pueden activar por una serie de mecanismos (unos controlados y otros automáticos) que, tras constatar con objetividad, la persona puede valorar si se trata de un mensaje válido o una falsa alarma; por último, el aprendizaje que implica sacar algunas conclusiones de cara a comportamientos futuros y desarrollar un plan de acción. Se puede manifestar entre el análisis emocional y la interferencia emocional (Hervás y Jódar, 2008).

Dificultades en la Regulación de Impulsos: Se refiere a la capacidad de la persona para modular sus respuestas emocionales a través de la activación de diferentes estrategias, ya sean éstas emocionales, cognitivas o conductuales, siendo el polo opuesto la desregulación emocional. Si bien los pasos anteriores pueden reducir parcialmente la intensidad de las emociones experimentadas, suele ser necesario activar iniciativas que permitan un reequilibrio completo del estado emocional. Aquí se pueden aprovechar estrategias emocionales, como activar una emoción positiva; estrategias cognitivas, como activar un recuerdo positivo o modular la atención; y una estrategia conductual podría ser hacer una actividad que suponga una implicación cognitiva importante y que permita recuperar un estado emocional más positivo. Se puede manifestar entre la modulación emocional y la desregulación emocional (Hervás y Jódar, 2008).

3.3.2. Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables se encuentra detallada en el Anexo 01.

3.3.3. Variables sociodemográficas:

La operacionalización de las variables sociodemográficas y la ficha de recolección de datos se encuentra detallada en el Anexo 02 y 03 respectivamente.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1 Plan de recolección de datos

- Se diseñó una base de datos virtual en Google Drive que integró información de la Ficha sociodemográfica, la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE).
- Se sometió a revisión y prueba de funcionalidad de la base de datos y formularios de recojo de información virtuales. Participaron docentes, asesor y otros a solicitud del investigador.
- Se solicitó apoyo de la UGEL Rioja para extender invitación a los docentes de las IIEE de EBR de su jurisdicción, a través de sus espacios virtuales como grupos de WhatsApp y sitio web.
- El investigador se contactó, vía e-mail y llamada telefónica, con los directores para que, por su intermedio, se pueda animar a los docentes a participar en el proceso de recojo de información.
- Se monitoreó permanentemente la base de datos en Google Drive con la finalidad de establecer comunicación telefónica con los directores y docentes según la necesidad de completar la muestra. En toda comunicación se compartió el *link* correspondiente para el acceso a los formularios virtuales.
- Para establecer comunicación y mapeo de participación de la muestra se empleó el Padrón de IIEE públicas 2021 de la UGEL Rioja.
- El recojo de información se produjo del 02 de julio al 18 de agosto de 2021.

3.4.2 Instrumentos:

Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Romer

FICHA TÉCNICA

Nombre original

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Autores

Gratz, K. & Roemer, L.

Validación para Lima

Magallanes Oré, Ana Mónica y Sialer Cárdenas, Jenny (2019)

Administración

Individual y colectiva

Duración

20 minutos aproximadamente

Significación

Evalúa las dificultades de regulación emocional entendidas como la capacidad disminuida para poder realizar todo el proceso que implica la regulación emocional de forma inmediata a tal punto de que los estados afectivos dañinos para uno mismo son los que más predominan.

Dimensiones

Consciencia Emocional

Claridad Emocional

Aceptación Emocional

Interferencia en Conductas

Dificultades en la Regulación de Impulsos

Formato de respuesta

Los participantes deben responder a los enunciados marcando su respuesta mediante una escala Likert con 5 alternativas, que van de 1 = casi nunca a 5 = casi siempre, según el grado de acuerdo con el enunciado.

Calificación

Se obtiene un puntaje por cada dimensión y un puntaje total que va de 0 a 180 puntos, donde los puntajes altos sugieren mayores problemas con la regulación emocional.

Confiabilidad

Para la estandarización en Lima (Oré y Sialer, 2019) los valores de alfa de Cronbach fueron aceptables (entre .72 y .86), así como los del coeficiente omega (entre .74 y .87).

Validez

Oré y Sialer (2019) analizaron la validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial exploratorio (AFE), donde se obtuvo un KMO de .86 y una prueba de esfericidad de Bartlett que fue estadísticamente significativa ($p < .001$).

Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)

FICHA TÉCNICA

Nombre original

Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)

Autores

Cohen S. T., Kamarck, R. y Mermelstein, R. (1983)

Validación para Perú

Jaime Enrique Guzmán Yacaman y Mario Reyes Bossio (2018)

Administración

Individual y colectiva

Duración

15 minutos aproximadamente

Significación

La escala EPGE-14 es un instrumento de medición respecto al resultado de los niveles de estrés vivenciados por la persona en los últimos meses de vida.

Dimensiones

Eutrés (alto, moderado, bajo)

Distrés (alto, moderado, bajo)

Formato de respuesta

Está conformada por 13 ítems, que se califican en una escala tipo Likert Nunca, Casi nunca, De vez en cuando, Frecuentemente y Casi siempre, con valores que van de 0 a 4.

Calificación

Aunque la escala original no cuenta con punto de corte, Guzmán y Reyes (2018) realizaron cortes de los puntajes según percentiles. Eutrés: bajo (0 a 17), moderado (18 al 22), alto (23 al 28); Distrés: bajo (0 a 9), moderado (10 a 12), alto (13 al 24)

Confiabilidad

En la adaptación realizada por Guzmán y Reyes (2018), la confiabilidad estimada de los puntajes generados por el instrumento fueron $\alpha=.79$ para el factor de eutrés y $\alpha=.77$ para el factor de distrés.

Validez

En la adaptación realizada por Guzmán y Reyes (2018), los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio corroboraron el modelo bifactorial de la EPGE-13. Asimismo, se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente utilizando el SPANAS (Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

El procesamiento de datos se realizó aplicando paquete estadístico StataSe12. Para describir las variables cualitativas se utilizaron frecuencias, porcentajes y niveles; para las variables cuantitativas, media y desviación estándar. En el caso del análisis inferencial se empleó la prueba estadística Chi Cuadrado para variables categóricas, con un nivel de significancia ≤ 0.05 .

3.6. Ventajas y limitaciones

El presente estudio tiene la ventaja de investigar dos variables muy tomadas en cuenta en el contexto de pandemia por Covid-19 y en una población importante dado su rol social. Especialistas e instituciones han advertido la presencia de estrés en un contexto de permanente incertidumbre y restricciones; además, han postulado una relación inminente entre las dos variables. En este sentido, esta investigación aporta

datos y conclusiones que permiten una mejor comprensión de la relación entre el estrés y la salud emocional de los docentes en tiempos de pandemia por Coronavirus.

