

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4492

Estrategias de afrontamiento ante la incertidumbre laboral en docentes de una institución privada

Jesús Antonio Zamorano-Espero

Ja.zamoranoeséro@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0002-9601-8939>

“Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra,
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Celaya, Gto. México”

José Manuel Herrera-Paredes

mherrera@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7631-5904>

“Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra,
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Celaya, Gto. México”

Hilda Saray Contreras de la Fuente

scontreras@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6014-7341>

“Universidad Autónoma de Zacatecas,
Unidad Académica de Enfermería
Zacatecas, Zacatecas. México”

Correspondencia: ciro. Ja.zamoranoeséro@ugto.mx

Artículo recibido 24 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 24 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Zamorano-Espero , J. A., Herrera-Paredes, J. M., & Contreras de la Fuente , H. S. (2023). Estrategias de afrontamiento ante la incertidumbre laboral en docentes de una institución privada. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1438-1457. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4492

RESUMEN

Objetivo: Evaluar el efecto de las estrategias de afrontamiento para disminuir la incertidumbre laboral en docentes de una institución privada. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo comparativo y diseño pre-experimental. Se utilizó una cédula exprofesa de Datos Personales, la Escala de Incertidumbre laboral Job Insecurity (JIS-8), y la Escala de Five Faces of Mindfulness (FFMQ). **Resultados:** n= 6 participantes del sexo femenino (100%) con $\bar{X} = 35.16 \pm 16.31$ años. Respecto a la incertidumbre laboral se mostraron mejores resultados en la segunda medición en comparación con la primera, en los ítems: posibilidad de perder el empleo y mantener el empleo (33.3% vs 50%); futuro incierto y continuar con su empleo (33.0% vs 66.7%). En la primera medición el 66.7% manifestaron conocer que es la incertidumbre, aumentando al 100% en segunda medición, lo mismo sucedió en las consecuencias de la incertidumbre (50% vs 100%) y haber escuchado hablar de estrategias de afrontamiento (0% vs 83.3%). **Conclusiones:** Las estrategias de afrontamiento a través de las técnicas de respiración, relajación y mindfulness favorecieron la disminución de la incertidumbre laboral en los docentes, comprobando la aplicabilidad de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad de Merle Mishel a través de conceptos centrales adaptados en este estudio.

Palabras clave: *incertidumbre laboral; estrategias de afrontamiento; intervención; docentes.*

Coping strategies in the face of job uncertainty in teachers of a private institution

ABSTRACT

Objective: To evaluate the effect of coping strategies to reduce job uncertainty in teachers from a private institution. **Methodology:** Quantitative study, comparative descriptive and pre-experimental design. An ex-professed Personal Data ID, the Job Insecurity Occupational Uncertainty Scale (JIS-8), and the Five Faces of Mindfulness Scale (FFMQ) were used. **Results:** n= 6 female participants (100%) with $X=35.16 + 16.31$ years. Regarding job uncertainty, better results were shown in the second measurement compared to the first, in the items: possibility of losing employment and maintaining employment (33.3% vs 50%); uncertain future and continue with their employment (33.0% vs 66.7%). In the first measurement, 66.7% stated that they knew what uncertainty is, increasing to 100% in the second measurement, the same happened in the consequences of uncertainty (50% vs. 100%) and having heard of coping strategies (0% vs. 83.3%). **Conclusions:** Coping strategies through breathing, relaxation and mindfulness techniques favored the reduction of job uncertainty in teachers, verifying the applicability of uncertainty theory against Merle Mishel's disease through adapted central concepts in this studio.

Keywords: *job uncertainty; coping strategies; intervention; teachers.*

INTRODUCCIÓN

La incertidumbre se define como la incapacidad de determinar el significado de los hechos que guardan relación con la enfermedad y aparece cuando la persona que toma la decisión no es capaz de otorgar valores definidos a los objetos o hechos, o de predecir con precisión qué resultados se obtendrán (Mishel, 1988). En el ámbito laboral, la incertidumbre se refiere a la inhabilidad que tiene el trabajador para estructurar el significado de los hechos o acontecimientos que ocurren en el lugar donde labora, y no puede suponer un resultado (de mantener o no su empleo) ante la falta de conocimiento e información. Además, la incertidumbre laboral es percibida como una amenaza al bienestar físico, psicológico y social. En este contexto, la incertidumbre surge como una percepción subjetiva del docente ante la amenaza, desconfianza y temor sobre las consecuencias de los procesos de reestructuración de la organización, la falta de información sobre su competencia respecto a sus iguales que propicia que los individuos trabajen bajo la inseguridad laboral, lo cual influye en el comportamiento social del docente tanto dentro de su área de trabajo como en sus relaciones interpersonales (Muñoz, 2019; & Vidaña et al., 2021).

