

ESTRÉS, ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO GUILLERMO ENDARA GALIMANY

STRESS, COPING STYLES, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN A GROUP OF TEACHERS FROM THE SCHOOL GUILLERMO ENDARA GALIMANY

Autores: Mg. Melina Sánchez¹, Mg. Yelixza Loc¹ & Dra. Lourdes Goicoechea²

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9048-7179>, <https://orcid.org/0000-0003-4314-3741> & <https://orcid.org/0000-0002-4800-3636>

¹Universidad Especializada de las Américas, ²Universidad Latina de Panamá.

Correos: melina.sanchez.260@udelas.ac.pa, yelixza.loc.4@udelas.ac.pa

Correo de correspondencia: lourdesgoicoechea@ulatina.edu.pa

Recibido: 05 de mayo de 2021

Aceptado: 19 de mayo de 2021

Resumen

PALABRAS

CLAVE:

Bienestar psicológico, docentes, estrés, estilos de afrontamiento, perfil del estrés.

Se realizó una investigación no experimental y descriptiva, en una muestra de 28 docentes en la sección secundaria del Centro Educativo Guillermo Endara Galimany, hace referencia a la descripción de algunas áreas del Perfil de Estrés de Kenneth Nowack: estrés, estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, sustentada en el enfoque cognitivo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman. Entre los resultados obtenidos

se pueden mencionar que el mayor porcentaje de docentes presentó niveles de estrés en el rango considerado promedio, que los estilos de afrontamiento más usados fueron la estrategia de valoración positiva y concentración en el problema; y el nivel de bienestar psicológico reflejado fue de un 71.43% es decir se sienten satisfechos consigo y se perciben como capaces de disfrutar de la vida.



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

KEY WORDS:

Psychological well-being, teachers, stress, coping styles, stress profile.

Abstract

The research has a quantitative approach; the scope will be descriptive; a non-experimental cross-sectional study design was developed. The type of statistical sample is non-probabilistic for convenience because the teachers meet the characteristics of the research, and the population is made up of 28 teachers (14 women - 14 men).

The research is based on the transactional theory of stress and coping, developed by Lazarus and Folkman which defines stress as the interaction of the individual and the environment. Among the results obtained, it can be mentioned that the highest percentage of teachers presented stress levels in the range considered average, that the most used coping styles were the strategy of positive assessment and concentration on the problem; the level of psychological well-being reflected was 71.43%, that mean they feel satisfied with themselves and perceive themselves as capable of enjoying life.

Introducción

El estrés se ha vuelto un tema muy importante de abordar sobre todo en los entornos laborales, su presencia se ha convertido en un problema por las consecuencias negativas que genera en la salud de las personas, afectando su desenvolvimiento laboral.

Es tanta la preocupación y el nivel global del tema que, según la Organización Mundial de la Salud (2015), el estrés sería una alarma, una respuesta necesaria para la supervivencia, es una respuesta ante las demandas del entorno. Cuando la situación generadora produce una gran tensión que afecta al organismo tanto a nivel emocional como a nivel físico produciendo patologías, afectando el adecuado desarrollo y desenvolvimiento de las funciones del cuerpo humano (Matabanchoy, Lasso, & Pantoja, 2017).

Por otro lado, otros académicos consideran que el tema del estrés debe ser abordado principalmente en los centros escolares, ya que, según Matabanchoy y Pantoja (2017) los docentes en las escuelas se enfrentan a situaciones de estrés que no solo afectan su salud, sino también su bienestar psicológico, lo que hace necesario hacer el estudio de la

salud de los trabajadores y el ambiente laboral.

Por su parte, Fernández-Puig. (2015) menciona que los factores psicosociales son la principal causa de pérdida de salud en los docentes y que esto se manifiesta a través del estrés crónico, además son propensos a aumentar el riesgo de sufrir alteraciones emocionales, cognitivas y psicósomáticas.

El tema ya era de notable preocupación en los entornos escolares, sin embargo con la aparición de la situación sanitaria por COVID-19, se agudizaron los problemas educativos a nivel mundial, el cierre de las escuelas y los efectos nocivos de la recesión económica generada, amenaza con aumentar las cifras de deserción escolar a nivel mundial, por esto urgen políticas de los países para mitigar los efectos de esta crisis, ya que no solo afecta el acceso a la educación y la adquisición de los aprendizajes, pues además, compromete a largo plazo la salud de los hogares y su bienestar psicológico.

En el ámbito educativo, gran parte de las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha provocado que los sistemas educativos de los países hayan implementado diversas modalidades de educación a distancia a través de múltiples plataformas digitales o implementación de estrategias radiales o televisivas, sumado al hecho de la necesidad de brindar atención a la salud y bienestar en general de los actores de la educación (NU.CEPAL.ILPES, 2020).

