

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR EN PROFESORES UNIVERSITARIOS: PERIODO POST DEL COVID-19^{1,2,3}

Coping styles and wellbeing in
university professors: post-COVID-19 period

*Comunicación proveniente del 1er Congreso Internacional
de Ciencias Administrativas CICA '23 UACJ*

Recibido: 26 de marzo de 2024

Aceptado: 17 de mayo de 2024

1- Angélica Calderón Ordóñez. Doctora en Ciencias Administrativas. Universidad Vizcaya de las Américas. Correo electrónico: angelicacalderon@hotmail.com.  ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6125-0535>

2- Armando Esquinca Moreno*. Doctor en Ciencias Administrativas. Universidad Autónoma de Chihuahua. Correo electrónico: arquin@uach.mx.  ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8396-589X>. *autor de correspondencia

3- Bertha Estrada Lázaro. Doctora en Ciencias Administrativas. Universidad Vizcaya de las Américas. Correo electrónico: b.estrada.dca.mx@gmail.com.  ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3298-9250>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

RESUMEN

Ante los cambios sufridos por la población en la postpandemia, se abordan sus efectos en los estilos de afrontamiento y bienestar en docentes de instituciones de educación superior (IES) como formadores de ciudadanos y futuros profesionistas que enfrentaron cambios significativos en la educación. Se analizaron los estilos de afrontamiento más utilizados por docentes de IES y su relación con la percepción de bienestar y otras variables sociodemográficas, empleando un diseño transversal correlacional en una muestra de 203 docentes del estado de Chihuahua, mediante la Escala de Brief Cope y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los valores más altos se encontraron en afrontamiento activo, planeación y aceptación, indicando que 38.90% de los participantes están altamente satisfechos con la vida. Así mismo, las variables demográficas se correlacionan a pesar de situaciones que atravesó la población, evidenciando estilos de afrontamiento más utilizados y su efecto positivo en la percepción de bienestar.

Palabras clave: Afrontamiento; Bienestar; IES; Maestros.

ABSTRACT

Given the changes suffered by the population in post-pandemic times, its effects on coping styles and well-being in higher education institutions (HEI) teachers are addressed, as trainers of citizens and future professionals who faced significant changes in education. The coping styles most used by HEI teachers and their relationship with the perception of well-being and other sociodemographic variables were analyzed, using a cross-sectional correlational design in a sample of 203 teachers from the state of Chihuahua, using the Brief Cope Scale and the Satisfaction with Life Scale. The highest values were found in active coping, planning and acceptance, indicating that 38.90% of the participants are highly satisfied with life. Likewise, the demographic variables are correlated despite situations that the population went through, evidencing the most used coping styles and their positive effect on the perception of well-being.

Keywords: Coping; Wellbeing; HEI; Teachers.

Clasificación JEL: I12

Introducción

Diversas investigaciones han encontrado un impacto negativo en el bienestar de las personas a partir de las medidas cautelares que tomaron los gobiernos para enfrentar la pandemia por COVID-19 (Giovanis y Ozdamar, 2023). Derivado de lo anterior, en algunas profesiones las personas se tuvieron que adaptar a nuevas formas de trabajar a distancia con el uso de la tecnología, entre ellas la docencia. A partir de la reactivación económica, se retomaron las labores de forma presencial y durante este periodo post pandemia se han reportado una disminución de los niveles de bienestar en las personas (Eidman et al., 2020).

En este sentido cobra relevancia la percepción de bienestar en la docencia durante el periodo post COVID-19 por los efectos que el encierro y el distanciamiento social generaron en las personas y en este proceso una demanda de docentes con altos niveles de bienestar (Cárdenas-Contreras, 2022; Kemmis, 2023; Vadivel et al., 2021). La labor que llevan a cabo en esta profesión juega un papel importante dentro de la practica pedagógica como mediador entre el estudiante y sus emociones (Costa et al., 2021; Ortiz, 2022)

Por otra parte, los cambios que han sufrido los procesos de enseñanza en los últimos años donde el nuevo enfoque se basa en el estudiante, ha provocado mayores exigencias en las habilidades del docente asociado con la disminución de la percepción del bienestar tanto en estudiantes como maestros durante y posterior al periodo de la pandemia (Blanco et al., 2021). Por ello, se considera necesario continuar el estudio de los efectos en el bienestar y los estilos de afrontamiento al estrés en los docentes, en el periodo post pandemia por COVID-19 por la importancia de la salud de esta población y su influencia en la formación de futuros profesionistas (Avila-Muñoz, 2019; Mohan et al., 2023).