Una de las causas principales que generan incertidumbre laboral en los docentes es la falta de estrategias de afrontamiento que conlleva a desórdenes de carácter emocional como el distanciamiento afectivo, la impaciencia y la irritabilidad con los estudiantes y compañeros de trabajo. Así mismo, se presentan consecuencias como absentismo laboral, baja productividad, desmotivación hacia el ejercicio de la profesión y conducta violenta (Cervantes, 2021).

En este mismo sentido, el afrontamiento es definido como los intentos cognitivos, emocionales y conductuales para manejar demandas que son evaluadas como exigentes o que exceden la propia capacidad del individuo para adaptarse, es una respuesta susceptible de ser aprendida frente a las situaciones problemáticas (Morán-Astorga et al., 2019). Las formas de afrontamiento que resultan adaptativas son aquellas que consiguen disminuir el estrés fisiológico y mejorar la respuesta corporal (por ejemplo, mejorar la respuesta inmunitaria o disminuir el gasto cardiaco), minimizar las reacciones emocionales subjetivas negativas y amplificar las positivas (Mella-Morambuena et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento se han vinculado con la reducción del estrés, se consideran acciones que lleva a cabo el ser humano para frenar, amortiguar y anular los efectos de las situaciones amenazantes, además son factores protectores que deben tenerse en cuenta en contextos de situaciones complejas, es decir, para hacer frente a innumerables problemas (Mella-Morambuena et al., 2020; & Morán-Astorga et al., 2019).

Dentro de las estrategias de afrontamiento se encuentran los procesos meditativos como la respiración consciente, misma que pasa a ser el eje principal y la mayoría de estas. En este estudio se consideraron tres técnicas de afrontamiento: la respiración consciente, es un proceso automático que la persona realiza de forma consciente y con un objetivo que puede ser; físico, mental, emocional y/o espiritual, se realiza para disminuir los niveles de estrés y ansiedad; asimismo, se usa para aliviar el dolor, el insomnio, problemas digestivos, presión arterial alta y, sobre todo, baja energía también para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo (Villarreal-Carrasco & Cruz-Riveros, 2021). Respecto a la relajación está asociado a la reducción de la tensión física y mental, se define como un estado de calma y de paz interior que hace desaparecer o disminuir aspectos como la tensión, el estrés, el miedo, el nerviosismo y la ansiedad (Burgos et al., 2020). En congruencia con los conceptos anteriores, el mindfulness es un método cognitivo que consiste en prestar atención plena al cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, y conductas, que se utiliza para reducir el estrés, dolor, ansiedad y depresión, el cual cuenta con algunas evidencias clínicas (Oblitas et al., 2019). Por otra parte, el término meditación abarca una amplia variedad de prácticas de entrenamiento mental que varían entre culturas y tradiciones, que van desde técnicas para promover la salud física, la relajación o la mejora de la concentración, desarrollando una sensación de bienestar (Martínez, 2021).

Cabe mencionar que las Investigaciones acerca de la influencia de las estrategias de afrontamiento revelan que las estrategias activas y orientadas hacia el problema moderan la influencia adversa de los sucesos de vida negativos sobre el funcionamiento psicológico, además, las estrategias de afrontamiento pueden repercutir directamente sobre el estado de bienestar psicológico de la persona (Uribe, 2018).

En congruencia con lo anterior, los docentes que desarrollan funciones de actividad de enseñanza en escolares deben cumplir con un rol de actividades que dentro de su

estructura de formación y cumplimiento hace que los docentes se enfrenten a niveles de estrés elevados considerándose así, la importancia de que los docentes conozcan sobre estrategias de afrontamiento de las cuales puedan hacer uso cuando estos así lo requieran (Muñoz et al., 2020).

