

# 20. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SALUD MENTAL POST PANDEMIA DE LOS Y LAS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS

## COPING STRATEGIES AND POST-PANDEMIC MENTAL HEALTH OF TEACHERS AT BERNARDO O'HIGGINS UNIVERSITY

*Andrea Pilar Brondi Marino<sup>30</sup>, Jocelyn Andrea Leiva Mondaca<sup>31</sup>, Alicia Natividad Mancilla Rubio<sup>32</sup>, Natalia Alejandra Sánchez León<sup>33</sup>*

**Fecha recibida:** 26/09/2022  
**Fecha aprobada:** 18/12/2022

**Derivado del proyecto:** *Estrategias de afrontamiento y salud mental post pandemia de los y las docentes de la Universidad Bernardo O'Higgins.*

**Institución financiadora:** *Universidad Bernardo O'Higgins*

**Pares evaluadores:** *Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.*

---

<sup>30</sup> *Psicóloga, Universidad UCINF, Magister en Docencia Universitaria, Universidad de Las Américas, Psicoeducación (docente), Universidad Bernardo O'Higgins, correo electrónico: andrea.brondi@ubo.cl.*

<sup>31</sup> *Psicóloga, Universidad Bernardo O'Higgins, Magister en Psicología Clínica, Universidad Adolfo Ibañez, Psicoeducación (docente), Universidad Bernardo O'Higgins, correo electrónico: jocelyn.leiva@ubo.cl.*

<sup>32</sup> *Educadora Diferencial, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Magister en Gestión Pedagógica, Universidad Andrés Bello, Psicopedagoga (docente), Universidad Bernardo O'Higgins, correo electrónico: alicia.mancilla@ubo.cl*

<sup>33</sup> *Educadora de Párvulos, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Magister en Educación, Universidad Andrés Bello, Facilitador (docente), Universidad Bernardo O'Higgins, correo electrónico: natalia.sanchez@ubo.cl*

## RESUMEN

En el marco de la prevención, con el fin de generar estrategias sostenibles que contribuyan a resguardar el bienestar psicológico de los y las docentes, es necesario identificar aquellos factores estresores que se advierten como elementos permanentes en las exigencias vinculadas a la labor académica, y a partir de ello, determinar qué estrategias de afrontamiento resultan exitosas al momento de enfrentar los procesos de adaptación implicados en el retorno a la presencialidad.

El objetivo de esta investigación es analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los y las docentes de la Universidad Bernardo O'Higgins, para abordar el retorno a clases presenciales de manera de generar instancias sistemáticas y colegiadas como red de apoyo y aprendizaje entre pares.

El enfoque es cuantitativo con un alcance descriptivo respecto del fenómeno analizado. La muestra seleccionada la conforman 217 docentes a quienes se les aplicó el cuestionario COPE-28 de afrontamiento y una encuesta sobre estresores administrativos, académicos y externos. De acuerdo a los resultados obtenidos, se identifica la falta de tiempo como principal estresor y la estrategia de afrontamiento activo como la más utilizada. Como conclusión los y las docentes buscan solución a las problemáticas que los afectan de manera individual, sin embargo, carecen de instancias de acompañamiento colectivo que les permitan manejar las demandas externas y/o internas que minimizan determinadas situaciones estresantes presentes en el contexto de la educación terciaria.

**PALABRAS CLAVE:** *Estrategias de afrontamiento, Salud mental, Factores estresores, Docente universitario.*

## ABSTRACT

Within the framework of prevention, in order to generate sustainable strategies that contribute to safeguarding the psychological well-being of teachers, it is necessary to identify those stressors that are seen as permanent elements in the demands related to academic work, and from this, determine which coping strategies are successful when facing the adaptation processes involved in the return to face-to-face attendance. The objective of this research is to analyze the coping strategies used by the teachers of Bernardo O'Higgins University, to address the return to face-to-face classes in order to generate systematic and collegiate instances as a peer learning and support network.

The approach is quantitative with a descriptive scope regarding the phenomenon analyzed. The selected sample is made up of 217 teachers who were given the COPE coping questionnaire and a survey on administrative, academic and external stressors. According to the results obtained, lack of time is identified as the main stressor and the active coping strategy as the most used. In conclusion, teachers seek solutions to the problems that affect them individually, however, they lack instances of collective support that allow them to handle external and/or internal demands that minimize certain stressful situations present in the context of education tertiary.