Las limitaciones de este estudio están relacionadas con el diseño y la muestra. El diseño de la investigación implica un corte (fotografía del momento) en el largo devenir de las condiciones por la pandemia por covid-19, cuyo proceso está cargado de dinamismo e incertidumbre. En segundo lugar, la muestra ha sido estratificada en base a la data 2019 de la UGEL Rioja y solamente por nivel educativo; además, los participantes han sido voluntarios. Por tanto, la muestra puede no ser representativa a las variables de género, edad y condición laboral.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se ejecuta en mérito de la Carta de aprobación del Protocolo de Tesis planteada por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSS. Además, se acoge a los parámetros de ética institucional propios de la Universidad, al Código de Ética y Deontología del Psicólogo, así como a los códigos nacionales e internacionales en lo tocante al respeto irrestricto de la dignidad humana, a los derechos de autor, así como al respeto a las creencias, usos y costumbres de los sujetos de investigación.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Los resultados de la presente investigación se presentan en 5 tablas.

Según la tabla 1, de 420 docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja que participaron en la muestra de estudio, la mayoría son del género femenino (59.29%), se encuentran entre 23 y 47 años de edad (71.90%), su estado civil es casado(a) (36.19%), laboran en nivel primaria (42.14%), su condición laboral es contratado(a) (58.81%), su tiempo de servicio oscila entre 00 a 22 años (80%) y no ha sido diagnosticado(a) por Covid-19 (71.19%).

Tabla 1.

Descripción de la muestra de estudio

Variable sociodemográfica		n	%
Género	Masculino	171	40.71
	Femenino	249	59.29
Edad	23 a 47	302	71.90
	48 a 62	118	28.10
Estado civil	Soltero(a)	146	34.76
	Casado(a)	152	36.19
	Divorciado(a)	8	1.90
	Conviviente	107	25.48
	Viudo(a)	7	1.67
Nivel laboral	Inicial	85	20.24
	Primaria	177	42.14
	Secundaria	158	37.62
Condición laboral	Nombrado	173	41.19
	Contratado	247	58.81
Tiempo de servicios	00 a 22 años	336	80.00
	23 a 44 años	84	20.00
Diagnóstico por Covid-19	Sí	121	28.81
	No	299	71.19

Según la tabla 2, los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja perciben en mayor medida estrés en nivel moderado (eustrés: 51.90%, distrés: 49.5%), seguido de un estrés en nivel bajo (eustrés: 26.40% y distrés: 28.10%). Por otro lado, resalta un alto porcentaje de docentes que muestran ajuste emocional en cuatro de las cinco dimensiones del bienestar emocional (claridad emocional: 95.71%, aceptación emocional: 95.95%, interferencias en conductas: 95.71% y dificultades en la regulación de impulsos: 96.9%). En la dimensión consciencia emocional es menor el porcentaje (65%) de docentes que evidencian ajuste emocional. Por último, se destaca

mayor variabilidad en los datos de la dimensión dificultades en la regulación de impulsos (DS: 19.17).

Tabla 2.

Descripción de las variables principales

Variables	n(%)	m+DS
Estrés percibido		
Eustrés		
Alto	91(21.67)	32.38±1.63
Moderado	218(51.90)	25.99±2.22
Bajo	111(26.43)	18.43±3.62
Distrés		
Alto	96(22.86)	19.95±2.02
Moderado	206(49.05)	15.13±1.36
Bajo	118(28.10)	10.25±2.06
Bienestar emocional		
Consciencia emocional		
Ajuste emocional	273(65.00)	16.18±5.67
Desajuste emocional	147(35.00)	
Claridad emocional		
Ajuste emocional	402(95.71)	12.30±4.05
Desajuste emocional	18(4.29)	
Aceptación emocional		
Ajuste emocional	403(95.95)	11.75±4.66
Desajuste emocional	17(4.05)	
Interferencias en conductas		
Ajuste emocional	402(95.71)	10.58±4.04
Desajuste emocional	18(4.29)	
Dificultades en la regulación de impulsos		
Ajuste emocional	407(96.90)	68.74±19.17
Desajuste emocional	13(3.10)	

Según la tabla 3, se encontró relación significativa diferenciada según dimensiones entre el estrés percibido y el bienestar emocional ($p < 0.05$). Así, se halló relación significativa entre el eustrés y las dimensiones consciencia emocional ($p = 0.000$), claridad emocional ($p = 0.000$) y dificultades de regulación emocional ($p = 0.000$). Además, se encontró relación significativa entre el distrés y las dimensiones consciencia emocional ($p = 0.001$), aceptación emocional ($p = 0.000$) e interferencias en conductas ($p = 0.000$). Por otro lado, los docentes con ajuste emocional reportan mayormente eustrés y distrés en nivel moderado; mientras que los docentes con desajuste emocional reportan eustrés y distrés en nivel alto.

Tabla 3.

Relación entre el estrés percibido y el bienestar emocional

		Estrés percibido							
		Eustrés			Distrés				
		Alto	Moderado	Bajo	Alto	Moderado	Bajo		
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)		
									p
Bienestar emocional	Consciencia emocional								0.000
	Ajuste emocional	78(18.57)	141(33.57)	23(5.48)	37(8.81)	129(30.71)	76(18.10)		
	Desajuste emocional	88(20.95)	77(18.33)	13(3.10)	59(14.05)	77(18.33)	42(10.00)		
	Claridad emocional								0.000
	Ajuste emocional	89(21.19)	196(46.67)	79(18.81)	67(15.95)	188(44.76)	107(25.48)		
	Desajuste emocional	32(7.62)	22(5.24)	2(0.48)	28(6.67)	17(4.05)	13(3.10)		
	Aceptación emocional								0.182
	Ajuste emocional	91(21.67)	208(49.52)	99(23.57)	80(19.05)	199(47.38)	118(28.10)		
	Desajuste emocional	11(2.62)	9(2.14)	2(0.48)	16(3.81)	6(1.43)	1(0.24)		
	Interferencias en conductas								0.428
	Ajuste emocional	91(21.67)	208(49.52)	98(23.33)	75(17.86)	202(48.10)	118(28.10)		
	Desajuste emocional	12(2.86)	10(2.38)	1(0.24)	20(4.75)	3(0.71)	2(0.48)		
	Dificultades en la regulación de impulsos								0.000
	Ajuste emocional	91(21.67)	215(51.19)	100(23.81)	81(19.29)	205(48.81)	118(28.10)		
Desajuste emocional	10(2.38)	2(0.48)	2(0.48)	14(3.33)	2(0.48)	0(0.00)			

Nota: Se consideró un valor de significancia estadística de sig. 0.05

Según la tabla 4, no existe relación significativa entre el eustrés y las variables sociodemográficas ($p > 0.05$). El distrés tampoco presenta relación significativa con las variables sociodemográficas, excepto con género ($p = 0.009$) y edad ($p = 0.025$).