Los docentes están inmersos en los procesos educativos y evaluativos, mismos que se desarrollan en un clima de incertidumbre laboral y complejidad, determinado por docentes-alumnos, y docente-docente, y su contexto social, en donde ocurre un intercambio de expectativas, motivaciones, valores, e interpretaciones. Dentro del proceso educativo pueden intervenir elementos que fundamentan una diferencia crucial entre lo que el profesor hace cuando se encuentra solo y lo que realiza ante los alumnos, lo que significa que los planes o proyectos educativos por muy bien elaborados que están, no conducen de manera inexorable a una ejecución o realización asegurada, ya que existe un alto grado de incertidumbre laboral, imprevisiones e incluso confusión sobre los acontecimientos del aula (Mella-Morambuena et al., 2020; & Muñoz et al., 2020).

Esto viene a plantear la necesidad de introspección continua en el rol docente, ya que, si se conocen bien a sí mismos, es más fácil entender y manejar las peculiaridades que tienen lugar en el interior de las aulas, que crean presiones constantes sobre el rol docente y sobre el proceso de enseñanza aprendizaje. Estas peculiaridades, pueden crear un desequilibrio en el proceso educativo que afectaría negativamente la preparación de los estudiantes (Mella-Morambuena et al., 2020).

Por lo anterior, el profesional de enfermería promueve la reflexión en los docentes a través del fomento de las estrategias de afrontamiento como herramientas efectivas para comprender y proponer en el aula, como escenario didáctico, donde el entorno y las relaciones hagan parte de prácticas coherentes que trasciendan e involucren el proceso de enseñanza-aprendizaje, como un fin transpersonal y de reciprocidad: docente-estudiante-contexto y sociedad. Cabe mencionar, que aprender a cuidar ocurre necesariamente en la relación entre el docente-estudiante y la persona cuidada, donde el estudiante aplica y transforma los conocimientos teóricos aprendidos en el aula, a través de acciones prácticas de cuidado, las cuales son apoyadas a partir de comunicaciones afectivas y metodologías integrativas (Félix et al., 2018).

En este sentido, para guiar este proyecto se tomó en cuenta la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad de Merle Mishel, que permite valorar y planificar el cuidado de

enfermería cuando se genera una respuesta de incertidumbre. La teoría abarca conceptos como; el estado cognitivo; el marco de los estímulos, referido a la tipología de los síntomas o la coherencia y familiaridad de los hechos; y aquellas entidades sociales proveedoras de estructura tales como la educación, el apoyo social, la autoridad con credibilidad, mismos que contribuyen a que la persona atendida genere mecanismos de afrontamiento, para finalmente lograr la adaptación a la enfermedad (Mejía et al., 2019). Asimismo, la teoría es utilizada en una amplia gama de posibilidades, ya que tanto la persona enferma, como sus familiares, se enfrentan a situaciones estresantes generadoras de incertidumbre. Es por esto que el profesional de enfermería, al aplicar la teoría, puede orientar a la persona para que enfoque su evaluación como una oportunidad, y dirija sus estrategias para lograr la adaptación (Moreno & Barragán, 2020). El propósito de este estudio fue evaluar el efecto de las estrategias de afrontamiento (técnicas de respiración, relajación y mindfulness) para disminuir la incertidumbre laboral en docentes de una institución privada.

METODOLOGÍA

Enfoque de investigación: estudio con enfoque cuantitativo, dado que se utilizaron procedimientos estadísticos para su análisis descriptivo, de este modo Hernández et ál. (2014), refieren que este enfoque recoge información con el fin de probar supuestos basados en mediciones numéricas y posteriormente el análisis, a través del uso de la estadística.

Tipo de investigación: el estudio fue descriptivo-comparativo, al haber recolectado información antes y después de la intervención en los docentes de la institución educativa privada con el propósito de observar la manera de comportarse respecto a las estrategias de afrontamiento para en un segundo momento comparar dicho comportamiento entre los mismos docentes, en relación con lo anterior, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), señalan que el nivel descriptivo-comparativo se encarga de conocer los perfiles, propiedades, peculiaridades, procesos de cualquier situación que se someta a un análisis de una muestra determinada.

Método de investigación: hipotético-deductivo, al observar en un inicio la problemática sobre la incertidumbre laboral en los docentes de la institución privada lo que permitió señalar que las prácticas de las estrategias de afrontamiento (respiración consciente, relajación y mindfulness) son efectivas para lograr una disminución de la incertidumbre

laboral en los docentes. En congruencia con lo anterior, Pimienta y de la Orden, (2017) expresan que este método da paso a la estructuración de razonamientos de los que se derivan o adquieren por medio de conclusiones de una o varias hipótesis.