Otros estudios han relacionado el bienestar de los maestros con algunos estilos de afrontamiento al estrés y las variables de edad, género, entorno académico y años de experiencia impartiendo clases (Muñoz-Campos et al., 2018). Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es analizar los estilos de afrontamiento más utilizados por los docentes de instituciones de educación superior y su posible relación con la percepción de bienestar y otras variables sociodemográficas.

1. Revisión de literatura

1.1. Los fundamentos teóricos y conceptuales de estilos de Bienestar

El concepto de bienestar se define a partir del enfoque de salud por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, donde se plantea como un estado de bienestar físico, mental y social (WHO, 2023). También, como un estado positivo que se requiere para un funcionamiento óptimo en diferentes contextos (individual, social y organizacional).

El bienestar impacta a nivel personal y en la salud pública, así mismo en las organizaciones. Con un alto grado de bienestar, los individuos pueden afrontar los factores estresantes cotidianos (WHO, 2023). A nivel organizacional se presentan riesgos psicosociales y organizacionales, que a su vez pueden dar

lugar a consecuencias negativas en la salud y bienestar de las personas y un impacto en la economía de las organizaciones (Patlán et al., 2011).

Diferentes investigadores describen el bienestar como un constructo multidimensional que es percibido de forma individual por las personas de acuerdo con su personalidad, el entorno y otros factores psicosociales (Lucas-Carrasco, 2012). Este concepto de bienestar ha evolucionado integrando varias dimensiones desde la década de 1960 (Ryff y Singer, 1998). Entre estas, el enfoque cognitivo, que considera la satisfacción con la vida como una medida para evaluar bienestar. La satisfacción con la vida es el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva (Veenhoven, 1994).

Es importante el bienestar tanto en la salud física y emocional de las personas para el desempeño eficaz, innovador y creativo de las diferentes actividades en las que participan (Gil-Monte, 2009). La docencia es una profesión exigente a nivel emocional que puede afectar de manera negativa. Cuando una persona se siente bien es más productiva, sociable y creativa, posee planes a futuro de manera positiva con una mejor disposición a trabajar, relacionarse socialmente y por consiguiente una mejor calidad de vida (García-Viniegras y González, 2000).

El nivel alto de bienestar de las personas y algunos estilos de afrontamiento al estrés adaptativos se han relacionado con una reducción de rotación de personal, ausentismo, accidentes laborales en las organizaciones (Gómez-Hernández, 2009; Vieco y Abello, 2014). Así como, un aumento en el compromiso organizacional y satisfacción laboral (Dávila y Jiménez, 2014; Pérez-Zapata et al., 2014).

La evidencia científica sugiere que algunos estilos de afrontamiento se relacionan positivamente con el bienestar como el soporte social, soporte emocional, mientras otros estilos de afrontamiento muestran una relación negativa como es desahogo emocional y estrategias de evitación (Bae, 2023; Nakano, 1991).

1.2. Fundamentos teóricos y conceptuales de afrontamiento

Desde la década de 1970, algunas publicaciones han conceptualizado al afrontamiento al estrés mediante la palabra anglosajona *cope*. Por ejemplo, Sigmund Freud, Alfred Adler y Robert White, han referido al afrontamiento como un mecanismo de adaptación o defensa ante una amenaza. En 1984, Richard Lazarus y Susan Folkman plantearon el modelo transaccional del estrés (Sharma, 2013) e integraron el afrontamiento como un proceso donde los pensamientos y comportamientos utilizados para gestionar las demandas internas y externas de situaciones que se consideran estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). La evidencia científica sugiere que, ante las situaciones estresantes, las personas pueden emplear diferentes estrategias de afrontamiento con el objetivo de intentar cambiar dichas situaciones o regular las emociones asociadas (Folkman et al., 1986). También, adoptan un estilo de afrontamiento el cual está compuesto por un conjunto de estrategias enfocadas en una función, es decir, en el problema, en la emoción o evitativas que suelen ser estables (López-Rodríguez et al., 2023).