De acuerdo a la tabla 5, no existe relación significativa entre las dimensiones aceptación emocional, interferencias en conductas y dificultades en la regulación de impulsos con las variables sociodemográficas ($p > 0.05$). No obstante, sí existe relación significativa entre la dimensión consciencia emocional y la variable sociodemográfica tiempo de servicio ($p = 0.002$); además, entre la dimensión claridad emocional y la variable sociodemográfica género ($p = 0.010$).

Tabla 4.

Relación entre el estrés percibido y las variables secundarias

		Estrés percibido			p	Distrés			p
		Alto n(%)	Eustrés Moderado n(%)	Bajo n(%)		Alto n(%)	Moderado n(%)	Bajo n(%)	
Genero					0.492				0.009
	Masculino	47 (27.49)	86(50.29)	38(22.22)		23(13.45)	84(49.12)	64(37.43)	
	Femenino	44(17.67)	132(53.01)	73(29.32)		73(29.32)	122(49.00)	54(21.69)	
Edad					0.143				0.025
	23 a 47	57(18.87)	167(55.30)	78(25.83)		72(23.84)	154(50.99)	76(25.17)	
	48 a 67	34(28.81)	51(43.22)	33(27.97)		24(20.34)	52(44.07)	42(35.59)	
Estado civil					0.613				0.315
	Soltero(a)	31(21.23)	75(51.37)	40(27.40)		33(22.60)	71(48.63)	42(28.77)	
	Casado(a)	38(25.00)	75(49.34)	39(25.66)		34(22.37)	79(51.97)	39(25.66)	
	Divorciado(a)	1(12.50)	3(37.50)	4(50.00)		2(25.00)	5(62.50)	1(12.50)	
	Conviviente	19(17.76)	63(58.88)	25(23.36)		26(24.30)	48(44.86)	33(30.84)	
	Viudo(a)	2(28.57)	2(28.57)	3(42.86)		1(14.29)	3(42.86)	3(42.86)	
Nivel Laboral					0.582				0.319
	Inicial	16(18.82)	45(52.94)	24(28.24)		30(35.29)	36(42.35)	19(22.35)	
	Primaria	43(24.29)	88(49.72)	46(25.99)		38(21.47)	84(47.46)	55(31.07)	
	Secundaria	32(20.25)	85(53.80)	41(25.95)		28(17.72)	86(54.43)	44(27.85)	
Condición laboral					0.063				0.214
	Nombrado	43(24.86)	88(50.87)	42(24.28)		38(21.97)	92(53.18)	43(24.86)	
	Contratado	48(19.43)	130(52.63)	69(27.94)		58(23.48)	114(46.15)	75(30.36)	
Tiempo de servicios					0.676				0.614
	00 a 22	62(18.45)	185(55.06)	89(26.49)		78(23.21)	169(50.30)	89(26.49)	
	23 a 44	29(34.52)	33(39.29)	22(26.19)		18(21.43)	37(44.05)	29(34.52)	
Diagnóstico por Covid-19					0.165				0.430
	Sí	24(19.83)	68(56.20)	29(23.97)		37(30.58)	56(46.28)	28(23.14)	
	No	67(22.41)	150(50.17)	82(27.42)		59(19.73)	150(50.17)	90(30.10)	

Tabla 5. Relación entre el bienestar emocional y las variables secundarias

	Bienestar emocional								
	Consciencia emocional			Claridad emocional			Aceptación emocional		
	Ajuste emocional n(%)	Desajuste emocional n(%)	p	Ajuste emocional n(%)	Desajuste emocional n(%)	p	Ajuste emocional n(%)	Desajuste emocional n(%)	p
Género			0.156			0.010			0.254
Masculino	122(71.35)	49(28.65)		168(98.25)	3(1.75)		166(97.08)	5(2.92)	
Femenino	151(60.64)	98(39.36)		234(93.98)	15(6.02)		237(95.18)	12(4.82)	
Edad			0.944			0.831			0.890
23 a 47	196(64.90)	106(35.10)		288(95.36)	14(4.64)		289(95.70)	13(4.30)	
48 a 67	77(65.25)	41(34.75)		114(96.61)	4(3.39)		114(96.61)	4(3.39)	
Estado civil			0.707			0.808			0.928
Soltero(a)	95(65.07)	51(34.93)		139(95.21)	7(4.79)		141(96.58)	5(3.42)	
Casado(a)	105(69.08)	47(30.92)		145(95.39)	7(4.61)		147(96.71)	5(3.29)	
Divorciado(a)	4(50.00)	4(50.00)		8(100.00)	0(0.00)		8(100.00)	0(0.00)	
Conviviente	66(61.68)	41(38.32)		104(97.20)	3(2.80)		100(93.46)	0(0.00)	
Viudo(a)	3(42.86)	4(57.14)		6(85.71)	1(14.29)		7(100.00)	0(0.00)	
Nivel laboral			0.996			0.234			0.214
Inicial	53(62.35)	32(37.65)		80(94.12)	5(5.88)		83(97.65)	2(2.35)	
Primaria	116(65.54)	61(34.46)		169(95.48)	8(4.52)		173(97.74)	4(2.26)	
Secundaria	104(65.82)	54(34.18)		153(96.84)	5(3.16)		147(93.04)	11(6.96)	
Condición laboral			0.880			0.234			0.600
Nombrado	115(66.47)	58(33.53)		169(97.69)	4(2.31)		169(97.69)	4(2.31)	
Contratado	158(63.97)	89(36.03)		233(94.33)	14(5.67)		234(94.74)	13(5.26)	
Tiempo de servicio			0.002			0.190			0.558
00 a 22	220(65.48)	116(34.52)		321(95.54)	15(4.46)		322(95.83)	14(4.17)	
23 a 44	53(63.10)	31(36.90)		81(96.43)	3(3.57)		81(96.43)	3(3.75)	
Diagnóstico por Covid-19			0.723			0.313			0.558
Sí	73(60.33)	48(39.67)		114(94.21)	7(5.79)		114(94.21)	7(5.79)	
No	200(66.89)	99(33.11)		288(96.32)	11(3.68)		289(96.66)	10(3.34)	

Nota: Base de datos del investigador, 2021.