**KEYWORDS:** *Coping Strategies, Mental Health, Stress Factors, University Professor.*

## INTRODUCCIÓN

Las habilidades socioemocionales y la salud mental son factores que tienen una gran incidencia en todos los procesos educativos. Diversos estudios han demostrado que la presencia de altos niveles de agotamiento, estrés y un menor grado de satisfacción laboral, son elementos que regularmente afectan el estado de salud mental de los y las docentes en la educación superior. Este profesional con título universitario, experto con magister y/o doctorado, “competente en la enseñanza andragógica en un área especializada de una carrera. Dentro de sus funciones está ser el medio en la adquisición de los conocimientos, habilidades y destrezas de los estudiantes, además de cumplir con actividades administrativas, investigativas, y de vinculación con la sociedad” (Noroña et. al. 2022, p: 81). Se ve afectado por estos y otros factores que sitúan la profesión como aquella que más expone a las personas al estrés laboral.

En este contexto, entre las exigencias que los estudios en esta área identifican como principales estresores en la docencia universitaria se encuentran el preparar los contenidos de las clases, cumplir con el abordaje de la totalidad de los contenidos asociados a la asignatura o cátedra que se dicta, la diversidad de estudiantes que se encuentran en el aula, desarrollar una variedad de actividades de gestión académico/administrativas; involucrarse en el ámbito socio afectivo y de salud mental de los y las estudiantes, entre algunos de los estresores que se pueden mencionar. Todos, elementos que se reconoce potencian el agotamiento emocional, fundamentalmente, por las diversas demandas que se derivan de la atención directa de los y las estudiantes, como así también de aquellas actividades propias de la gestión académico - administrativa. Carga laboral que intensifica sentimientos de ineficacia y desapego por el trabajo en el contexto interpersonal e interfiere la capacidad de comunicarse con otros, despersonalizando el espacio laboral.

Por tanto, este problema “relacionado con el desgaste profesional, se caracteriza por su efecto multidimensional, que va más allá del cansancio habitual, comprometiendo a la esfera fisiológica, física y social” (España et. al. 2021, p:208). Afectando la productividad, la calidad del trabajo e incrementando la presencia de una actitud negativa hacia quien se atiende, producto de aquellos factores de riesgo psicosocial que de manera permanente aumentan la demanda mental del docente como la carga de trabajo; la alta responsabilidad que se le atribuye en la formación de personas como futuros profesionales; la falta de

motivación de los y las estudiantes frente a las actividades dentro el aula y la alta competitividad que se observa, además, en estas instituciones.

De acuerdo a lo anterior, se hace importante reconocer, también, que a partir de lo que significó la emergencia sanitaria a raíz del COVID – 19, los niveles de ansiedad registrados frente a las distintas situaciones estresantes y conflictivas en este contexto que enfrentan cotidianamente los académicos universitarios, se vieron notoriamente incrementadas, y por tanto, a partir de dicho escenario es que las estrategias de afrontamiento desarrolladas por los y las docentes frente a los distintos estresores que los afectan resultan ser herramientas cruciales para posicionarse ante la crisis y mitigar sus efectos.

El afrontamiento es un término que proviene del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) quienes “definen afrontamiento o «coping» como la acción y ejecución de estrategias previamente elaboradas que engloba procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas internas o externas” (Guerrero. 2002, p: 94). Estas asociaciones de estrategias se plantean como una forma de eliminar, reducir o manejar situaciones estresantes que afectan indistintamente a las personas, “pueden estar enfocadas en el problema o en la emoción; en el primer caso se enfatiza la causa del estrés y se modifica su relación, mientras que el segundo se concentra en la respuesta y adaptación emocional” (Scorsolini et al. 2021, p: 2)

Por consiguiente, asumir una importante carga laboral, priorizar la actualización permanentemente, mantener la utilización de medios tecnológicos como herramientas cotidianas para la entrega de contenidos, en un formato híbrido, a través del que se establece la comunicación con el estudiantado, son algunas de las formas que se han escogido para avanzar gradualmente al desarrollo de las actividades académicas de manera presencial y que ciertamente requieren se potencien aspectos de autorregulación que permitan enfrentar la incertidumbre frente a todo lo que implica el retorno a la presencialidad.