Otras escalas que se han utilizado para evaluar estilos de afrontamiento son: *Ways of Coping* (Folkman y Lazarus, 1988) el inventario COPE, Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) (Sandín y Chorot, 2003) y la versión corta del Inventario COPE denominada *Brief Cope*, que plantea 14 estilos de afrontamiento al estrés con tres subescalas: afrontamiento enfocado en el problema, enfocado en la emoción y evitación (Carver, 1997). Esta última, ha sido subclasificado de acuerdo con su relación, positiva o negativa, con el bienestar de las personas.

Como se muestra en la tabla 1, el *Brief Cope* contiene la subescala de enfoque en el problema incluye los estilos: afrontamiento activo, soporte instrumental, planeación, reinterpretación positiva. Esta subescala se refiere a estilos donde la persona desarrolla un plan para afrontar un problema. La subescala de enfoque en las emociones incluye los estilos: soporte emocional, humor, religión, aceptación. En esta subescala el estilo de afrontamiento tiene como característica regular conscientemente las emociones y muestra una relación positiva con el bienestar de la persona. Sin embargo, los estilos desahogo emocional y autculpa muestran relación negativa con el bienestar. La subescala de evitación incluye: auto distracción, negación, uso de sustancias y desconexión conductual consideradas con una relación negativa en el bienestar por su relación con enfermedades como depresión, ansiedad y comportamientos agresivos (Carver, 1997; Carver et al., 1989; Cooper et al., 2008; Lau et al., 2016).

Tabla 1. Estilos de afrontamiento de la escala *Brief Cope*

Subescala	Ítems	Efecto en el bienestar
Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento Activo (2, 7)	Positivo
	Soporte instrumental (10, 12)	Positivo
	Planeación (14, 17)	Positivo
	Reinterpretación positiva (23, 25)	Positivo
Afrontamiento centrado en las emociones	Soporte emocional (5, 15)	Positivo
	Desahogo emocional (9, 21)	Negativo
	Humor (18, 28)	Positivo
	Aceptación (20, 24)	Positivo
	Religión (22, 27)	Positivo
Evitación	Autoculpa (13, 26)	Negativo
	Auto distracción (1, 19)	Negativo
	Negación (3, 8)	Negativo
	Uso de sustancias (4, 11)	Negativo
	Desconexión conductual (6, 16)	Negativo

Notas: Se muestran las tres subescalas del brief cope y sus efectos positivos o negativos.

Fuente: Elaboración propia con base en Carver (1997), Carver et al. (1989), Cooper et al. (2008) y Lau et al., 2016.

Estudios sobre afrontamiento en IES reportan que el personal docente universitario presenta estilos de afrontamiento inadecuados ante el estrés laboral que resultan poco saludables en el desarrollo de estrategias desadaptativas que disminuyen la interacción con sus pares y la capacidad de resolver problemas relacionados con sus actividades laborales (Ponce-Alencastro et al., 2022).

2. Metodología

El estudio empleó un diseño transversal (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018) en una muestra de 203 docentes de IES de Ciudad Juárez, Chihuahua. Durante los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2023. Se utilizó el cuestionario *Brief COPE* para evaluar los estilos de afrontamiento al estrés, que consta de 28 declaraciones sobre de algunas formas de enfrentarse con 14 dimensiones con cuatro opciones de respuesta en escala de Likert (Carver, 1997). Para medir el bienestar subjetivo se utiliza Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Ed Diener (Diener et al., 1985). El instrumento cuenta con 5 ítems para evaluar uno de los constructos de bienestar que es la satisfacción general con la vida (Kobau et al., 2010).

3. Resultados

La muestra incluye 112 mujeres (44.3 %), el estado civil de la mayoría de los maestros de la muestra incluye son casados 126 (62.10%). La totalidad de los participantes son adultos con una edad promedio de 51.69 años (DS 10.69) en un rango mínimo de 29 años y máximo de 78 años, como se muestra en la tabla 2.