Diseño de Investigación: el diseño fue pre-experimental, al realizar manipulación en la variable incertidumbre laboral a través de la implementación de un taller teórico-práctico enfocado en las estrategias de afrontamiento. De este modo, la investigación pre-experimental es aquella en la que el investigador trata de aproximarse a una investigación experimental, a través del análisis de una sola variable, sin embargo, no se cuenta con los medios de control (no se utiliza grupo control) suficientes que permitan la validez interna. En otras palabras, la investigación con diseño pre-experimental consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo posprueba o en la prueba-posprueba (Hernández et al., 2014).

Población, muestra y muestreo: estuvo conformado por el 100% de la población docente de la institución privada, por lo que, se tuvo un muestreo por conveniencia (n=6); atendiendo el cumplimiento con las siguientes características: personal docente que firmarán de forma voluntaria el consentimiento informado, que contarán con el 80% mínimo de asistencia a las sesiones y que se encontraran en jornada laboral (docentes de tiempo completo).

Instrumentos de medición: se utilizaron 3 instrumentos para la colecta de los datos: La cédula exprofesa de datos personales conformada por 18 reactivos que indagan sobre los datos biológicos y sociodemográficos que incluyen edad, sexo, escolaridad, situación familiar, puesto de trabajo, días laborales, turno, entre otras. La Escala de Incertidumbre Laboral Job Insecurity (JIS-8), desarrollada por De Witte (1990), adaptada al castellano y validada en su versión de 8 ítems (cuatro para el componente cognitivo y cuatro para el afectivo) que permite poner a prueba la distinción cognitiva y afectiva en la incertidumbre laboral cuantitativa. Mide la incertidumbre laboral como la percepción de amenazas y preocupaciones sobre perder el trabajo y los sentimientos, emociones de miedo, angustia. Se puntúa en una escala tipo Likert, desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo), donde un puntaje alto significa mayor incertidumbre laboral, sin embargo, se obtuvieron índices de 0 a 100 para un mejor análisis (Cruz et al., 2021; & Llosa et al., 2017).

Por otra parte, la escala muestra validez de constructo, buena consistencia interna y Cronbach $\alpha = 0.88$. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de $\alpha = 0.74$; por tal motivo, se confirma que la prueba es adecuada para su uso en personas en situación laboral activa (Llosa et al., 2017).

El tercer instrumento utilizado para medir la atención plena de los participantes como parte fundamental de las estrategias de afrontamiento, se utilizó el cuestionario de Five Faces of Mindfulness (FFMQ).

El cuestionario de cinco facetas de conciencia plena (FFMQ), traducido y adaptado al español por Cebolla et al, (2012). Este instrumento recoge a través de 39 ítems cinco habilidades de conciencia plena: Observación, descripción de la experiencia, actuar con conciencia, ausencia de juicio (ítem inverso) y ausencia de reacción (no reaccionar). Los ítems se responden en una escala tipo Likert de 1 (nunca) hasta 5 (siempre). El estudio de validación del cuestionario en español mostró índices de consistencia interna buenos (alfa de Cronbach iguales o superior $\alpha = 0.80$), mientras que en este estudio el cuestionario en general presentó un alfa de Cronbach de $\alpha = 0.90$. Asimismo, el cuestionario ha mostrado validez factorial, validez convergente y divergente (Meda et al., 2015).

Intervención de trabajo: la intervención consistió en seis sesiones con duración de una hora, un día a la semana; las primeras tres sesiones se proporcionaron de forma virtual, donde se abordaron los aspectos teóricos como: generalidades sobre la incertidumbre, técnicas de respiración consciente, de relajación y mindfulness. Posteriormente, las siguientes tres sesiones fueron presenciales a manera de taller para llevar a cabo la práctica de las estrategias de afrontamiento; respiración consciente, relajación y mindfulness. Cabe mencionar que cada una de las técnicas fueron guiadas por el facilitador, mismo que utilizó una voz modulada y pausada para la comprensión de las instrucciones que se les brindaba a las participantes. También se contó con materiales auditivos (áudios con musicoterapia) y para todas las sesiones prácticas se utilizó aromaterapia para favorecer confort y por consiguiente, relajación en las docentes. En todas las técnicas, el facilitador les indicaba a las participantes adoptar una posición confortable (sentarse o acostarse si la técnica lo permitía), adoptar una postura correcta, no utilizar celular, cerrar los ojos y concentrarse en su respiración y tomar conciencia de las partes de su cuerpo y sus músculos. Para el caso de la técnica de relajación se