Panamá no escaparía a esta realidad donde el Ministerio de Educación en conjunto con el Ministerio de Salud adoptaría una serie de medidas para continuar con las clases, por lo que se implementaría el sistema de enseñanza a distancia, semipresencial y la entrega de cartillas. El Centro Educativo Guillermo Endara Galimany creado en 2013 como una de las cinco escuelas modelo del país es una de las pocas escuelas oficiales que implementa las clases virtuales a pesar de las restricciones impuestas por la pandemia en el año 2019, asumiendo un gran desafío tecnológico de capacitar a su personal docente en un tiempo muy breve.

Este Centro Educativo implementa diversas plataformas tecnológicas para llegar a sus estudiantes y cuando se reinician las clases en octubre de 2019 cambian a la plataforma sugerida por el Ministerio de Educación y continúan sus clases virtuales, actualmente

este Centro cuenta con el 100% de su estudiantado lo que ha significado un gran desafío y trabajo por parte de la administración y docentes del plantel El profesor Rodríguez manifestó recientemente que:

“ha sido un gran reto mantener las clases virtuales, pero también ha significado una gran demanda de estrés para los docentes de este centro educativo, ya que la demanda laboral para los docentes se ha incrementado y eso es motivo de preocupación para nosotros como directivos” (R. Rodríguez, comunicación personal, 3 de marzo, 2021).

Esta pandemia que ha afectado al mundo entero ha impactado todas las disciplinas del conocimiento humano, de la que por supuesto, no puede escapar el ámbito educativo, los gobiernos de los distintos países trazaron estrategias que en mayor o menor medida dependiendo de las realidades contextuales contribuyeron a facilitar mecanismos de enseñanza hasta cierto punto novedosos, aunque tal vez, no tan efectivos para minimizar el impacto del confinamiento y el distanciamiento provocado por la Covid 19.

Todos los sectores involucrados en el proceso educativo (padres de familia, docentes, estudiantes y Estado) se han visto afectados al tener que migrar a plataformas tecnológicas que para muchos eran desconocidas o a las que la posibilidad de acceder era casi nula, (zoom, teams, classroom) por mencionar algunas. Esta situación ha generado unos niveles de estrés muy altos sobre todo en los docentes que en un tiempo relativamente corto tuvieron que embarcarse en el compromiso de conocer y dominar estas estrategias para que el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera afectado lo menos posibles.

En el ejercicio práctico de enseñar a los alumnos, primero en el manejo de las tecnologías de la información y luego cómo aplicar estas para la enseñanza de los conocimientos habituales, los docentes comienzan a experimentar un desgaste no solo físico, sino también emocional que puede comprometer la salud de estos y que tal vez todavía no se pueda medir sus consecuencias.

Según un estudio publicado por la revista Alternativas cubanas en psicología. Existen diferencias estadísticamente significativas en el factor estrés, los hombres muestran elevados puntajes en comparación con las mujeres; es decir, que los hombres están significativamente más estresados y enfadados que las mujeres cuando no logran

tener el control de las situaciones que los afectan.

Al mismo tiempo, y siguiendo con el factor estrés, los hombres, entre las edades, de 18 a 50 años registran la mayor afectación.

Si se toma en cuenta que las características biológicas entre hombres y mujeres son distintas y esto ha sido motivo de diversos estudios que buscan medir diferencias e igualdades entre hombres y mujeres; por lo que esta investigación pretende describir el perfil de estrés de los docentes masculinos y femeninos del Centro Educativo Guillermo Endara con la intención de identificar si el estrés afecta más a unos que otros o si ambos están sometidos al mismo nivel de afectación.

Actualmente, la pandemia de la Covid 19 ha generado una crisis educativa a nivel mundial; impacto que se ha visto incrementado en América Latina y el Caribe, en toda la región, escuelas fueron cerradas o el inicio de clases retrasado con excepción de Nicaragua. En Panamá el Ministerio de Educación adoptó una serie de estrategias guiadas por el Ministerio de Salud contemplando la situación actual de salud, ya que “esta situación generalizada de estrés educativa tendrá un impacto negativo en los resultados de aprendizaje” (UNESCO, 2020).

El Gobierno Nacional tomó la decisión de cerrar los centros educativos de todo el país el 12 de marzo de 2020, más de 850 mil estudiantes desde preescolar hasta la educación media están en casa. El país no contaba con una plataforma oficial y en julio de 2020 anuncia la reapertura de las clases a distancia a través de diferentes estrategias como lo son: clases televisadas, a través de la radio y la distribución de paquetes didácticos, por lo que solo un porcentaje muy bajo de escuelas pudo reiniciar clases semipresenciales.