En relación con los años de experiencia docente de los participantes, el 38 (18.70%) se encuentra en el rango de entre 15 a 20 años impartiendo clases 37 (18.20%) se encuentra en el rango de entre 10 a 15. En cuanto a su situación laboral 126 (62.10%) de los participantes cuentan con un contrato de tiempo completo como se muestra en la tabla 3.

Tabla 2. Distribución por género, estado civil, nivel de estudios

Variable	Frecuencia	%
Género		
Masculino	90	44.3
Femenino	112	55.2
Prefiere no decirlo	1	0.5
Estado Civil		
Soltero	42	20.7
casado	126	62.1
Unión libre	11	5.4
Divorciado	21	10.3
Viudo	3	1.5
Nivel de estudios		
Licenciatura	15	7.4
Maestría /Especialidad	105	51.7
Doctorado	71	35
Posdoctorado	12	5.9

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Tabla 3. Distribución de experiencia docente y tipo de contratación

Variable	Frecuencia	%
Años de experiencia docente		
Menos de 1 año	3	1.5
Entre 1 y 5 años	11	5.4
Entre 5 y 10 años	33	16.3
Entre 10 y 15 años	37	18.2
Entre 15 a 20 años	38	18.7
Entre 20 a 25 años	26	12.8
Entre 25 a 30 años	27	13.3
Mas de 30 años	27	13.3
No respondió	1	0.5
Tipo de contrato		
Por hora clase	76	37.4
Tiempo completo	126	62.1
No respondió	1	0.5

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

En relación con los promedios de las escalas de afrontamiento, los valores más altos reportados en la muestra se encuentran en la escala de afrontamiento activo con un promedio de 6.44 (DS 1.45), planeación 6.21 (DS 1.50) y aceptación 6.10 (DS1.62), en contraste con los estilos de desconexión conductual 2.62 (DS1.07) y negación 2.76 (DS1.14) se infiere que como los docentes utilizan estrategias consideradas como positivas o adaptativas, como se indica en la tabla 4.

Tabla 4. Distribución por promedio de las escalas de afrontamiento

	N	Mínimo	Máximo	Promedio	Desviación estándar
Auto distracción	203	2.00	8.00	5.23	1.57
Afrontamiento activo	203	2.00	8.00	6.44	1.45
Negación	203	2.00	8.00	2.76	1.14
Uso de sustancias	203	2.00	7.00	2.22	0.72
Soporte emocional	203	2.00	8.00	4.66	1.88
Soporte instrumental	203	2.00	8.00	4.80	1.89
Desconexión conductual	203	2.00	7.00	2.62	1.07
Desahogo emocional	203	2.00	8.00	4.15	1.62
Reinterpretación positiva	203	2.00	8.00	5.73	1.57
Planeación	203	2.00	8.00	6.21	1.50
Humor	203	2.00	8.00	3.94	1.64
Aceptación	203	2.00	8.00	6.10	1.62
Religión	203	2.00	8.00	5.29	2.11
Autoculpa	203	2.00	8.00	3.85	1.71

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en los promedios de las escalas de afrontamiento correspondiente a soporte emocional, soporte instrumental, desahogo emocional, reinterpretación positiva y religión como se detalla en la tabla 5. Donde el valor de P es igual o menor a 0.05.