comenzaba apretando cada una de las partes del cuerpo de forma cefalocaudal (comenzando con manos y antebrazos, pechos, hombro y espalda, abdomen, piernas y muslos, pantorrillas y pies). Asimismo, las docentes se presentaban con ropa y calzado cómodo y se les facilitó tapetes deportivos para llevar a cabo cada una de las técnicas. Cabe mencionar que el pretest (primera medición) y el postest (segunda medición) se realizaron en la primera y última sesión respectivamente.

Consideraciones éticas

El estudio se apegó a lo señalado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud [SSA], 2014), que tiene la finalidad de proteger el bienestar y dignidad de los participantes que formaron parte de la investigación.

Primeramente se contó con la autorización de los directivos de la institución educativa; la participación del personal docentes fue de forma voluntaria, a través de la firma del consentimiento informado, se les informó sobre los riesgos, donde se les comentó que se trataba de un estudio con riesgo mínimo, se informó que el llenado de los instrumentos podría ocasionar sensación de incomodidad en las participantes, por lo que, si en algún momento alguno de las participantes se rehusaba a realizar alguna de las actividades no era obligada y esto no tenía ninguna afectación en su campo laboral ni personal. Asimismo, los datos obtenidos fueron confidenciales, además de haber otorgado un trato respetuoso y profesional a cada una de las participantes.

RESULTADOS

El perfil sociodemográfico de las docentes fue el siguiente: Se tuvo una participación de $n=6$ (100%) docentes del sexo femenino, con $\bar{X}=35.16 \pm 16.31$ años; el 50% viven en pareja, mientras que el 16.7% viven solas y el 66.7% refirió tener hijos. El 100% tienen licenciatura en educación, 83.3% laboran de lunes a viernes y solo el 16.7% lo hace de 3 a 4 días.

El 66.7% del personal docente refirió practicar actividad física de forma regular; sin embargo, se identificó que el 50% consume cafeína, el 16.7% alcohol y medicamentos estimulantes.

Respecto a las generalidades de la incertidumbre laboral (pre vs post intervención), el 66.7% vs 100% manifestó conocer “algo sobre la incertidumbre, 50% vs 100% ubicaba las consecuencias de la incertidumbre laboral. Cabe destacar que en la primera medición

ninguno de los docentes había escuchado hablar sobre las estrategias de afrontamiento (0%), sin embargo, este porcentaje aumento de forma significativa al término de la intervención (83.3%).

Para el caso de la Escala de Incertidumbre Laboral Job Insecurity (JIS-8) pre vs post intervención se encontró que; el 33.3% de las docentes refirió tener posibilidad de perder su empleo, porcentaje que mejoró en la segunda medición, (el 50% de las docentes manifestaron que podrían mantener su empleo). El 33.3% de las docentes indicaron temor a ser despedidas vs 50% que expresaron seguridad de empleo, además, el 33.3% mostraron tener un futuro incierto vs el 66.7% que declararon continuar con su empleo. A la luz de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad, estos resultados dejan ver la familiaridad de aspectos importantes que se abordan en esta teoría; la incertidumbre puede presentarse bajo la forma de ambigüedad, complejidad, falta de información, información insuficiente. Asimismo, la incertidumbre valorada como un peligro provoca una serie de esfuerzos de afrontamiento dirigidos a reducir la incertidumbre y a controlar la excitación emocional que esta genera (Mishel, 1988).

Tabla 1. Atención plena a través de la dimensión observar (pre vs post intervención) de las docentes de la primaria Juana de Arco. Noviembre 2022.

Características	Pre		Post	
	f	%	f	%
Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emocionales.	2	33.3%	3	50%
Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.	2	33.3%	4	66.7%
Presto atención a como mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta.	3	50.0%	6	100%

Fuente: Five Facet (FFMQ), Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=6

La atención plena a través de la dimensión observar (pre vs post intervención) de las docentes refirieron como los alimentos y las bebidas afectan sus pensamientos, sensaciones corporales y emociones 33.3% vs 50%; respectivamente.