Interpelando, tanto a docentes como estudiantes, a adaptarse rápidamente a estas condiciones e incorporar nuevas estrategias para fomentar el cuidado y el respeto a las normas sanitarias vigentes, así como también entregar el apoyo pedagógico y emocional pertinente a los y las estudiantes con problemáticas de distinta índole. Situación que requiere del análisis y reflexión en torno a las respuestas que se entregan a las demandas emanadas por la comunidad educativa en la cual se participa, y su coherencia con aquellas respuestas

que se entregan a las necesidades propias de cada docente como profesional y participante activo de estos entornos.

Las y los docentes afectados por diversas situaciones adversas y críticas derivadas tanto de la pandemia como de este retorno graduado a la presencialidad, no necesariamente disponen de los recursos de afrontamiento necesarios para este regreso a las aulas que les permitan abordar la realidad con la que se enfrentan, por lo que su exposición al deterioro progresivo de su salud mental es mucho mayor.

Es por esto, que en el marco de la prevención y con el fin de generar estrategias sostenibles que contribuyan a resguardar el bienestar psicológico de la comunidad docente de la universidad Bernardo O'Higgins, es necesario identificar aquellos estresores que se vieron potenciados en la pandemia, y que son elementos de presencia permanente en las exigencias a las que se ve afecta la labor docente de esta comunidad, y a partir de ello, identificar aquellas estrategias de afrontamiento utilizadas que se perciban como exitosas a la hora de enfrentar estos procesos extremos de adaptación al cambio.

Dejando de manifiesto la importancia de velar por el resguardo de la salud mental del cuerpo docente, reconociendo la importante labor que desarrollan y el compromiso con el que enfrentan la formación integral de los y las estudiantes de pregrado de la UBO, dotándolos de saberes y herramientas necesarias para el desarrollo de la docencia en un contexto educativo cada vez más exigente y cambiante.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Para efectos de esta investigación, en una primera instancia se indagó en los potenciales estresores percibidos por los y las docentes de la UBO en el desarrollo de su labor educativa, durante el retorno a las clases presenciales, para luego identificar, analizar, sistematizar y socializar las estrategias de afrontamiento utilizadas por éstos en este período, con el fin establecer un marco de prevención de posibles problemas de salud mental que estos experimenten en su labor docente durante el retorno a la presencialidad.

El enfoque del estudio es cuantitativo, puesto que “refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación” y “plantea relaciones entre variables con la finalidad de arribar a proposiciones precisas y hacer recomendaciones específicas” (Hernández et al. 2014, p.18).

Además, este es recomendable cuando el tema de estudio ha sido poco investigado, como es el caso de la presente investigación, pues si bien se han realizado estudios en otras instituciones respecto de salud mental en los docentes de educación superior, no existe información relacionada específicamente con las estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes durante el retorno a clases presenciales.

En relación con el alcance del estudio, este es descriptivo, ya que, “se busca especificar propiedades y características importantes del fenómeno analizado” (Hernández et al., 2014, p.92).

La muestra seleccionada es no probabilística e intencionada de sujetos tipo, pues su elección no depende de la probabilidad, sino de la toma de decisiones y de criterios previamente establecidos por la comisión investigadora, con base en las características y propósitos de la investigación. A partir de la elección de esta muestra no se pretende ser concluyente en cuanto al fenómeno de estudio, sino contribuir a una mayor comprensión de este, sirviendo de materia prima para investigaciones posteriores que puedan ser más precisas. Se destaca también que al seleccionar individuos o casos “típicos” no se pretende que sean estadísticamente representativos de una determinada población.