Tabla 5. continúa

		Bienestar emocional					
		Interferencias en conductas			Dificultades en la regulación de impulsos		
		Ajuste emocional	Desajuste emocional	p	Ajuste emocional	Desajuste emocional	p
		n(%)	n(%)		n(%)	n(%)	
Género				0.075			0.253
	Masculino	169(98.83)	2(1.17)		169(98.83)	2(1.17)	
	Femenino	233(93.57)	16(6.43)		238(95.58)	11(4.42)	
Edad				0.870			0.968
	23 a 47	289(95.70)	13(4.30)		294(97.35)	8(2.65)	
	48 a 67	113(95.76)	5(4.24)		113(95.76)	5(4.24)	
Estado civil				0.882			0.978
	Soltero(a)	142(97.26)	4(2.74)		142(97.26)	4(2.74)	
	Casado(a)	145(95.39)	7(4.61)		147(96.71)	5(3.29)	
	Divorciado(a)	8(100)	0(0.00)		8(100)	0(0.00)	
	Conviviente	100(93.46)	7(6.54)		103(96.26)	4(3.74)	
	Viudo(a)	7(100)	0(0.00)		7(100)	0(0.00)	
Nivel laboral				0.592			0.069
	Inicial	80(94.12)	5(5.88)		80(94.12)	5(5.88)	
	Primaria	170(96.05)	7(3.95)		174(98.31)	3(1.69)	
	Secundaria	152(96.20)	6(3.80)		153(96.84)	5(3.16)	
Condición laboral				0.766			0.621
	Nombrado	165(95.38)	8(4.62)		167(96.53)	6(3.47)	
	Contratado	237(95.95)	10(4.05)		240(97.17)	7(2.83)	
Tiempo de servicio				0.407			0.665
	00 a 22	321(95.54)	15(4.46)		325(96.73)	11(3.27)	
	23 a 44	81(96.43)	3(3.57)		82(97.62)	2(2.38)	
Diagnóstico por Covid-19				0.189			0.839
	Sí	114(94.21)	7(5.79)		117(96.69)	4(3.31)	
	No	288(96.32)	11(3.68)		290(96.99)	9(3.01)	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

En la investigación se encontró relación significativa diferenciada según dimensiones entre el estrés percibido y el bienestar emocional. Así, se halló relación significativa entre el eustrés y las dimensiones consciencia emocional, claridad emocional y dificultades de regulación emocional. Además, se encontró relación significativa del distrés con las dimensiones consciencia emocional, aceptación emocional e interferencias en conductas. Por otro lado, los docentes con ajuste emocional reportan mayormente eustrés y distrés en nivel moderado; mientras que los docentes con desajuste emocional reportan mayormente eustrés y distrés en nivel alto. No se encontró relación significativa entre el estrés y las variables sociodemográficas, excepto del distrés con género y edad. Tampoco se halló relación significativa entre el bienestar emocional y las variables sociodemográficas; excepto, entre la dimensión consciencia emocional y tiempo de servicio; así como entre claridad emocional y género.

La investigación halló que los docentes con desajuste emocional en la consciencia emocional presentaron alto eustrés. Mientras que aquellos con ajuste emocional en las otras dimensiones (claridad emocional, aceptación emocional, interferencias en conductas y dificultades en la regulación de impulsos) percibieron eustrés moderado. Raymundo (2021) llegó a similar conclusión, en el sentido de que no existe relación significativa entre el estrés laboral general y los síntomas de ansiedad de los docentes de educación secundaria en Huancavelica, en el contexto de la pandemia por Covid-19. Otras investigaciones también encuentran resultados parecidos tanto en el contexto nacional como internacional (Miranda, Bazán y Nureña, 2021; López, Adorno y Cárdenas, 2021). En general, investigaciones desarrolladas en el contexto de pandemia por Covid-19, teniendo al docente como sujeto de estudio, reconocen la presencia de estrés y malestras emocionales (Robinet y Pérez, 2020; Quispe y García, 2020; Bruna, Villarroel y Hojm, 2021; Miranda, Bazán y Nureña, 2021; Raymundo, 2021), pero estos no pueden ser generalizados. Los resultados pueden explicarse, por un lado, acusando una pobre capacidad de los docentes para darse cuenta aquí y ahora de sus emociones; por otro lado, al rol moderador de las estrategias o estilos de afrontamiento basados en la acción (Marsollier y Expósito, 2021; Calderón, 2020).

Por otro lado, el estudio encontró que los docentes con ajuste emocional en todas las dimensiones del bienestar emocional percibieron distrés moderado. Según Huamán (2022) y Pedersen, *et al.* (2022) estos resultados se deberían al rol de la resiliencia, cuya capacidad acumulada a lo largo del tiempo ha sido reconocida en el contexto de pandemia por Covid-19. Esta capacidad no solamente se habría fortalecido en el contexto de pandemia sino desde mucho antes (Robinet y Pérez, 2020). Además, el afronte emocional implica la participación de los componentes cognitivo y actitudinal peculiares que también se encontró en un estudio con docentes de la región de Biobío en Chile (Ramos, *et al.*, 2020). En síntesis, este resultado se encuentra en línea con la lógica de que altos niveles de estrés se pueden relacionar con mayor riesgo de afectación emocional, conductual y orgánica; así como bajos niveles de estrés, con un estado de conservación de bienestar emocional (Lazarus y Folkman, 1986).

No se encontró relación significativa entre el estrés percibido y las variables sociodemográficas, excepto entre el distrés con las variables género y edad. Lo mismo que no se halló relación significativa entre el bienestar emocional con las variables sociodemográficas; excepto entre la dimensión consciencia emocional y tiempo de servicio; además, entre claridad emocional y género. Existen estudios que

han identificado varias condiciones que pudieron haber incrementado la percepción de estrés en el contexto de pandemia por Covid-19, como las labores dentro del hogar (Robinet y Pérez, 2020), la angustia y estrés al pensar en el bienestar de familiares y allegados (Miranda, Bazán y Nureña, 2021), tener hijos menores en clases remotas (Quispe y García, 2020). No obstante, en esta investigación se ha encontrado que estos resultados no pueden generalizarse a toda la población docente. Pero se halló grupos vulnerables como el de las docentes con más de 23 años de servicio. Además, diferencias individuales en la forma de afrontamiento cognitivo, emocional y conductual del estrés.

En resumidas cuentas, los resultados encontrados en la presente investigación permiten identificar la ausencia de relación significativa y generalizada entre el estrés percibido y el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19. Este esclarecimiento es de gran valor por tres razones: 1) contribuye a deslindar los alcances del “estrés” como un término de uso generalizado en el curso de la pandemia por Covid-19 y al que suelen asociarse muchos malestares; 2) reconoce la conservación del bienestar emocional docente y el rol gravitante de las estrategias de afrontamiento cognitivas, emocionales y conductuales; y 3) se convierte en una línea de base para la comprensión y proyección de condiciones futuras de salud emocional en el devenir incierto y cambiante de la pandemia por Covid-19. No obstante, también esclarece sectores de docentes emocionalmente vulnerables.