Los docentes se encuentran entre las poblaciones más afectadas por el estrés producto de la situación generada por la pandemia al tener que pasar de las aulas de clases a los sistemas virtuales para impartir sus clases impactando no solo su salud, bienestar psicológico sino la forma como enfrentar las demandas que se presentan en las diferentes situaciones del día a día. Hechas las consideraciones anteriores surge la interrogante, ¿será el perfil de estrés, estilo de afrontamiento y bienestar psicológico similar en los docentes femeninos y masculinos en este centro de educativo?

conocer si el perfil de estrés de los docentes femeninos sería similar al perfil de estrés

de los docentes masculinos del Centro Educativo Guillermo Endara Galimany. En base a lo anterior el objetivo de esta investigación es conocer el perfil de estrés de las docentes femeninas y los docentes masculinos del Centro Educativo Guillermo Endara Galimany.

Metodología

Para cumplir con este objetivo, se utilizó un diseño de investigación no experimental, de tipo descriptivo, transversal, utilizando el cuestionario: Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack creado en 2002, está “basado en el enfoque cognitivo transaccional del estrés de Lazarus y el afrontamiento desarrollado por Lazarus y Cols” Kenneth M. Nowack (2002, p.1). Este perfil trata de brindar información acerca de factores psicosociales que intervienen entre el estrés y la enfermedad. Se desarrolló para adultos a partir de los 20 años, la aplicación demora alrededor de 20 a 25 minutos.

La Población está conformada por 44 docentes del Centro Educativo Guillermo Endara Galimany de los cuales 30 son docentes femeninos y 14 docentes masculinos que laboran para la sección secundaria de este Centro Educativo.

Se realizó una selección de 14 docentes femeninas y 14 docentes masculinos que conformaron una muestra censal, a los que se les aplicó el test perfil de estrés. Se utilizó esta población, debido a que por lo general los docentes tienden a estar un poco más presionados a la hora de impartir clases en modalidad virtual.

La selección de la muestra de las 14 docentes femeninas de un total de 30, se hizo de manera aleatoria y se seleccionaron 14 fichas al azar; por lo que la muestra estadística es no probabilística por conveniencia ya que, los docentes de la sección secundaria “cumplen con las características de la investigación” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, p.176).

Las variables medidas fueron, estrés, estilo de afrontamiento, bienestar psicológico, definidos por Nowack (2002)

El instrumento o cuestionario utilizado, fue el perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack creada en 2002 como una forma de evaluación del estrés y del riesgo para la salud. El

análisis de los datos se realizó a través del programa Minitab 18 y hojas de cálculo de Excel.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de esta investigación organizados y analizados según las áreas recogidas al aplicar el instrumento que permiten describir estrés, estilo de afrontamiento y bienestar psicológico en los docentes femeninos y los docentes masculinos del Centro Educativo Guillermo Endara Galimany.

Se presentan las características generales de la población encuestada como lo es, edad y años de laborar para la institución; el 46.43% de los docentes se encuentran en la edad de 36 a 45 años, seguidos por el 39.29% se encuentran en la edad de 46 a 55 años, el 10.71% está en la edad de 26 a 35 años y el 3.57% está en edad de 56 años y más.

También se resalta que la mayoría de las mujeres participantes tienen una edad entre 46 a 55 años, mientras que la mayoría de los hombres participantes tienen entre 36 a 45 años, referente a los años de servicio en el sistema educativo se observa que el 83.12% de los docentes están entre 6 y 10 años de servicio en el sistema educativo, seguido por el 7.14 % que se encuentra de 1 a 5 años, un 3.57% con de 10 a 15 años de servicio, otro 3.57% con 10 a 15 años y un 3.57 con más de 20 años de servicio.

A continuación, se presentan los datos analizados, tomando como fuente de referencia la tabla de interpretación de resultados de Kenneth Nowack donde una vez los docentes respondían a las preguntas se le asignaba una numeración que iba desde (1) para nunca, (2) para rara vez, (3) para algunas veces, (4) para a menudo y (5) para siempre lo que arrojaba una puntuación natural que se ubicaba en T que los clasificaba en puntajes muy alto para T de 70 o mayores de 80, alto para T de 60 a 69; medio alto para T 50 a 59; medio bajo para T de 40 a 49; bajo para T de 30 a 39 y muy bajo para T de menos de 20 hasta 29. Para la interpretación de los datos las puntuaciones T de 40 a T 59 se consideran dentro del promedio, las T de 60 y superiores se consideran elevadas; las T de 39 e inferiores se consideran bajas.

Referente al nivel de estrés, la tabla y gráfica 1 se observa que el 35.71% presentó un nivel de estrés medio bajo, seguido del 32.14% que presentó un nivel de estrés bajo; el

21.43% presentó un nivel de estrés medio alto y solo el 10.71% presentó un nivel de estrés alto. En cuanto a género el 21.43% de las mujeres salieron con nivel de estrés bajo. Para Kenneth Nowack el nivel de estrés se evalúa a través de seis reactivos que constituyen la escala de estrés y miden los estresores en diferentes categorías como lo es salud, familia, finanzas, entorno social y ambiente.