De este modo, la muestra queda conformada por 217 docentes de la UBO que cumplen con los criterios de inclusión para el estudio que considera como única característica para su selección el ejercicio de la docencia en las Facultades de Ciencias Médicas y Ciencias de la Salud de la universidad Bernardo O’Higgins durante el período académico 2022. Decisión que se establece a partir de la necesidad planteada por las comunidades docentes virtuales de aprendizaje, implementadas en cada una de las carreras que componen ambas Facultades. Este órgano colegiado trabaja desde la reflexión y el análisis de la propia práctica pedagógica, por lo que en este contexto su preocupación se ha centrado en los procesos y ámbitos que se han visto afectados por el retorno a la presencialidad, como, por ejemplo, la salud mental de las y los académicos que desarrollan la docencia en las distintas carreras que las componen.

Para ello, se utilizó la adaptación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés “COPE-28 versión española del Brief COPE de Carver (1997) realizada por Morán y Manga (documento sin publicar). Es un inventario de 28 ítems y 14 sub escalas que responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), entre “nunca hago esto” a

“hago siempre esto” con puntuaciones intermedias” (Morán et al. 2010, p:546) cuyo objetivo está orientado a identificar las diferentes maneras en que los y las profesoras de la UBO afrontan el estrés.

Además, con el propósito de recoger información complementaria, se diseñó un cuestionario para reconocer los potenciales estresores que los afectan y aquellas estrategias consideradas como exitosas que pudiesen ser socializadas como herramientas de apoyo para aquellos docentes que presenten menos recursos para abordar su salud mental. Dicho cuestionario fue sometido a validación de expertos y se efectuó una aplicación piloto con un grupo reducido de docentes, para visualizar cualquier problema de comprensión que pudiera evidenciarse en torno a las instrucciones y a la estructura de las preguntas. Una vez finalizado este proceso se aplicó el cuestionario, que fue anónimo y voluntario, de tal forma de entregar la seguridad de que los datos recolectados serán observados objetivamente en función de los objetivos declarados en este estudio, incorporando, además, un consentimiento informado que permita contar con la autorización de cada participante perteneciente al grupo a investigar para la utilización de los datos que arrojó el instrumento, que en su mayoría son datos sensibles que se han empleado sólo con el propósito de identificar desde la comunidad aquellos recursos que se poseen como posibles estrategias de prevención en el trabajo con la salud mental de este estamento en particular sin que esto interfiera con el clima laboral o la relación contractual de los y las docentes encuestados y encuestadas.

Finalmente, la información recopilada se socializó y trabajó en cada comunidad de aprendizaje docente virtual de las facultades antes mencionadas, donde se aplicó el cuestionario COPE, de manera de intencionar la reflexión en el marco de la prevención de problemáticas de salud mental y en el ejercicio de la docencia durante el actual retorno a las clases presenciales.

## RESULTADOS

El estudio incluyó 217 encuestados, que de acuerdo a los resultados recogidos presentan las siguientes características generales: 67,6% de los y las encuestadas se encuentran en un rango etario de entre 35 y 44 años; 14,6% entre 30 y 34 años; 14,5% se encuentra entre 46 a 56 años. En relación con el género con el cual se identifican, 51,5% se reconoce como hombre; 45,5% se reconoce como mujer y un 3% prefiere no decirlo.

Respecto del tipo de contrato, el 70,6% de los y las docentes mantiene contrato indefinido en la universidad; 29,4% mantiene contrato a honorarios. De quienes declaran contrato indefinido 79% están contratados jornada completa y 21% contratado media jornada. Los docentes a honorarios, por otra parte, declaran trabajar un promedio de 14 horas semanales en la UBO y un promedio de 30 horas semanales en otras instituciones de educación superior, las que están ubicadas en distintas comunas de la Región Metropolitana y en regiones aledañas como Valparaíso o la región del Libertador General Bernardo O'Higgins. Situación que implica que los y las docentes requieren de tiempos de traslado que oscilan entre 1 a 3 horas en distintos momentos del día y dependiendo de la ubicación de cada institución donde desarrollan su trabajo.

### **Análisis Factorial COPE.28**

De acuerdo al análisis factorial del cuestionario COPE-28, los resultados se categorizan en las siguientes sub escalas en el factor uno que está relacionado con la búsqueda de Apoyo Emocional, un 43,7% de los encuestados reconoce que, para enfrentar las situaciones estresantes, la mayoría de las veces se relacionan con otros para conseguir su comprensión, sin embargo, un 56,3% declara que prefiere no buscar este apoyo emocional en otros. Tendencia que se mantiene tanto en los docentes con contrato fijo como en aquellos docentes adjuntos con contrato a honorarios.