5.2. Conclusiones

El presente estudio encuentra deterioro marcado de la dimensión consciencia emocional que se correlaciona significativamente con los niveles de estrés moderado y alto de los docentes de la IIEE de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19. Mientras que las otras dimensiones del bienestar emocional (claridad emocional, aceptación emocional, interferencias en conductas y dificultades en la regulación de impulsos) muestran relaciones significativas diferenciadas con el eustrés y el distrés. Esto guarda relación con los porcentajes de ajuste emocional mayormente en nivel de estrés moderado; así como con el desajuste emocional en niveles de estrés alto.

La relación significativa diferenciada entre el estrés percibido y el bienestar emocional, así como los altos porcentajes de ajuste emocional, a pesar de las circunstancias difíciles en el contexto de pandemia por Covid-19, puede explicarse por la resiliencia acumulada y la eficacia de estrategias de afrontamiento a nivel cognitivo, emocional y conductual.

La ausencia de relación significativa tanto entre el estrés y las variables sociodemográficas, así como entre el bienestar emocional y las variables sociodemográficas refuerza la tesis del rol activo de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales en la experiencia del bienestar/malestar emocional de los docentes.

La ausencia de relación significativa entre el estrés percibido y el bienestar emocional de los docentes en tiempos de pandemia por Covid-19, muy a pesar de las hipótesis de especialistas e instituciones relacionadas con la salud mental, permite inferir que no existe una relación lineal causa-efecto entre estas variables. Muy por el contrario resalta el rol de factores mediadores potentes que marcan diferencias individuales al responder a las demandas del contexto.

5.3. Recomendaciones

Se sugiere que los programas o servicios de atención al bienestar docente deben incluir en sus planes de trabajo el entrenamiento en habilidades de regulación emocional, teniendo en cuenta las 5 dimensiones consideradas en este estudio. De manera preferente, habilidades de consciencia emocional.

En programas o servicios de soporte emocional a los docentes, incluir a aquellos que muestran niveles de estrés moderado y alto; además, a los docentes que muestran desajuste emocional en las diferentes dimensiones de bienestar emocional. En conjunto, aunque grupo minoritario, constituye un sector emocionalmente vulnerable que requiere ser atendido.

Los tiempos de pandemia por Covid-19 tienen como características a la incertidumbre y la sensación de amenaza permanente. En este contexto, dinámico e incierto, cualquier nivel de estrés representa un riesgo latente para el bienestar emocional. Por tanto, se debe valorar el riesgo de patologías como trastornos depresivos y ansiosos en los docentes.

Promover la participación grupal de los docentes en actividades de manejo del estrés y afrontamiento emocional que posibiliten la recuperación de experiencias exitosas aplicadas por ellos mismos en tiempos de pandemia por Covid-19. Además, que se empoderen en otras estrategias cognitivo-conductuales para sostener el bienestar emocional.

La presente investigación puede ser empleada como línea de base o referente para próximas investigaciones en la misma población docente en el devenir de la pandemia por Covid-19 o las implicancias psicológicas que como secuela puede ocasionar esta enfermedad a lo largo del tiempo.

A la comunidad académica se recomienda investigar las estrategias y recursos de afrontamiento emocional que los docentes emplearon eficazmente en el contexto de pandemia por Covid-19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvites H., C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones. Propósitos y Representaciones: Revista de Psicología Educativa*, 7(3) <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- APA-Speaking of Psychology. (7 de julio de 2021). *Hablando de psicología: ansiedad por coronavirus*. <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>
- Asociación Americana de Psicología (APA). (30 de abril de 2020). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, 9(3) 110-129. <https://www.researchgate.net/publication/228457746>
- Bruna, D., Villarroel, V., & Hojm, V. (2021). *Emociones y salud mental de los profesores en la educación remota en pandemia*. [Archivo PDF]. <https://www.colegiodeprofesores.cl/wp-content/uploads/2021/05/Emociones-y-salud-mental-de-los-profesores-en-la-educacion-remota-en-pandemia.-1.pdf>
- Burns, D. (2012). *Adiós, ansiedad* (Segunda edición del libro electrónico ed.). Barcelona: Paidós.
- Calderón Delgado, H. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19*. [Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de Bachiller el Psicología]. Universidad Peruana Unión, Tarapoto. Obtenido de <http://200.121.226.32:8080/handle/20.500.12840/3804>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Ciencia y práctica*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Cohen, S., Kamarck, R., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Revista de salud y comportamiento social*, 24(4), 385-393. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP). (Del 22 de abril al 05 de mayo de Abril-mayo de 2020). *Manejo Terapéutico Breve de los Trastornos psicológicos debido a la Pandemia por Covid 19*. [Conferencias]. You tube. <http://cpsp.io/>
- Colegio Oficial de Psicología de Navarra. (2020). *Atención Psicológica Telefónica COVID 19*. [Archivo PDF]. <http://www.cop.es/uploads/PDF/ATENCION-PSICOLOGICA-TELEFONICA-COVID19-COPNAVARRA.pdf>
- Cornejo, L. (2009). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. (Tercera edición ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Correa González, E. J. (2018). *Bienestar docente en actividades de innovación con TIC y el desempeño pedagógico en la Institución Educativa Diego Hernández de Gallegos – Colombia, 2017* [Tesis de Maestría]. Universidad Privada Norbert Wiener-Lima. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2191>
- Dryden, W., & Ellis, A. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Escamilla, M., Rodríguez, I., & González, M. G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: Un análisis de su relación. *Ciencia & Trabajo*, 11(32) 96-101. <https://onx.la/8900d>
- González Ramirez, M., & Landero Hernández, R. (2006). Síntomas Psicósomáticos y Teoría Transaccional del Estrés. *Ansiedad y estrés*, 12(1) 45-61. <http://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>