Estos resultados respaldan el fundamento de Mishel, (1988) al señalar que el afrontamiento se produce de dos modos, y tiene como resultado la adaptación, sin embargo, si la incertidumbre se valora como un peligro, el afrontamiento se divide en acción directa, vigilancia, búsqueda de información para coordinar estrategias, control

del sistema afectivo por medio de la fe, desprendimiento de todo lo que asfixia y apoyo psicológico.

Tabla 2. Atención plena a través de la dimensión describir (pre vs post intervención) de las docentes de la primaria Juana de Arco. Noviembre 2022

Características	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento.	4	66.7%	2	33.3%
Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento.	3	50%	2	33.3%
Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.	4	66.7%	2	33.3%

Fuente: Five Facet (FFMQ), Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=6

La atención plena a través de la dimensión describir (pre vs post intervención) de las docentes señalaron tener problemas para pensar en las palabras que expresan como se sienten; 66.7% vs 33.3% respectivamente.

Ante estos resultados, la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad refiere que la persona es vista como un sistema abierto que intercambia energía con su entorno y, más que tratar de volver a una situación de estabilidad piensan en una orientación del mundo compleja y dar un nuevo significado positivo a sus vidas (Mishel, 1990).

Tabla 3. Atención plena a través de la dimensión actuar con conciencia (pre vs post intervención) de las docentes de la primaria Juana de Arco. Noviembre 2022.

Características	Pre		Post	
	f	%	f	%
Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente.	3	50%	1	16.7%
No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo.	3	50%	1	16.7%
Me distraigo fácilmente.	3	50%	1	16.7%
Me es difícil permanecer centrado/a en lo que está sucediendo en el presente.	4	66.7%	2	33.3%

Fuente: Five Facet (FFMQ), Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=6

La atención plena a través de la dimensión actuar con conciencia (pre vs post intervención) de las docentes manifestaron que les es difícil permanecer centradas en lo que está sucediendo en el presente; 66.7% vs 33.3% respectivamente.

Con lo anterior se constata lo mencionado por la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad; pues si la incertidumbre se interpreta como una perspectiva normal de la vida, esta puede convertirse en una fuente positiva (a través del afrontamiento) con múltiples oportunidades que provoquen estados de ánimo positivos en la persona (Mishel, 1990).

Tabla 4.

Atención plena a través de la dimensión no juzgar (pre vs post intervención) de las docentes de la primaria Juana de Arco. Noviembre 2022.

Características	Pre		Post	
	f	%	f	%
Me digo a mí mismo/a que no debería sentir lo que siento.	3	50%	3	50%
Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido.	3	50%	1	16.7%
Me critico cuando tengo ideas irracionales.	4	66.7%	3	50%

Fuente: Five Facet (FFMQ), Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=6

La atención plena a través de la dimensión no juzgar (pre vs post intervención) de las docentes indicaron que cuando tienen pensamientos o imágenes perturbadoras lo juzgan como bueno o malo dependiendo del contenido 50% vs 16.7% respectivamente.

Estos resultados promueven la aplicabilidad de la teoría manejada en este estudio, al manifestar que la persona tiene un gran número de posibilidades de mejorar aspectos de su vida, y tiene muchas maneras de conseguirlas a medida que la persona maneja diversas reacciones ante situaciones diferentes y se da cuenta de que la vida puede cambiar de un día para otro al hacer uso del afrontamiento (estrategias de afrontamiento) para llegar a la adaptación (disminución de la incertidumbre laboral) (Mishel, 1990).

Tabla 5.

Atención plena a través de la dimensión no reaccionar (pre vs post intervención) de las docentes de la primaria Juana de Arco. Noviembre 2022.

Características	Pre		Post	
	f	%	f	%
En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente.	5	83.3%	3	50%
Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo.	4	66.7%	3	50%
Imposibilidad de calma.	4	66.7%	2	33.3%

Fuente: Five Facet (FFMQ), Nota: f= frecuencia, %= porcentaje, n=6

La atención plena a través de la dimensión no reaccionar (pre vs post intervención) de las docentes mostraron mejores porcentajes en el ítem “imposibilidad de calma” en la segunda medición (33.3%) en comparación con la primera (66.7%).