En la sub escala referida al apoyo social o apoyo instrumental, el 52,2% de los y las encuestadas, señalan que buscan colaboración y apoyo que implica procurar ayuda, consejo, información desde personas que son más competentes respecto de lo que debe hacerse en determinadas situaciones estresantes. Tendencia que se manifiesta, principalmente, en los docentes que cuentan con contrato fijo en la universidad. El otro 47,8% de las personas encuestadas indica que prefiere no buscar ayuda especializada, destacando esta opción en un 66,6% del total de los docentes adjuntos con contrato a honorarios, quienes declaran no buscar este apoyo social o instrumental en otras personas.

Respecto del factor dos, en la sub escala de afrontamiento activo que implica iniciar acciones directas e incrementar los propios esfuerzos para eliminar o reducir al estresor que los está afectando, el 72,7 % de las y los docentes encuestados, declara enfrentar sus problemas tomando medidas y realizando acciones para sobreponerse al estresor. Tendencia

que se mantiene tanto en los docentes de contrato fijo como en aquellos de contrato honorarios. Sin embargo, un 27,3% de la muestra consultada, declara no enfrentar de manera activa el estresor que los está afectando.

En la sub escala de planificación, que implica pensar acerca de cómo afrontar el estresor, planificar las estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar, el 66,7% de los encuestados declara buscar estrategias para resolver las situaciones que los afectan y planificar los pasos que les permiten implementar una solución al problema y un 33,3% de la muestra consultada no planifica estrategias que les permitan resolver la situación estresora. En ese porcentaje es posible identificar que tanto docentes a honorarios como docentes con contrato indefinido actúan de la misma manera, planificando las estrategias y orientando los esfuerzos para solucionar los problemas que los afectan.

Por otro lado, en relación con el factor tres que da cuenta del uso de sustancias como alcohol, medicamentos u otras con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor, el 90,9% de los y las docentes encuestados manifiestan que no consumen sustancias para afrontar los problemas que se le presentan y un 9,1% reconoce su uso para ayudarse en este tipo de situaciones.

Así pues, respecto del factor cuatro que hace referencia al humor y la capacidad de hacer bromas o reírse de las situaciones estresantes, un 50% de la población encuestada refiere que nunca se ríen de este tipo de situaciones y el otro 50% bromea respecto del estresor, utilizando el humor como una estrategia válida para este tipo de situaciones. Manteniéndose esta tendencia tanto en los docentes con contrato fijo como en aquellos docentes adjuntos con contrato a honorarios.

En relación con el factor cinco que hace referencia a la tendencia de volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentando su participación en actividades de este tipo, un 63,6% de los y las docentes de la UBO, señalan no buscar refugio en creencias espirituales y un 33,3% señalan buscar refugio en la oración y en la práctica de la meditación.

Respecto del factor seis que da cuenta de la negación de la realidad del suceso estresante, un 96,9% de la población consultada manifiesta no negar el suceso estresante, mientras que el 3,1% restante se inclina por utilizar la negación como estrategia en estas circunstancias.

Ahora bien, al observar los resultados del factor siete relativo a la auto distracción que sugiere concentrarse en otros proyectos, distraerse con otras actividades, para evitar concentrarse en el estresor como estrategia de afrontamiento un 51,5% de los y las encuestadas manifiestan realizar otras actividades como forma de distraer la mente de la situación que está generando estrés, recurriendo al cine o la televisión como aquellas actividades más habituales para desconectarse del problema.

En lo correspondiente al factor ocho, que hace referencia al desahogo considerado este como el aumento de la conciencia del propio malestar emocional y la tendencia a expresar o descargar esos sentimientos, el 57,5% de los y las docentes afirma que prefieren expresar los sentimientos negativos que los afectan de manera de sacar afuera el malestar emocional con el que están lidiando en situaciones de estrés, mientras que el 42,5% restante contestó que prefiere no expresar esos sentimientos desagradables. Sin embargo, cuando se les consulta si se permiten decir cosas para dar rienda suelta a esos sentimientos desagradables, un 84,8% de las y los consultados reconocen que reprimen esta acción y sólo un 15,2% refiere que da rienda suelta a esos sentimientos desagradables, situación que se manifiesta como tendencia tanto en los docentes con contrato indefinido como en aquellos docentes adjuntos con contrato a honorarios.