- González Ramírez, M., & Landero Hernández, R. (2008). Síntomas psicossomáticos y estrés: Comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *CIENCIA UANL*, 11(4), 403-410. <https://onx.la/087b5>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Evaluación multidimensional de la regulación y disregulación de la emoción: desarrollo, estructura de factores y validación inicial de las dificultades en la escala de regulación de la emoción. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, (26), 41–54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>.
- Guzmán Yacaman, J. E., & Reyes Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33785592001>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta edición ed.). México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 9(2), 139-156. <https://onx.la/6c73d>
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). *Regulación Emocional Aplicada al Campo Clínico*. [Archivo PDF]. <https://onx.la/7a17c>
- Huamán Narvay, J. (2021). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(21), 1491–1500. <https://onx.la/ed6e4>
- Lascaray, I. (2011). *Cómo gestionar el estrés laboral. De la Ansiedad a la tensión positiva*. [Archivo DF]. <https://onx.la/216b4>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- Lega, L., Caballo, V., & Elis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- López, J., Adorno, A., & Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. *Revista Virtual: Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 67-75. <https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256>
- Lufkin, B. (10 de Marzo de 2020). *Coronavirus: la psicología detrás de las compras nerviosas por el brote de covid-19*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-51824458>
- Magallanes Oré, A. M., & Sialer Cárdenas, J. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación en universitarios de Ciencias de la Salud*. [Tesis para licenciamiento]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626361>
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente el tiempos de Covid-19. *CienciaAmérica*, 10(1). <https://onx.la/c0076>
- Medina Ruiz, D., & Ruiz Maldonado, B. (2021). *Burnout y motivación laboral en tiempos de pandemia Covid19 en docentes de instituciones educativas de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo, Lima. <https://onx.la/a57b7>
- Ministerio de Salud (MINSA). (2020). *Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19*. [Archivo PDF]. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>

- Miranda, R., Bazán, C., & Nureña, C. (2021). *Bienestar docente e impacto de la pandemia de COVID-19 en escuelas rurales multigrado*. [Archivo PDF]. http://www.grade.org.pe/creer/archivos/bienestar-docente_VF.pdf
- Oré, A., & Sialer, J. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. <https://n9.cl/ugfpm>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Invertir en salud mental*. [Archivo PDF]. https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2006). *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres*. [Archivo PDF]. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>
- Pedersen, M., Andersen, T., Clotworthy, A., Jensen, A., Strandberg, K., Varilla, N., & Varga, T. (2022). Tendencias temporales en los indicadores de salud mental durante los primeros 16 meses de la pandemia de COVID-19 en Dinamarca. *BMC Psiquiatría*, 22(25). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03655-8>
- Peiró, J., & Medina, F. (2020). *Retos y oportunidades tras el COVID-19*. Colegio Oficial de Psicología de Navarra: <http://www.colpsinavarra.org/noticias/retos-y-oportunidades-tras-el-covid-19>
- Pérez, G., Burga, A. L., & Chiappo, V. (2014). *Estado de la cuestión sobre experiencias y buenas prácticas internacionales en materia de Bienestar Docente*. Lima: Proyecto FORGE.
- Psicoactiva. (2018). *¿Qué es la anticipación ansiosa?* [You tube]. <https://www.youtube.com/watch?v=gdiXllrlp8M&feature=youtu.be>
- PsiCOVIDa-10. (23 de marzo de 2020). *Información útil, pautas y dinámicas para toda la población*. <https://acortartu.link/v27k8>
- Quezada Berumen, L., & González Ramírez, M. (2012). El papel de los estresores y las condiciones de estado civil para explicar la depresión y el estrés en adolescentes gestantes. *Psicología desde el caribe*, 29(1) 19-46. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a03.pdf>
- Quispe Victoria, F., & García Curo, G. (2020). Impacto Psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Alpga Centauri*, 1(2), 30-41. <http://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/10/12>
- Ramos Huenteo, V., García Vásquez, H., Olea González, C., Lobos Peña, K., & Sáez Delgado, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325>
- Raymundo, Y. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el contexto de pandemia Covid-19 en docente de educación secundaria, Huancavelica - 2020*. [Tesis para optar el título profesional de Psicólogo]. Universidad Peruana Los Andes. <https://n9.cl/tbygo>
- Robinet, A. L., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Rev Neuropsiquiatr*, 83(1) 3-4. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3680>
- Slaikue, K. (s.f.). *Intervención en crisis: manual para práctica e investigación*. (Segunda edición traducida al español ed.). (E. Gómez L., Ed.) México: Manual Moderno.

- Somarriva, F. (2017). Reseña: Medición de la regulación y desregulación emocional. *Mentalización*. [Archivo PDF]. <https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/gratz.pdf>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 38(1), 103–118. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
- Velásquez, P. (2015). *Evaluación de las competencias emocionales de los profesores tutores del Colegio San Agustín de Lima, en función a los resultados de la aplicación del inventario de inteligencia emocional baron (I-CE)*. [Tesis de maestría]. Universidad de Piura, Piura. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2470/MAE_EDUC_173-L.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Vergara Romero, G. (2013). *El modelo transaccional del estrés*. <https://es.slideshare.net/gabrielernestovergararomero/el-modelo-transaccional-del-estrs>
- Villapol, S. (2021). Más de 50 Efectos a Largo Plazo de COVID-19: Revisión Sistemática y Metanálisis. *Scientific Reports*, 11(16144), 1-12. <https://www.siicsalud.com/dato/resiiccompleto.php/168166>
- Whalley, M., & Kaur, H. (2020). *Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global*. <http://api.cpsp.io/public/documents/1586709127428-guide-to-living-wies.pdf>

ANEXOS

Anexo 01: Tabla operacional

Anexo 1.1. Operacionalización de la variable:

Estrés percibido en tiempos de pandemia por Covid-19

Tipo de variable	Escala de medición	de Dimensiones	Categorías	Indicadores
Cualitativa (Politómica)	Ordinal	Distrés	Alto	18 – 26 puntos
			Moderado	13 – 17 puntos
			Bajo	06 – 12 puntos
		Eustrés	Alto	30 – 35 puntos
			Moderado	22 – 29 puntos
			Bajo	07 – 21 puntos

Anexo 1.2. Operacionalización de la variable: Bienestar emocional

Tipo de variable	Escala de medición	de Dimensiones	Categorías	Indicadores
Cualitativa (Politómica)	Ordinal	Consciencia Emocional	Atención desatención	– De 6 a 30 puntos
			Confusión claridad	– De 6 a 30 puntos
			Rechazo aceptación	– De 7 a 35 puntos
			Interferencia funcionamiento	– De 5 a 25 puntos
			Dificultades en la Regulación de Impulsos	– De 11 a 55 puntos

Anexo 02

Operacionalización de las variables sociodemográficas

Género	Edad
Hombre	Entre 23 a 47 años
Mujer	Entre 48 a 67 años
	Categoría Politómica ordinal
Categoría Dicotómica nominal	
Estado civil	Nivel de la IE en la que labora
Soltero	Inicial
Casado	Primaria
Divorciado	Secundaria
Conviviente	
	Categoría Politómica nominal
Categoría Politómica nominal	
Integrantes de la familia	Condición laboral
Esposo(a)	Nombrado
Hijos	Contratado
Nietos	
Padres	Categoría Dicotómica nominal
Vivo solo(a)	
	Categoría Politómica nominal
Categoría Politómica nominal	
Tiempo de servicio en educación	Diagnóstico de Sars-Cov2 (Covid 19)
Entre 00 a 22 años	
Entre 23 a 44 años	Sí
	No
Categoría Politómica ordinal	
	Categoría Dicotómica nominal