Para finalizar, los resultados obtenidos en este estudio, refuerzan la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad, pues proporciona apoyo a las bases teóricas y confirmación empírica, y puede aplicarse a muchos contextos (ámbito laboral) y no solamente en situaciones de enfermedad, por lo tanto, el aporte a la práctica enfermera es ampliada y basada en datos científicos (Mishel, 1990).

Por otro lado, al finalizar la intervención se aplicó un cuestionario elaborado por los propios investigadores para de forma cualitativa indagar sobre los pensamientos y emociones que las docentes tuvieron al momento de finalizar cada una de las técnicas (respiración consciente, relajación, mindfulness). Las docentes expresaron sentir sensación de bienestar (100%), somnolencia/sueño (50%), sintieron las partes de su cuerpo (66.7%), se sintieron relajadas (100%), miedo (16.7%), y sintieron su respiración de forma consciente (83.3%).

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos respecto al objetivo planteado que consistió en evaluar el efecto de las estrategias de afrontamiento (técnicas de respiración, relajación y mindfulness) para disminuir la incertidumbre laboral en docentes de una institución privada, evidenció que la intervención fue efectiva al mostrar mejores resultados (disminución de la incertidumbre laboral) en la segunda medición en comparación con la primera. Esto coincide con el estudio de Quiroz-González et al, (2017) al identificar que frente a

situaciones que les causan incertidumbre, muchos docentes hacen uso de diferentes estrategias de afrontamiento, dentro de las cuales destacan la reevaluación positiva, en la que los docentes resaltan lo bueno de su labor; por ejemplo, piensan en cómo el trabajo les permite superarse como personas y cómo ayudan a los demás en sus procesos formativos. En este punto se enfatizan aspectos importantes como la vocación por el trabajo, el amor con que algunos realizan sus actividades, y pese a las condiciones de trabajo sienten que la contribución que realizan en los estudiantes es el mejor refuerzo que obtienen. Esto pudiera deberse a que de manera impositiva y no consensuada a través del tiempo se han ido transformando los rasgos de los docentes de manera significativa, su campo de acción se ha reducido y se han impuesto nuevas normatividades; contradictoriamente, en lugar de preocuparse y dedicarse más porque sus alumnos aprendan, tienden a ocuparse por recopilación de evidencia y la aprobación de diversas evaluaciones, lo que favorece la incertidumbre laboral, dado que si no logran aprobar exámenes de ingreso y permanencia pueden ser considerados como no idóneos y correr el riesgo de no poder ejercer la docencia (Muñoz et al., 2019).

Por otro lado, este estudio comprobó la aplicabilidad de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad a través de los conceptos manejados; estado cognitivo, incertidumbre, afrontamiento y adaptación, y fue favorable al utilizar diferentes estrategias de afrontamiento (respiración consciente, relajación y mindfulness) para disminuir la incertidumbre laboral en docentes. Situación similar con el estudio de Hinojosa-García et al, (2020) en donde evidenciaron la relación y efecto significativo del concepto apoyo social sobre la incertidumbre, la cual es consistente con lo señalado por Mishel en su teoría de la incertidumbre ante la enfermedad, donde indica que el apoyo social se relaciona de forma negativa con ésta y favorece en la reducción de la incertidumbre tanto de los pacientes, como en los familiares de las personas con enfermedades crónicas. Por lo anterior, y a la luz de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad se destaca que el impacto de la incertidumbre se debe tener en cuenta y tratar con programas de intervención dirigidos, ya que se ha demostrado que estos ayudan a disminuir el nivel de incertidumbre en diferentes situaciones (ámbito laboral) y no solo ante la enfermedad, asimismo, la identificación de la utilidad de la teoría de la incertidumbre ante la enfermedad, ha hecho que el estudio de este fenómeno (incertidumbre laboral) sea un área relevante para la investigación de enfermería y otras

profesiones, cabe destacar que un conocimiento de la incertidumbre laboral puede servir como referencia para la investigación e intervenir de forma oportuna (Díaz et al., 2019).

CONCLUSIONES

Los resultados muestran que existe una disminución de la incertidumbre laboral a través del manejo de estrategias de afrontamiento; respiración, relajación y mindfulness (atención plena), los resultados de esta última técnica fueron beneficiosos, los porcentajes de la segunda medición fueron congruentes con la disminución de la incertidumbre laboral que presentaron las docentes. Asimismo, las técnicas de respiración consciente y relajación fueron clave para fortalecer la técnica de mindfulness (atención plena) y con ello favorecer la disminución de la incertidumbre laboral en las docentes.