Se ha corroborado en los docentes estudiados que el 10.71% presentó T mayor o igual a 60 lo que sugiere que estos docentes tienen niveles relativamente altos de estrés percibido en el trabajo y en la vida en por lo menos, los 3 últimos meses. El 57.14% tiene niveles de estrés que se consideran dentro del promedio y 32.14% tienen una T de menos de 40 lo que indica niveles reducidos de estrés percibido durante los 3 meses anteriores aun, cuando experimentan situaciones estresantes.

Es importante mencionar que en la población no hay docentes con niveles de estrés muy alto. Los datos arrojados en esta área constituyen un elemento llamativo, ya que los docentes se mantenían en clases virtuales sosteniendo un horario completo de siete a doce horas académicas, dedicando, además horas adicionales a la asignación de tareas y revisión de estas, así como, evaluaciones correspondientes en la plataforma teams. A pesar de que, solo el 10.71% arrojó niveles elevados de estrés es necesario tomar en cuenta a estos docentes para evitar que se convierta en un problema para su salud física y mental con repercusiones en los diferentes ámbitos de la vida de estos docentes.

Tabla 1

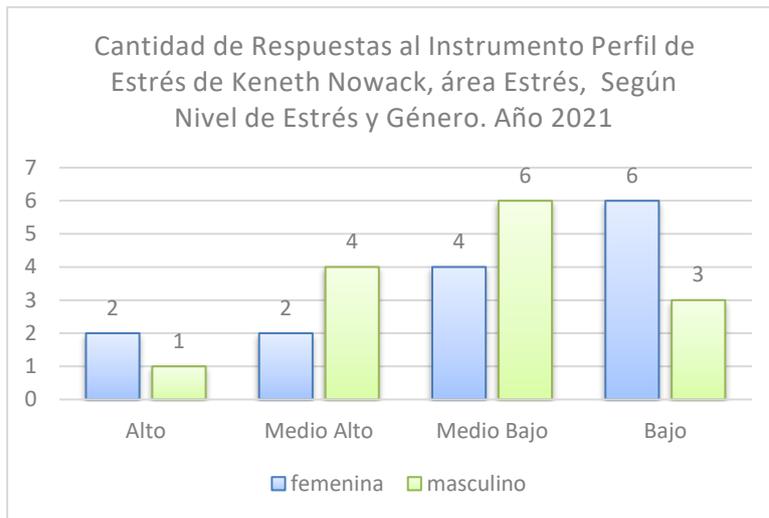
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack; Área Estrés, Según Nivel de Estrés por Género. Año 2021

Nivel de Estrés	femenina	porcentaje	masculino	Porcentaje	Todo	Porcentaje
Alto	2	7.14	1	3.57	3	10.71
Medio Alto	2	7.14	4	14.29	6	21.43
Medio Bajo	4	14.29	6	21.43	10	35.71
Bajo	6	21.43	3	10.71	9	32.14
Todo	14	50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 1

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Keneth Nowack, área Estrés, Según Nivel de Estrés y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°1, para mostrar el nivel de estrés y género de los participantes del estudio.

En relación a la escala estilo de afrontamiento se desarrollaron para evaluar cuatro estrategias de afrontamiento que tienen una base conceptual distinta: valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema. El autor Kenneth Nowack sugiere que una T de 60 o más en cualquiera de estos estilos de afrontamiento indica un uso frecuente de esa estrategia, por el contrario, una puntuación inferior a T 40 sugiere ausencia de la estrategia en el individuo.

Se Identifican las estrategias de afrontamiento usadas por los docentes femeninos y masculinos de la escuela Guillermo Endara Galimany. En la tabla y gráfica 2 con relación al uso del estilo de afrontamiento: Valoración Positiva; se observa que los docentes estudiados del centro educativo el 25% arroja puntajes muy alto, igual el 25% arrojó puntajes alto, seguidos del 35.79% que arrojó puntajes medio alto, el 14.29% arrojó puntajes medio bajo. En cuanto a género el 32.15% de las mujeres arrojaron puntajes muy alto y alto y 17.85% de los hombres arrojó puntajes muy alto y alto.

En los docentes estudiados el 50% presentó una T de 60 o más lo que sugiere que esta población emplea esta estrategia concentrándose en los aspectos positivos de una situación y así reducen el impacto de las dificultades o frustraciones recientes recordando momentos felices o enfocándose en una solución positiva para la

problemática presentada. Esta población no presentó niveles bajos.