Respecto del factor nueve de autoinculpación que implica criticarse y culpabilizarse por lo sucedido, un 48,4% de los y las encuestadas se crítica a sí mismo en esta situación; el 100% acepta siempre o casi siempre la realidad de lo que ha sucedido y el 87,8% de las y los encuestados indican que nunca o rara vez se echan la culpa de lo que ha sucedido.

Finalmente, en lo relativo a la desconexión conductual, que hace referencia a aquellas conductas que buscan reducir los esfuerzos para tratar con el estresor e incluso implica renunciar al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor, el 90,9% de los y las docentes declaran que nunca o casi nunca renunciarían a la posibilidad de hacer frente al problema y ocuparse de las situaciones que están vinculadas a ello. En cuanto a la reinterpretación positiva, que da cuenta de la tendencia a buscar el lado positivo y favorable del problema, visualizándolo como una oportunidad de mejora o crecimiento a partir de la situación que los afecta. un 57,5% de los y las docentes intenta ver con otros ojos el estresor para hacer que parezca positivo y el 42,5% restante casi nunca o nunca observa el problema como una oportunidad de mejora o crecimiento personal. Por último, es posible observar que

un 66,6% siempre o casi siempre busca algo bueno en aquellas situaciones estresantes que le están sucediendo y el 33,4% restante rara vez o nunca conciben algo bueno en las situaciones estresantes que los y las afectan.

### **Análisis de Estresores**

Respecto al análisis de los estresores, de acuerdo a los datos que arroja el cuestionario se puede afirmar que en aquellos aspectos identificados como estresores administrativos, un 72,7% de los y las docentes consultados, determina el factor tiempo como un estresor central, expresado este, principalmente, en la falta de tiempo para dedicar a actividades emergentes como reuniones, actividades de reflexión y articulación pedagógica, capacitaciones, entre algunas de las acciones que refieren las y los encuestados. Situación que fundamentalmente es declarada por los y las docentes adjuntos con contrato a honorarios. Otro factor que se identifica como estresor administrativo es el exceso de tareas administrativas, destacado por un 48,5% de los y las encuestadas y que en este caso la tendencia a sentirse agobiados por la cantidad de tareas administrativas que se deben desarrollar es verbalizado por aquellos docentes que cuentan con contrato indefinido en la universidad.

En cuanto a los estresores académicos, se identifican particularmente tres como los que más estrés provocan en las y los académicos, el primero que reconocen un 39,4% de los y las docentes es la falta de tiempo para preparación de clases, luego el 36,4% de los y las encuestadas indica como factor estresor el tener que cumplir con los programas de las cátedras pese a las necesidades emergentes por parte del estudiantado y finalmente un 36,4% del universo consultado señala como factor estresor las correcciones de evaluaciones, fundamentalmente por el tiempo que debe invertirse en esta tarea. Tendencia que comparten tanto los y las docentes con contrato indefinido y las y los docentes adjuntos que tienen contrato a honorarios.

Por último, respecto de los factores que se reconocen como estresores externos, el 51,5% de los y las docentes señala la incertidumbre por el complejo contexto nacional y mundial como un estresor externo que los mantiene en tensión constante, un 39,4% refiere que una situación que los y las complica es la baja valoración social de la labor docente y finalmente el 33,3% de los y las encuestadas señala sentirse afectados por la sensación de falta de seguridad en el traslado hacia la universidad y por la doble presencia o duplicidad de funciones en el hogar.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El concepto de afrontamiento es un término que en las últimas décadas ha incrementado exponencialmente su relevancia, porque nos permite identificar las estrategias que utilizan las personas para enfrentar las situaciones estresantes y cómo estas también se entrelazan con la salud física y mental de los individuos.