Tabla 5. Distribución promedios de las escalas de afrontamiento por género

Subescala		N	Media (DS)	t	p
Auto distracción	Masculino	90	5.08 (1.42)	-1.295	.197
	Femenino	112	5.37 (1.68)		
Afrontamiento activo	Masculino	90	6.40 (1.44)	-.355	.723
	Femenino	112	6.47 (1.47)		
Negación	Masculino	90	2.77 (1.11)	.048	.962
	Femenino	112	2.76 (1.16)		
Uso de sustancias	Masculino	90	2.31 (0.88)	1.656	.099
	Femenino	112	2.14 (0.55)		
Soporte emocional	Masculino	90	4.16 (1.77)	-3.499	.001**
	Femenino	112	5.06 (1.88)		
Soporte instrumental	Masculino	90	4.22 (1.81)	-4.037	.000**
	Femenino	112	5.27 (1.85)		
Desconexión conductual	Masculino	90	2.53 (1.04)	-.900	.369
	Femenino	112	2.67 (1.09)		
Desahogo emocional	Masculino	90	3.87 (1.54)	-2.239	.026*
	Femenino	112	4.38 (1.66)		
Reinterpretación positiva	Masculino	90	5.37 (1.69)	-3.125	.002**
	Femenino	112	6.04 (1.40)		
Planeación	Masculino	90	6.17 (1.54)	-.348	.728
	Femenino	112	6.24 (1.48)		
Humor	Masculino	90	4.02 (1.68)	.558	.578
	Femenino	112	3.89 (1.60)		
Aceptación	Masculino	90	6.04 (1.67)	-.466	.642
	Femenino	112	6.15 (1.60)		
Religión	Masculino	90	4.66 (2.03)	-4.098	.000*
	Femenino	112	5.83 (2.02)		
Autoculpa	Masculino	90	3.57 (1.57)	-2.031	.044*
	Femenino	112	4.05 (1.79)		

*Significativa con $p < 0.05$

** Significativa con $p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

A continuación, en la tabla 6 se muestran los estadísticos descriptivos de la escala *Brief Cope* de acuerdo con los tipos de enfoque: emoción, al problema y evitación. El promedio más alto reportado son los estilos basados en el enfoque en la emoción con un promedio de 27.98 (DS 6.24).

Tabla 6. Distribución promedios de las escalas de afrontamiento

Dimensión	N	mínimo	máximo	Media (DS)
Enfoque en la emoción	203	12	42	27.98 (6.24)
Enfoque en el problema	203	8	32	23.18 (4.92)
Evitación	203	8	23	12.82 (2.90)

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Otro análisis estadístico realizado fue la correlación entre los estilos de afrontamiento y otras variables demográficas, donde los estilos de afrontamiento enfocado al problema ($r = .176, p = .05$) y enfoque en la emoción ($r = .227, p = .01$) muestran una correlación positiva y significativa con la variable género de la muestra.

Por otra parte, para la escala SWLS se realizó un análisis univariado y bivariado. En el primero se realizó un análisis estadístico descriptivo con un promedio de 26.54 (DS 6.29), así como un análisis de distribución de frecuencias. En el análisis bivariado se consideró la variable género y un análisis de correlación.

En el análisis univariado (tabla 7) los resultados muestran que 79 (38.90%) de los participantes se encuentran altamente satisfechos de acuerdo con la Escala De Satisfacción con la Vida (SWLS). En otras palabras, aman sus vidas y sienten que las cosas van muy bien. Sus vidas no son perfectas, pero sienten que las cosas son tan buenas como pueden ser. Mientras que 74 (36.5%) de los participantes obtuvieron una puntuación alta lo cual sugiere que les gusta su vida y sienten que todo va bien.

En adición, la mayoría de los participantes en el estudio se encuentran satisfechas con su vida. Para la mayoría de las personas en estos rangos de puntuación alta su vida es placentera y consideran que van bien en su trabajo o escuela, familia, amigos, ocio y desarrollo personal.

Tabla 7. Distribución de frecuencias de la Escala de satisfacción con la vida

Puntuación	Frecuencia	%
5 - 9 Extremadamente insatisfecho	8	3.9
10 -14 Insatisfecho	6	3
15 - 19 Ligeramente por debajo del promedio en satisfacción con la vida	8	3.9
20 - 24 Puntuación media	28	13.8
25 - 29 Puntuación Alta	74	36.5
30 - 35 Muy alto: Altamente satisfecho	79	38.9

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

En análisis bivariado se realizó una prueba de t-test (tabla 8) para muestras independientes con la intención de determinar posibles diferencias entre los promedios de la escala de satisfacción (SWLS) con la vida y la variable género. Los datos prueban una homogeneidad de la varianza entre hombres y mujeres.