Tabla 2

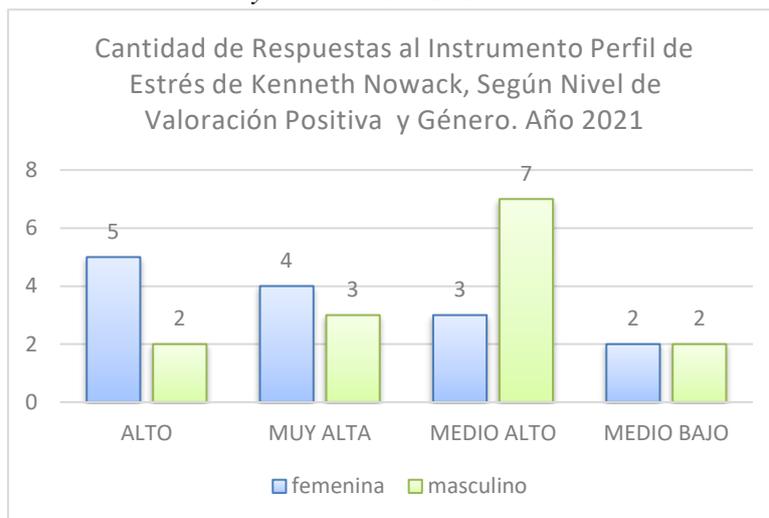
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack; Área Estilo de Afrontamiento, Según Nivel de Valoración positiva por Género. Año 2021

Nivel Valoración positive	femenina	porcentaje	Masculino	porcentaje	Todo	Porcentaje
Alto	5	17.86	2	7.14	7	25.00
Muy Alto	4	14.29	3	10.71	7	25.00
Medio Alto	3	10.71	7	25.00	10	35.71
Medio Bajo	2	7.14	2	7.14	4	14.29
Todo	14	50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 2

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Según Nivel de Valoración Positiva y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°4, para mostrar el nivel de valoración positiva y género de los participantes del estudio

En la tabla y gráfica 3 referente al estilo de afrontamiento: Valoración Negativa se puede observar que el 35.71% de los docentes presentó puntajes medio alto, seguido del 28.57% presentó puntajes medio alto; el 17.86% presentó puntajes bajo; el 7.14% puntajes muy alto y el otro 7.14% puntajes muy bajos y el 3.57% presentó puntajes alto. En cuanto a género el 7.14% de las mujeres salió con puntajes muy alto. Para los docentes estudiados, el 10.71% presentó T de 60 o más lo que sugiere que solo

estas poblaciones tienen niveles muy altos y altos de autculpabilidad, pensamiento catastrófico y concentrándose en los peores aspectos o consecuencias de una problemática, pensando en lo que debieron o no hacer y sobre su resolución insatisfactoria y el 25 % de los docentes refieren no utilizar este estilo de afrontamiento de valoración negativa.

Tabla 3

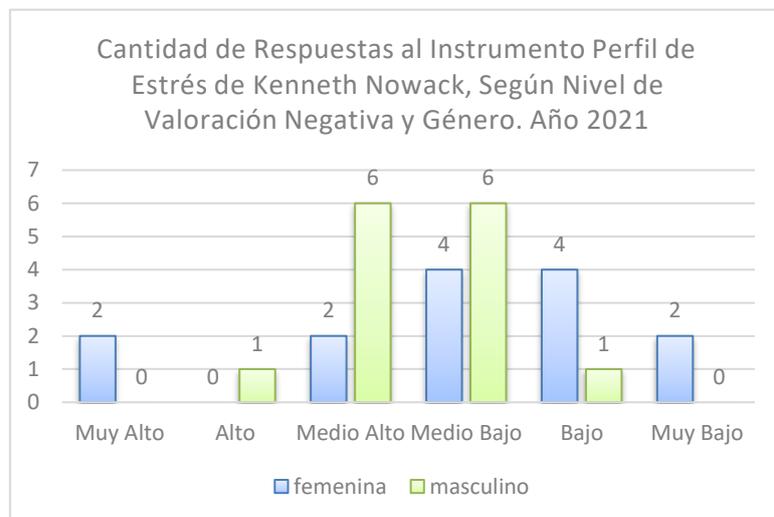
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack Área Estilo de Afrontamiento, Según Nivel de Valoración Negativa por Género. Año 2021

Nivel Valoración Negativa	femenina	porcentaje	masculino	porcentaje	Todo	Porcentaje
Muy Alto	2	7.14	0	0.00	2	7.14
Alto	0	0.00	1	3.57	1	3.57
Medio Alto	2	7.14	6	21.43	8	28.57
Medio Bajo	4	14.29	6	21.43	10	35.71
Bajo	4	14.29	1	3.57	5	17.86
Muy Bajo	2	7.14	0	0.00	2	7.14
Todo		50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 3

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Según Nivel de Valoración Negativa y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°3, para mostrar el nivel de valoración negativa y género de los participantes del estudio.

En la tabla y gráfica 4 en cuanto al estilo de afrontamiento: Minimización de la Amenaza; evidenció que 25% de los docentes presentó puntajes muy alto, 25% presentó puntajes alto, 25% presentó puntajes medio alto, 17.86% presentó puntajes medio bajo y el 7.14% presentó puntajes bajo. En cuanto a género el 32.15% presentó puntajes elevados (muy altos y altos) y los hombres solo el 17.85%. En esta área no hubo puntajes muy bajos.