En términos generales “el afrontamiento se refiere a un conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes” (Pascual & Conejero.2019, p: 76). En ese contexto y en relación con los resultados obtenidos en esta investigación, la estrategia de afrontamiento activo es la que mejor caracteriza a la muestra. Considerándola como un estilo efectivo toda vez que implica al individuo en una acción directa para eliminar o reducir la situación estresante, a partir de la planificación de acciones, estrategias y/o pasos a seguir para encontrar una solución a la situación que lo afecta. “El uso de las estrategias de afrontamiento activo está significativamente asociado con menores manifestaciones psicofisiológicas de estrés”. (González et al. 2018. p: 429).

Por tanto, estos docentes se reconocen como capaces de enfrentar con éxito las situaciones de estrés en el ámbito laboral en el que se desenvuelven. Planificando acciones que les permiten mantener el equilibrio físico y mental necesario para adaptarse adecuadamente al contexto en el cual ejercen la docencia esto, fundamentalmente, porque los y las docentes pueden percibir muchas de las situaciones que involucra el ejercicio de la docencia en la educación superior como controlables, pues saben de forma consciente que tienen la capacidad de enfrentarse a ellas empleando aquellos mecanismos de autorregulación que les permitan mantener su equilibrio psicofisiológico y su capacidad de adaptación. Desarrollando así distintas maneras de afrontar los problemas y dificultades de manera constructiva, reinterpretando positivamente las situaciones estresantes, de manera realista, y adaptándose a los distintos acontecimientos involucrados en el ejercicio de la docencia en la educación terciaria. Reafirmando entonces la premisa que indica que “la validez de una estrategia de afrontamiento es refrendada si favorece el estado de bienestar de la persona” (González et al. 2018, p:430)

Ahora bien, entre las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por los participantes de este estudio, se pueden contar el uso de alcohol y otras drogas, la

desconexión, la negación, volver a la religión y la autoinculpación, las que corresponden a un estilo poco eficaz o negativo para afrontar una situación de crisis y se vinculan con estrategias evasivas y de resignación del afrontamiento.

Es en ese contexto que los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala COPE (1989) en esta investigación, reafirman aquellos factores comunes con otros estudios realizados al respecto, que señalan como aquellas estrategias de afrontamiento frecuentemente utilizadas la planificación, la reinterpretación positiva y el afrontamiento activo, estrategias que justamente están centradas en el problema y la búsqueda activa de soluciones.

Además, al hablar de aquellos estresores que más afectan a los y las docentes participantes del estudio, es posible afirmar que la incertidumbre por el contexto nacional y mundial a partir de lo que significó la pandemia recientemente vivida, se mantiene como un factor gatillante de miedo y ansiedad e influye en la salud mental de la comunidad docente de la UBO, interfiriendo el óptimo desempeño de ésta en sus respectivas funciones, puesto que están permanentemente alertas frente al riesgo de contagio al que se ven expuestos al trasladarse de un lugar y durante el desarrollo de sus clases, manteniendo latente la preocupación de enfermarse, así como también, la de contagiar a un cercano o familiar directo.

Por otro lado, destacan los problemas de movilidad urbana que refieren especialmente los docentes adjuntos cuyo contrato es a honorarios, pues declaran verse expuestos a largas horas de viaje al trasladarse entre las distintas instituciones en las que se desempeñan y que están ubicadas en diversas comunas de la Región Metropolitana y regiones aledañas como Valparaíso y la región del Libertador Bernardo O'Higgins, lo cual provoca un desgaste físico y mental, que incrementa los niveles de estrés e influye en la eficacia del ejercicio de la labor docente expresado esto, fundamentalmente, en la imposibilidad de asistir y participar de actividades de reflexión académica y de articulación curricular propias de la carrera, entre algunas de las que se pueden mencionar y que les impiden generar sentido de pertenencia con las distintas casas de estudio con las que se relacionan.

Respecto a los estresores administrativos y académicos que se observan en este estudio, el factor transversal que afecta a los y las docentes que componen la muestra es el tiempo pues declaran carecer de espacios horarios que les posibiliten cumplir con tareas

emergentes como reuniones, capacitaciones, acompañamientos, preparación de clases, monitoreo y retroalimentación del aprendizaje, entre algunas de las más mencionadas. Siendo especialmente importante este hallazgo, puesto que deja de manifiesto la necesidad de establecer espacios protegidos que permitan el desarrollo de actividades orientadas a enriquecer el desempeño académico de manera integral entre pares y con los y las estudiantes. Incorporando el trabajo colaborativo como una estrategia fundamental a la hora de optimizar el tiempo y aumentar la sensación de satisfacción laboral de los y las docentes.