Anexo 03
Ficha de recolección de datos

- I. Datos demográficos**
1. **Género:**
 - a. Hombre
 - b. Mujer
 2. **Edad:**

Entre 22 a 27 años
Entre 27 a 32 años
Entre 32 a 37 años
Entre 37 a 42 años
Entre 42 a 47 años
Entre 47 a 53 años
Entre 53 a 58 años
Entre 58 a 63 años
Entre 63 a 68 años
 3. **Estado civil**
 - a. Soltero
 - b. Casado
 - c. Divorciado
 - d. Conviviente
 4. **Domicilio actual:**
 - a. Dentro de la región
 - b. Fuera de la región
 5. **Integrantes de la familia**
 - a. Esposo(a)
 - b. Hijos
 - c. Nietos
 - d. Padres
 - e. Vivo solo(a)
- II. Información laboral**
6. **Nivel de la IE en la que labora**
 - a. Inicial
 - b. Primaria
 - c. Secundaria
 7. **Tiempo de servicio en educación**
 - a. Entre 00 a 08 años
 - b. Entre 08 a 15 años
 - c. Entre 15 a 22 años
 - d. Entre 22 a 29 años
 - e. Entre 29 a 37 años
 - f. Entre 37 a 44 años
 8. **Condición laboral**
 - a. Nombrado
 - b. Contratado
 9. **Medio de conectividad para el trabajo remoto**
 - a. Teléfono móvil
 - b. Correo electrónico
 - c. Redes sociales
 - d. Plataforma de reunión virtual
- III. Información sobre salud**
10. **Diagnóstico de Sars-Cov2 (Covid-19)**
 - a. Sí
 - b. No
 11. **Tipo de atención médica recibida en el proceso de recuperación (En caso haya sido diagnosticado por Covid-19; puede marcar más de una opción):**
 - a. Atención ambulatoria
 - b. Atención hospitalaria en unidad de cuidados intermedios
 - c. Atención hospitalaria en unidad de cuidados intensivos (UCI)
 12. **Licencia laboral para su proceso de recuperación luego de haber sido diagnosticado por Covid-19.**
 - a. Sí
 - b. No
 13. **Atención en salud mental en el curso de la pandemia por Covid-19:**
 - a. Psicológica
 - b. Psiquiátrica
 - c. Médica (por malestares emocionales)
 - d. Ninguna

Anexo 04

Matriz de consistencia

Título: Estrés percibido y bienestar emocional en tiempos de pandemia por Covid-19 de los docentes de la provincia de Rioja

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis de la información
<p>Problema principal:</p> <p>¿Cuál es el nivel de asociación del estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?</p> <p>Problemas secundarios:</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés percibido por los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?</p> <p>¿Cuál es nivel de asociación entre el bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido: distrés y eustrés, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?</p> <p>¿Cuál es el nivel de asociación del estrés percibido con las</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de asociación del estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el nivel de estrés percibido por los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.</p> <p>Determinar el nivel de asociación entre el bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido: distrés y eustrés, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.</p> <p>Determinar el nivel de</p>	<p>Hipótesis alterna:</p> <p>Existe relación significativa entre el Estrés Percibido y el Bienestar Emocional en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.</p> <p>Hipótesis nula:</p> <p>No existe relación significativa entre el Estrés Percibido y el Bienestar Emocional en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.</p>	<p>V1: Variable independiente</p> <p>Estrés percibido</p> <p>Escala:</p> <p>Escala de Percepción Global de Estrés</p> <p>Categorías:</p> <p>Eutrés Distrés</p> <p>V2: Variable dependiente</p> <p>Bienestar emocional</p> <p>Escala:</p> <p>Escala de Dificultades de regulación Emocional</p> <p>Categorías:</p> <p>Consciencia Emocional Claridad Emocional Aceptación Emocional Interferencia en Conductas</p>	<p>Población:</p> <p>Total: 2020 docentes; nivel Inicial (357), primaria (908) y Secundaria (755) de EBR de la provincia de Rioja</p> <p>Muestra:</p> <p>Tipo de muestreo:</p> <p>Muestra estratificada con asignación probabilística y guiada por propósito: Inicial (82), primaria (180), secundaria (158); haciendo un total de 420 docentes.</p> <p>Criterios de exclusión:</p> <p>Docentes que tienen dificultades para conectarse vía internet.</p> <p>Docentes que deciden abandonar el proceso sin concluir el proceso <i>on line</i>.</p>	<p>Diseño:</p> <p>Diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional.</p> <p>Alcance:</p> <p>Explicativo, con información de escalas psicométricas, en el periodo agosto setiembre de 2022, en el contexto de pandemia por Covid-19.</p>	<p>Escala de Percepción Global de Estrés</p> <p>Validez:</p> <p>En la adaptación realizada por Guzmán y Reyes (2018), los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio confirmaron el modelo bifactorial de la EPGE-13. Asimismo, se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente utilizando el SPANAS (Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos). Confiabilidad:</p> <p>En la adaptación realizada por Guzmán y Reyes (2018), la confiabilidad estimada de los puntajes generados por el instrumento fueron $\alpha=.79$ para el factor de eustrés y $\alpha= .77$ para el factor</p>	<p>Estadístico:</p> <p>Análisis descriptivo:</p> <p>Medidas de tendencia central: media aritmética y moda; medidas estadísticas de dispersión o variabilidad: varianza y desviación estándar.</p> <p>Análisis inferencial:</p> <p>Aplicación de Chi-cuadrado.</p> <p>Nivel de significancia de ≤ 0.05</p>

dimensiones del bienestar emocional: consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es nivel de asociación del bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido (distrés y eustrés) en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

¿Cuál es el nivel de asociación entre el estrés percibido y el bienestar emocional con las variables sociodemográficas en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19?

asociación del estrés percibido con las dimensiones del bienestar emocional: consciencia emocional, aceptación emocional, claridad emocional, interferencia en conductas y dificultades en la regulación de impulsos, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Determinar el nivel de asociación del bienestar emocional con las dimensiones del estrés percibido: distrés y eustrés, en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Determinar el nivel de asociación entre el estrés percibido y el bienestar emocional con las variables sociodemográficas en los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.