De los docentes estudiados el 50% presentó una T de 60 o más lo que nos indica que esta población mitiga o evita el verdadero impacto de los estresores, bromean o se burlan de alguna situación problemática, desviando intencionalmente la atención en la problemática o eliminándolo de su mente; y el 7.14% sugiere no utilizar este estilo de afrontar los estresores

Tabla 4

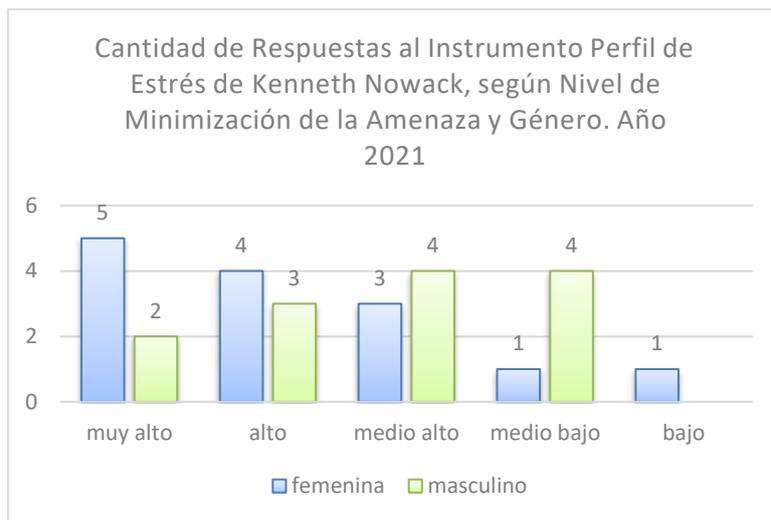
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack Área Estilo de Afrontamiento, Según Nivel de Minimización de la Amenaza por Género. Año 2021

Nivel minimización de la amenaza	femenina	porcentaje	masculino	porcentaje	Todo	Porcentaje
Muy Alto	5	17.86	2	7.14	7	25.00
Alto	4	14.29	3	10.71	7	25.00
Medio Alto	3	10.71	4	14.29	7	25.00
Medio Bajo	1	3.57	4	14.29	5	17.86
Bajo	1	3.57	1	3.57	2	7.14
Todo	14	50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 4

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Según Nivel de Minimización de la Amenaza y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°4, para mostrar el nivel de minimización de la amenaza y género de los participantes del estudio.

En la tabla y gráfica 5 se aprecia que en relación con el estilo de afrontamiento: concentración en la amenaza el 39.29% presentó un puntaje alto, seguido por el 21.43% que presentó un puntaje muy alto al igual que el otro 21.43% que presentó un puntaje

medio alto, el 14.29% presentó un puntaje medio bajo y el 3.57% de los docentes presentó un puntaje bajo. En cuanto a género el 32.14% de los hombres salieron con puntajes elevados (muy alto y alto) y el 28.05 de las mujeres salieron con puntajes elevados (muy altos y altos).

El 60.66% de los docentes refiere puntajes con una T de 60 o más lo que los ubica en la categoría de muy alto y alto es decir que este porcentaje de docentes hacen intentos activos de cambiar su conducta o los estresores que se le presentan, desarrollando un plan de acción determinado hacerle frente a la situación puede pedir a otros que hagan cambios para aliviar las circunstancias estresantes, incluso analiza su proceder y el de otros para decidir un curso de acción eficaz y solo un 3.57% no utiliza este estilo de afrontamiento para hacer frente a las situaciones estresantes

Tabla 5

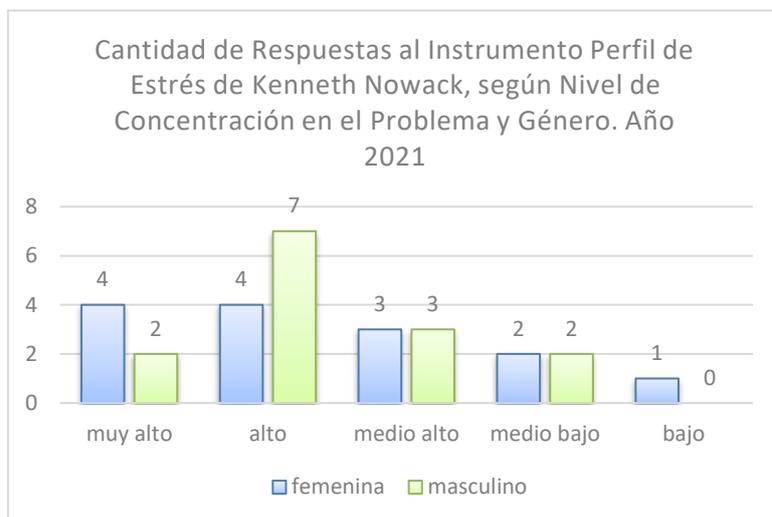
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Área Estilo de Afrontamiento. Según Nivel de Concentración en el Problema por Género. Año 2021

Nivel Concentración en el problema	femenina	porcentaje	masculino	porcentaje	Todo	Porcentaje
Muy Alto	4	14.29	2	7.14	6	21.43
Alto	4	14.29	7	25.00	11	39.29
Medio Alto	3	10.71	3	10.71	6	21.43
Medio Bajo	2	7.14	2	7.14	4	14.29
Bajo	1	3.57	0	0.00	1	3.57
Todo	14	50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 5

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Según Nivel de Concentración en el Problema y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°5, para mostrar el nivel de concentración en el problema y género de los participantes del estudio.