A raíz de lo anterior y en coincidencia con otros estudios que señalan “altos niveles de compromiso laboral, debido a que en el perfil docente se involucran aspectos humanistas como: responsabilidad asociada al compromiso, dedicación, cumplimiento, equidad, honestidad, tolerancia y prudencia” (Cabellos et al. 2020, p: 10) resultado de una formación profesional integral. En este sentido mantener las comunidades de aprendizaje docentes que ya se desarrollan en la UBO, como espacios protegidos de reflexión pedagógica y trabajo colaborativo, se plantea como una alternativa innovadora de acompañamiento activo a la docencia, que permite la identificación de aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que posibilitan el manejo de las demandas externas y/o internas que minimizan determinadas situaciones estresantes presentes de manera permanente en el contexto de la educación terciaria.

Incorporando, desde las comunidades de aprendizaje docentes, el apoyo social como un recurso de afrontamiento al estrés, en favor de uno o más individuos, de manera de proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional que permitan la adaptación a un contexto de permanente cambio, que aún manifiesta consecuencias a partir de vivencias como el confinamiento, la falta de interacción con las/los pares y la incertidumbre respecto de distintos ámbitos que componen la vida de una persona.

Junto a lo anterior, se contribuye a partir de esta investigación, con el desarrollo de estrategias sostenibles a nivel institucional, que propendan al aseguramiento de uno de los principios básicos declarados por la universidad Bernardo O’Higgins, que hace referencia al respeto de la dignidad de las personas y la promoción en su comunidad educativa de acciones que propendan a la sana convivencia y la tolerancia mutua. Proyectando entonces la presencia de una red de apoyo permanente en el tiempo, dotada de las herramientas necesarias para hacer frente a diversos entornos educativos, prevenir el desgaste emocional y todas aquellas

posibles dificultades relacionadas con la salud mental. Promoviendo el trabajo en comunidad, la reflexión permanente sobre las prácticas de enseñanza, fortaleciendo el quehacer pedagógico y resignificando la comprensión del lenguaje como práctica social y herramienta que facilita la detección de los potenciales estresores que comparten los y las docentes en este contexto y las posibles estrategias con las que la comunidad cuenta para hacerles frente de manera oportuna y efectiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cabellos Alvarado, Segunda Manuela, Loli Ponce, Rudi Amalia, Sandoval Vegas, Miguel Hernán, Velásquez Perales, Rosa Albina. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2) 1-18,
- España, I. E. G., Panunzio, A. P., Gómez, M. A. C., & Santillán, M. A. B. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 5(3), 205-219. DOI: <https://bit.ly/3SblKrn>
- Guerrero Barona, E. (2002). Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 43, 93-112
- Hernández S. R, Fernández C.C & Baptista L. P. (2014) Metodología de la Investigación. 6° Edición. Editorial McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. México.
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://bit.ly/3LyAJt5>
- Noroña Salcedo, Darwin Raúl (2022). Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre ECA. *Sinergia*, vol. 13, núm. 1, 2022, Enero-, pp.80-92. Universidad Técnica de Manabí Ecuador. DOI: <https://bit.ly/3qEX4vl>
- Morán Astorga, C., Landero Hernández, R., & González Ramírez, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543–552. DOI: <https://bit.ly/3xvKE1s>
- Paredes, M., Vilorio, H., Lozada, D., Guale, J., & Guzmán, J. (2021). Burnout y afrontamiento en docentes universitarios de Ecuador, 2020. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 6(4), 39-55.
- Pascual Jimeno, Aitziber, & Conejero López, Susana (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1),74-83. ISSN: 0185-6073. <https://bit.ly/3S02iOB>

Scorsolini-Comin F, Patias ND, Cozzer AJ, Flores PAW, Hohendorff JV. Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2021;29, 1- 11. DOI: <https://bit.ly/3xrC0fM>