Tabla 8. Distribución promedios de la Escala de satisfacción con la vida por genero

Escala		N	Media (DS)	t	p
Satisfacción con la vida	Masculino	90	25.97 (6.71)	-1.201	0.231
	Femenino	112	27.07 (5.93)		

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Por otra parte, para el análisis se correlación de bienestar (SWLS) se realizaron tres pruebas. Primero, con la variable nivel de estudios, resultó una correlación positiva y significativa ($r = .149, p = .03$); en la variable contratación (tiempo completo/ por horas) mostró una correlación negativa ($r = -.271, p = .01$); y con los estilos de afrontamiento se reportó una correlación positiva con los estilos enfocados en la emoción ($r = .195, p = .01$) y en los enfocados al problema ($r = .184, p = .01$).

4. Discusión y conclusión

La presente investigación contribuye a la literatura existente mediante el estudio de los diferentes estilos de afrontamiento y la percepción de bienestar que emplean los docentes universitarios en el nuevo entorno post pandemia por Covid-19, así como su relación con las variables de edad, género y el tipo de contrato laboral con la IES. El estilo de afrontamiento más utilizado fue afrontamiento activo, planeación, aceptación y reinterpretación positiva, consistente con los resultados encontrados en otros estudios (Nazari et al., 2023; Obinguar et al., 2023).

Con relación al bienestar de los docentes universitarios se reportaron altos niveles de los participantes, hallazgos que coinciden con otros estudios realizados en algunas ciudades de Metro Manila (Rodney et al., 2023) y llevados a cabo durante la pandemia en Colombia (García-Chamorro et al., 2024). Además, reporta que no hay diferencias en la percepción de bienestar y la variable género como lo evidencian otros estudios (Gamero-Tafur et al., 2017).

Por otra parte, la percepción de bienestar se ha relacionado positivamente con el tipo de contrato, como se resaltó en la muestra de este estudio, donde la mayoría de los participantes cuenta con un contrato permanente y sus niveles de bienestar reportados fueron muy altos y la satisfacción mejora a partir del sentimiento de pertenencia y la seguridad (Temkin y Cruz-Ibarra, 2018).

Los resultados presentados sugieren que la pandemia por Covid-19 puede haber cambiado la forma en que los docentes afrontan el estrés (Martins-Guerra et al., 2023) y perciben su bienestar, toda vez que la profesión les permitió seguir laborando “online”, a pesar de las dificultades en la adaptación y vida

social. Esto es, que pese a los desafíos que implicó la pandemia han reconocido sus capacidades utilizando estilos de afrontamiento considerados positivos y se manifestaron satisfechos con su vida (Caamal-Ochoa y Sanchez-Escobedo, 2023).

El estudio enfocado en los profesores contribuye a un mejor entendimiento de los factores de bienestar como son: autoestima y satisfacción con la vida (Crismatt-Romero, 2024; García-Jiménez, 2018; Hung et al., 2023). Por lo tanto, se resalta que promover la satisfacción con la vida de los docentes puede contribuir para la promoción del bienestar de los estudiantes (Takizawa et al., 2023) y es fundamental que se preste atención al bienestar de los maestros y se implementen medidas para apoyarlos en su profesión.

Por último, el presente estudio presenta varias limitaciones: en primer término, la muestra analizada no es aleatoria, sino una muestra por conveniencia y tampoco fue equivalente, ya que incluye una mayor proporción de participantes mayores de 50 años, que cuentan con más 15 años de experiencia laboral y tienen contrato permanente con la universidad. Por lo anterior, se considera que futuras investigaciones podrían incluir una muestra más representativa. Asimismo, se podría considerar aplicar el estudio a otro tipo de población dentro de las instituciones de educación superior, entre ellas, el personal administrativo y el alumnado.

Referencias

- Avila-Muñoz, A. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8(5), 131-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528260>.
- Bae, M. (2023). Coping strategies initiated by COVID-19-related stress, individuals' motives for social media use, and perceived stress reduction. *Internet Research*, 33(1), 124-151. DOI: <https://doi.org/10.1108/INTR-05-2021-0269>.
- Blanco, M. A., Blanco, M. E., & Hinojo Vila, B. T. (2021). Actividades de bienestar emocional propuesta para el desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de postpandemia. *Conrado*, 17(80), 330-338. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000300330&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Caamal-Ochoa, D. I., & Sanchez-Escobedo, P. A. (2023). Impacto positivo del trabajo académico online en profesores universitarios mexicanos. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 99-106. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n1.v1.2485>.
- Cárdenas-Contreras, G. E. (2022). University Teaching and Competencies for the Postpandemic Era: A Process Towards Digital Literacy. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 5-14. DOI: <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.299>.
- Carver, C. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>.
- Cooper, C., Katona, C., Orrell, M., & Livingston, G. (2008). Coping strategies, anxiety and depression in caregivers of people with Alzheimer's disease. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(9), 929-936. DOI: <https://doi.org/10.1002/gps.2007>.