Se ha podido identificar los estilos de afrontamiento en la población de docentes reflejando utilizar en un 50% la estrategia de valoración positiva: concentrarse en los aspectos positivos de los problemas, visualizando una solución positiva; de

Este porcentaje se desglosa que el 32.15% son mujeres y 17.85% son hombres; las mujeres utilizan un poco más esta estrategia al igual que usan en la misma medida el 50% la estrategia de minimización de la amenaza es decir, evitan o desvían intencionalmente su atención de la situación problemática y esta estrategia es usada en mayor medida por 32.15% de las mujeres y los hombres de esta muestra lo usan un 17.85% de los hombres se concentran en la búsqueda de un plan o alternativas para resolver el problema el 60.66% de estos docentes y en esta estrategia de concentración en el problema es mayormente usada por el 32.14% de los hombres y las mujeres en un 28.05%.

Es interesante, como esta muestra solo usa el 10.71% la estrategia de valoración negativa, es decir solo este porcentaje se concentra en los peores aspectos de una problemática auto culpándose lo que permite ver como las estrategias de valoración positiva, concentración en el problema y minimización de la amenaza son usadas en mayor medida por los docentes. Las mujeres usan más las estrategias valoración positiva y minimización en la amenaza y los hombres la estrategia de concentración en el problema.

En la tabla y gráfica 6 referente al área de Bienestar Psicológico se observa que el 46.43% presentó puntajes muy alto, seguidos por el 25% que presentó puntajes alto, el 21.43% presentó puntajes medio alto y el 7.14% presentó puntajes medio bajo; es importante señalar que en esta área no hubo puntajes bajo y muy bajo. En cuanto a género el 39.49% de los docentes hombres salieron con puntajes elevados (muy alto y alto) y las mujeres con el 32.14% de puntajes elevados (muy alto y alto).

En esta área los docentes investigados con relación a su experiencia global de ecuanimidad psicológica y satisfacción durante los últimos tres meses; se puede ver que el 71.43% de los docentes obtuvo puntajes T de 60 o más lo que sugiere que estos docentes suelen estar satisfechos consigo y se perciben así mismos, como capaces de disfrutar la vida. Por lo que es común que se sientan felices en su trabajo, con sus relaciones interpersonales, con su familia y orgullosos de sus logros y de este porcentaje el 39.29% son hombres que se sienten satisfechos con su vida.

Tabla 6

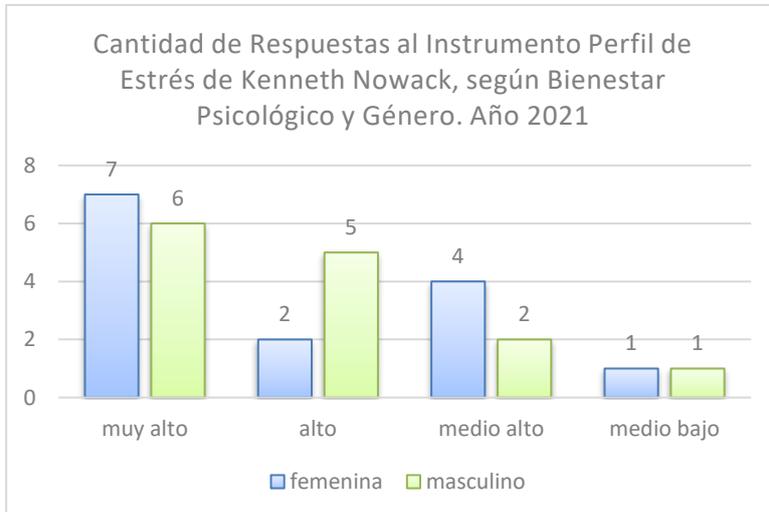
Cantidad y Porcentajes de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack. Área Bienestar Psicológico, Según Nivel de Bienestar Psicológico por Género. Año 2021

Nivel Bienestar Psicológico	femenina	porcentaje	masculino	porcentaje	Todo	Porcentaje
Muy Alto	7	25.00	6	21.43	13	46.43
Alto	2	7.14	5	17.86	7	25.00
Medio Alto	4	14.29	2	7.14	6	21.43
Medio Bajo	1	3.57	1	3.57	2	7.14
Todo	14	50.00	14	50.00	28	100.00

Fuente: Elaborado por el autor con base en las respuestas al instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack

Gráfico 6

Cantidad de Respuestas al Instrumento Perfil de Estrés de Kenneth Nowack, Según Bienestar Psicológico y Género. Año 2021



Fuente: Datos ordenados en la tabla N°8, para mostrar el bienestar psicológico y género de los participantes del estudio.