Dificultades en la Regulación de Impulsos

de distrés.

Escala de Dificultades de regulación Emocional

Validez:

Oré y Sialer (2019) analizaron la validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial exploratorio (AFE) donde se obtuvo un KMO de .86 y una prueba de esfericidad de Bartlett que fue estadísticamente significativa ($p < .001$).

Confiabilidad

Para la estandarización en Lima (Oré y Sialer, 2019) los valores de alfa de Cronbach fueron aceptables (entre .72 y .86), así como los del coeficiente omega (entre .74 y .87).

Anexo 05

Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) (Validada por Magallanes y Sialer, 2019)

Subcomponentes:

Consciencia Emocional: 2(i), 6(i), 8(i), 17(i), 22(i) y 34(i)

Claridad Emocional: 1(i), 4, 5, 7(i), 9 y 10(i)

Aceptación Emocional: 11, 12, 29, 21, 23, 25 y 30

Interferencia en Conductas: 13, 18, 20(i), 26 y 33

Dificultades en la Regulación de Impulsos: 3, 14, 16, 19, 24(i), 27, 28, 31, 32, 35 y 36

(Observación: Los investigadores han excluido el procesamiento del ítem 15)

Clave (i: codificar de forma inversa)

INSTRUCCIÓN: Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones, durante el periodo de Emergencia sanitaria por Covid 19, rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

	1	2	3	4	5
	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de veces	La mayoría de la veces	Casi siempre
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

	ansioso, etc.), me siento fuera de control.					
20	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
21	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
22	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después	1	2	3	4	5
23	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento	1	2	3	4	5
25	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera	1	2	3	4	5
26	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
27	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento	1	2	3	4	5
28	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	1	2	3	4	5
29	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
30	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.	1	2	3	4	5
31	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento	1	2	3	4	5
32	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
33	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
34	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
35	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.	1	2	3	4	5
36	Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).	1	2	3	4	5

Valoración:

Instrumento	Dimensión	Niveles	Media de corte para ajuste /desajuste emocional
Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)	Consciencia Emocional:	Desatención – atención (de 6 a 30 punto)	18
	Claridad Emocional:	Confusión – claridad (de 6 a 30 puntos)	18
	Aceptación Emocional:	Rechazo – aceptación (de 7 a 35 puntos)	21
	Interferencia en Conductas:	Interferencia funcionamiento (de 5 a 25 puntos)	19
	Dificultades en la Regulación de Impulsos	Descontrol – regulación (de 11 a 55 puntos)	33

Nota: El investigador incluyó media aritmética por dimensión para facilitar el procesamiento de la información.

Anexo 06

Escala de Percepción Global de Estrés (Guzmán y Reyes, 2018)

INSTRUCCIÓN: Marca con una “X” en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.

1	Nunca	2	Casi nunca	3	De vez en cuando			
4	Frecuentemente	5	Casi siempre					
1	En el último mes, ¿cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?			1	2	3	4	5
2	En el último mes, ¿cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?			1	2	3	4	5
3	En el último mes, ¿cuán seguido te has sentido continuamente tenso?			1	2	3	4	5
4	En el último mes, ¿cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?			1	2	3	4	5
5	En el último mes, ¿cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?			1	2	3	4	5
6	En el último mes, ¿cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?			1	2	3	4	5
7	En el último mes, ¿cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?			1	2	3	4	5
8	En el último mes, ¿cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?			1	2	3	4	5
9	En el último mes, ¿cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?			1	2	3	4	5
10	En el último mes, ¿cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?			1	2	3	4	5
11	En el último mes, ¿cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?			1	2	3	4	5
12	En el último mes, ¿cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?			1	2	3	4	5
13	En el último mes, ¿cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?			1	2	3	4	5

VALORACIÓN:

DISTRÉS		EUSTRES	
Alto	: 18 – 26	Alto	: 30 – 35
Moderado	: 13 – 17	Moderado	: 22 – 29
Bajo	: 06 – 12	Bajo	: 07 – 21

Nota: El investigador recalculó los intervalos según los resultados, realizando los siguientes cortes: Nivel bajo hasta el P25, nivel moderado hasta el P75 y nivel alto hasta P100.

Anexo 09

Consentimiento informado

Presentación:

Estimado profesor(a), el presente documento pretende obtener su consentimiento de participación en la investigación en Psicología que pretende “determinar el nivel de asociación entre el estrés percibido con el bienestar emocional de los docentes de las IIEE públicas de EBR de la provincia de Rioja, en tiempos de pandemia por Covid-19.” a cargo del Br. en Psicología Uva Peralta Pérez de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

En este sentido, quedo muy agradecido por su contribución y me comprometo al uso científico y ético de la información que usted me comparte.

Condiciones de participación:

Estimado profesor(a), con la finalidad de llegar a conclusiones sólidas, sobre el problema en estudio, necesitamos que usted participe resolviendo los **siguientes instrumentos**:

A. De administración en el primer día vía *on line*:

- 1 Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) (tiempo aproximado 15 minutos)
- 2 Escala de Percepción Global de Estrés (tiempo aproximado 15 minutos)

Además, informo a usted que:

- 1 Su participación será totalmente voluntaria
- 2 La participación o no participación no supondrá ningún beneficio ni perjuicio para usted.
- 3 La información que usted comparta será absolutamente confidencial y se registrará en documentos anónimos.
- 4 La información que usted ofrezca servirá única y exclusivamente para los fines de la investigación.
- 5 Cualquier imprevisto o información adicional podrá comunicarse con el investigador, Br. en Psicología Uva Peralta Pérez, por el teléfono 990783421 o al correo electrónico uperper20@outlook.com; en su defecto, con el asesor, Mg. Richard Santillán Alva, o con las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud – Filial Rioja.

Por todo lo expuesto, sírvase marcar la opción **ACEPTO en el formato virtual**, en señal de conformidad con la información compartida y su libre decisión de participar en la presente investigación, por lo cual se le agradece infinitamente.

Atentamente,

Br. Psicología Uva Peralta Pérez
Investigador

ANEXO 10

Evidencia del formulario virtual de recojo de la información



ESTUDIO SOBRE EL ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS DOCENTES DE LAS IIEE PÚBLICAS DE EBR DE LA PROVINCIA DE RIOJA, EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19.

 uvajhon1@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#) 

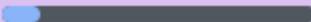
*Obligatorio

Consentimiento informado *

Estimado docente antes aceptar o rechazar su participación le invitamos leer el CONSENTIMIENTO INFORMADO en la siguiente página: <https://iejcm.com/complementos/encuesta/>

Acepto

No acepto

[Siguiente](#)  Página 1 de 8 [Borrar formulario](#)