- Costa, C., Palma, X., & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47, 219-233. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>.
- Crismatt-Romero, D. (2024). Educación Positiva, una Sinergia entre la Escuela y la Familia hacia el Éxito y el Bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 4386-4407. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9779.
- Dávila, C., & Jiménez, G. (2014). Sentido de pertenencia y compromiso organizacional: predicción del bienestar. *Revista de psicología (PUCP)*, 32(2), 271-302. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s0254-92472014000200004&script=sci_arttext.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Eidman, L., Bender, V., Arbizu, J., Lamboglia, A. T., & CorreadelValle, L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por covid-19. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 14(2), 69-80. DOI: <https://doi.org/10.21500/19002386.4851>.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Ways of Coping Questionnaire. *PsycTESTS Dataset*. DOI: <https://doi.org/10.1037/t06501-000>.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personal Social Psychology*, 50(5), 992-1003. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.5.992>.
- Gamero-Tafur, K., Medina-Martínez, E. M., & Escobar-Espinoza, Á. A. (2017). La felicidad en estudiantes universitarios de ciencias económicas: algunos determinantes socioeconómicos en la ciudad de Cartagena de Indias. *Aglala*, 8(1), 193-213. DOI: <https://doi.org/10.22519/22157360.1032>.
- García-Chamorro, D. A., Aristizábal-Vélez, P. A., & Vélez-Álvarez, C. (2024). Satisfacción con la vida en la comunidad universitaria de una Universidad Colombiana en tiempo de pandemia. *Ánfora: Revista Científica de la Universidad Autónoma de Manizales*, 31(56), 178-199. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9261298>.
- García-Jiménez, M. (2018). *Bienestar emocional en educación: empecemos por los maestros* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/462818/TMEGJ.pdf>.
- García-Viniegras, V., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Gil-Monte, P. R. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de salud pública*, 83, 169-173. https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/resp/v83n2/editorial3.pdf.

- Gomez-Hernández, C. A. (2009). El estrés laboral: una realidad actual. *Summa Humanitatis*, 3(1).
- Giovanis, E., & Ozdamar, O. (2023). Coping Strategies, well-being and inequalities during the COVID-19 pandemic period. *Current Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04710-1>.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Hung, M. T., Hung, L. S., & Hung, L. C. (2023). Validating the Teacher and Classmate Support Scale for Taiwanese Adolescents. *Open Journal of Social Sciences*, 11(3), 448-456. DOI: <https://doi.org/10.4236/jss.2023.113032>.
- Kemmis, S. (2023). Facing the world: Pedagogical praxis through a postpandemic prism. *Journal of Praxis in Higher Education*, 5(1), 7-27. DOI: <https://doi.org/10.47989/kpdc334>.
- Kobau, R., Snizek, J., Zack, M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(3), 272-297. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01035.x>.
- Lau, Y., Tha, P. H., Wong, D. F. K., Wang, Y., Wang, Y., & Yobas, P. K. (2016). Different perceptions of stress, coping styles, and general well-being among pregnant Chinese women: a structural equation modeling approach. *Archives Of Women's Mental Health*, 19(1), 71-78. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0523-2>.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- López-Rodríguez, V., Montalván-López, A., Díaz-García, A., Scott, G., & Ramos-Lucca, A. (2023). Uso de Alcohol o Sustancias Durante la Cuarentena: Sintomatología Psicopatológica y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Caribeña de Psicología*, 7(1), e7457. DOI: <https://doi.org/10.37226/rcp.v7i1.7457>.
- Lucas-Carrasco, R. (2012). The WHO quality of life (WHOQOL) questionnaire: Spanish development and validation studies. *Quality of Life Research*, 21(1), 161-165. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9926-3>.
- Martins-Guerra, V., Alves-Freires, L., Albuquerque-da-Costa, J. C., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Monteiro, R. P., . . . da-Silva, J. A. (2023). The COVID-19 pandemic and its effect on the Brief-COPE structure. *Ciencias Psicológicas*, 17(1), e2476. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2476>.
- Mohan, K. P., Peungposop, N., & Kalra, P. (2023). Psychosocial Influences on Coping and Wellbeing during the Covid-19 Lockdown in the Early Days of the Pandemic: A Mixed Methods Research. *Applied Research in Quality of Life*, 18(1), 163-193. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10115-2>.
- Muñoz-Campos, E., Fernández-González, A., & Jacott, L. (2018). Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 105-117. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160047007>.
- Nakano, K. (1991). The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Research*, 33(4), 160-167. DOI: <https://doi.org/10.4992/psychol-res1954.33.160>.