Discusión

Este estudio ha permitido observar, que un grupo de docentes a pesar del contexto de la situación sanitaria; usan más las estrategias de valoración positiva como estilo de

afrontamiento, minimización de la amenaza percibida seguida de concentración en el problema lo que se refleja en el 71.43% de bienestar psicológico reflejado en estos docentes, se demostró la diferencia de los estilos de afrontamiento entre hombres y mujeres quienes utilizan recursos de afrontamiento dirigidos a facilitar la adaptación interna a la situación, mientras que los estilos masculinos reflejan tendencia a modificar el entorno

Conclusiones

Se observó que la mayoría de los docentes de este Centro Educativo a pesar de las dificultades de la pandemia y del nuevo sistema virtual educativo al que tuvo que enfrentarse la educación panameña mantienen un nivel de estrés percibido dentro de los parámetros considerados por el autor de este instrumento dentro del promedio (Tabla y Gráfica 1)

Al analizar los estilos de afrontamiento quedó demostrado que las mujeres suelen concentrarse más en los aspectos positivos de las situaciones que se le presentan visualizando soluciones eficaces a situaciones estresantes en cambio los hombres suelen desarrollar planes de acción específicos enfocados a solucionar o aliviar las situaciones estresantes (Tabla y grafica 2 y 5)

Que los niveles bajos de estrés percibido tanto en los docentes femeninos como masculinos muestran estar relacionado con la forma en que estos enfrentan las situaciones de su diario vivir; tienen un nivel bajo de estrés, pero enfrentan sus problemas visualizando y ejecutando planes de acción positivo y eficaces para hacerle frente a las situaciones estresantes que se le presentan (Tabla y grafica 1, 2 y 5)

Que la mayoría de los docentes mostraron sentirse satisfechos consigo mismos viéndose capaces de disfrutar la vida, es decir, mostraron niveles elevados de bienestar psicológico y esto apoya los datos reflejados en sus niveles de estrés, se puede decir que al no tener niveles altos de estrés su percepción de bienestar psicológico es más favorable (tabla y gráfica 6).

Referencias bibliográficas

- Bhattacharyya, K. (2017). James Wenceslaus Papez, His Circuit, and Emotion. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 20(3), 207–210. doi:https://doi.org/10.4103/aian.AIAN_487_16
- Catani, M., Dell'Acqua, F., & Thiebaut de Schotten, M. (2013). A revised limbic system model for memory, emotion and behaviour. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1724-1737. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.07.001>.
- Churchill, J. (On Line 2011). Teaching Nutrition to the Left and Right Brain: An Overview of Learning Styles. *Journal of Veterinary Medical Education* , 35(2), 275-280. doi:<https://doi.org/10.3138/jvme.35.2.275>
- Clark, D. (2010). *El cerebro y la conducta*. México: Manual Moderno.
- De la Parra Paz, E. (2004). *Herencia de vida para tus hijos. Crecimiento integral con técnicas PNL*. México: Grijalbo.
- Dehaene, S. (2019). *¿Cómo aprendemos?* Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores Argentina S.A.
- Gardner, H. (2008). *Inteligencias múltiples*. . México: Paidós Mexicana S.A.
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional*. España: Kairós, S.A.
- Güntürkün, O., Ströckens, F., & Ocklenburg, S. (2020). Brain Lateralization: A Comparative Perspective. *Physiological Reviews*, 100(3), 1019 –1063. doi:<https://doi.org/10.1152/physrev.00006.2019>
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación* . Madrid: Alianza.
- Nielsen, J. A., Zielinski, B. A., Ferguson, M. A., Lainhart, J. E., & Anderson, J. S. (2013). An Evaluation of the Left-Brain vs. Right-Brain Hypothesis with Resting State Functional Connectivity Magnetic Resonance Imaging. *Plos Global Public Health*, 8(8). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071275>

- Organización Panamericana de la Salud y Consejo de Organizaciones. (2016). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos*. Ginebra: Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas. Obtenido de https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf
- Secretaría de educación pública Chile. (2004). Manual de estilos de aprendizaje. Chile: Secretaría de educación media-superior.
- Stubenrauch, C. K. (2014). From brain imaging to good teaching? implicating from neuroscience for research on learning and instruction]. *Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother*, 42(4), 253–269. doi:<https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000298>
- Zhang, L. (2004). Thinking styles: university students' preferred teaching styles and their conceptions of effective teachers. *The Journal of psychology*, 138(3), 233-252. doi:DOI: 10.3200/JRLP.138.3.233-252