- Nazari, F., Ghanizadeh, A., & Mirzaee, S. (2023). EFL teachers' coping strategies amidst the Covid-19 virtual education and their association with work engagement and teacher apprehension. *Educational Research for Policy and Practice*, 22(1), 1-22. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10671-022-09317-0>.
- Obinguar, A. N., Tuquib, F. M., Iglesia, J. S., Collamat, C. P., & Derasin, L. M. C. (2023). The stress profile and coping mechanism among the public school teachers in the resumption of face-to-face classes. *Acta Biomed*, 94(1), 1692-1700. <https://mattioli1885journal.com/article/2023/1692.pdf>.
- Ortiz, E. (2022). El bienestar emocional en tiempos de post-pandemia en la educación superior. *Centro Sur*, 4(3). <https://www.centrosureditorial.com/index.php/revista/article/view/262>.
- Patlán, J., Navarrete, D. M., & García, R. (2011). *Perspectiva organizacional y psicosocial de los efectos de las organizaciones en la salud ocupacional del factor humano*. XV Congreso Internacional de Investigación en Ciencias Administrativas, Boca del Río, Veracruz, México. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/11616>.
- Pérez-Zapata, D., Peralta-Montecinos, J., & Fernández-Dávila, P. (2014). Influencia de variables organizacionales en la calidad de vida laboral de funcionarios del sector público de salud en el extremo norte de Chile. *Universitas Psychologica*, 13(2), 541-551. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.ivoc>.
- Ponce-Alencastro, J., Zambrano-Saltos, R., & Rodríguez-Álava, L. (2022). SARS-Cov-2 y teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 5(9), 153-168. DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0060>.
- Rodney, M. T., Ojela, B. A., Sheila, S. D., Lapore, M. A., Martin, M. A., Urmeneta, M. L., & Angoluan, M. (2023). Finding Satisfaction in Life: Correlational Study on Relationship of Self-Reflection, Resilience, and Life Satisfaction. *European Modern Studies Journal*, 7(2), 157-166. DOI: [https://doi.org/10.59573/emsj.7\(2\).2023.15](https://doi.org/10.59573/emsj.7(2).2023.15).
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1). DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53. DOI: <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>.
- Sharma, M. (2013). Coping strategies. En *Salem Press Encyclopedia of Health*. Salem Press.
- Takizawa, Y., Matsumoto, Y., & Ishimoto, Y. (2023). Relationship between teacher and student psychological well-being in a Japanese context. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1080/21683603.2023.2271411>.
- Temkin, B., & Cruz-Ibarra, J. (2018). Las dimensiones de la actividad laboral y la satisfacción con el trabajo y con la vida: el caso de México. *Estudios sociológicos*, 36(18), 507-538. DOI: <https://doi.org/10.24201/es.2018v36n108.1608>.
- Vadivel, R., Shoib, S., El Halabi, S., El Hayek, S., Essam, L., Bytyçi, D. G., ... & Kundadak, G. K. (2021). Mental health in the post-COVID-19 era: challenges and the way forward. *General psychiatry*, 34(1). DOI: <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100424>.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervencion Psicosocial*, 3, 87-116. <https://repub.eur.nl/pub/16195/>.