Con lo anterior, se comprueba la aplicabilidad de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad de Merle Mishel a través de sus conceptos centrales adaptados en este estudio; estado cognitivo, incertidumbre, afrontamiento y adaptación, además, este trabajo fue de gran utilidad para que la población de estudio generará mecanismo de afrontamiento (a través de las estrategias de afrontamiento) y de esta forma llegar a la adaptación (disminución de la incertidumbre).

Por otro lado, este estudio puede ser un referente para que investigadores y profesionales de enfermería puedan tener un acercamiento al contexto específico de los docentes, además, los investigadores pueden probar los conceptos empleados en este trabajo y que forman parte de la teoría de la incertidumbre frente a la enfermedad, así pues, desarrollar hipótesis de las relaciones entre los mismos y utilizarlo como una herramienta para guiar las acciones de promoción y prevención en el fenómeno de la incertidumbre laboral que actualmente impacta en esta población de estudio.

LISTA DE REFERENCIAS

- Burgos, D. J., Rendón, V. M., Díaz, C., Aguirre, J. T., Peralta, G. A., & Angulo, T. A. (2020). a relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R. y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of

- Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126. <https://dx.doi.org/10.4321/S0213-61632012000200005>
- Cervantes, E. (2021). Implicaciones de la Pandemia por covid-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Revista Temas Sociológicos*, 28, 113-142. <https://doi.org/10.29344/07196458.28.27>
- Cruz, N., Alonso, M. M., Armendáriz, N. A., y Lima, J. (2021). Clima laboral e incertidumbre y su relación con el consumo de alcohol en trabajadores de la industria maquiladora. *Tempus Psicológico*, 4(2), 68-81. <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.4.2.4130.2021>
- De Witte, H. (1999). Job Insecurity and Psychological Well-being: Review of the Literature and Ex-ploration of Some Unresolved Issues. *European journal of work and organizational psychology*, 8(2), 155-177. <https://doi.org/10.1080/135943299398302>
- Díaz, L. Y., Durán, M. M., & López, N. (2019). Adaptación y validación de la escala de Mishel de incertidumbre frente a la enfermedad en procedimientos diagnósticos. *Revista Ciencia y Enfermería*, 25, 1-9. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100201>
- Félix, R. O., García, C., & Mercado, M. M. (2018). El estrés en el entorno laboral. *Revista Psicología*, 15(64), 31-42. <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481/2300>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ta. Edición). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. McGraw-Hill, Education. <https://www.panamericana.com.co/metodologia-investigacion-rutas-de-inves-571174/p>
- Hinojosa-García, L., Alonso-Castillo, M. M., García-García, P., Jiménez-Martínez, A. A., & Armendáriz-García, N. A. (2020). Incertidumbre y afrontamiento en familiares de personas dependientes del alcohol: apoyo social y espiritualidad. *Rev Enferm Univ*, 17(4), 415-424. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.828>

- Llosa, J. A., Menéndez-Espina, S., Rodríguez-Suárez, J., Agulló-Tomás, E., & Boada-Grau, J. (2017). Spanish validation of the Job Insecurity Scale JIS-8: Viability of the cognitive and affective model. *Revista Psicothema*, 29(4), 577-583. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.59>
- Martínez, X.P. (2021). Efecto de la respiración consciente en la tarea de atención en adultos. *Revista Cientific*, 6(19), 383-401. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.19.20.383-40>
- Meda, R. M., Herrero, M., Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, B., & Palomera A. (2015). Propiedades psicométricas del “cuestionario de cinco facetas de la conciencia plena” (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) en México. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23(3), 467-487. https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/2015_propiedades_psicometricas_del_cuestionario_de_cinco_facetas_de_la_conciencia_plenafive_facet_mindfulness_questionnaire_ffmq-m_en_mex.pdf
- Mejía, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., & García-Espinosa, Y.A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista Asoc Esp Med Trab*, 28(3), 176-235. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid-19. *Rev Cienci América*, 9(2), 1390-681X. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.32>
- Mishel, M. H. (1990). Reconceptualization of the uncertainty in illness theory. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 256-262. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00225.x>
- Mishel, M. H., & Braden, C. J. (1988). Finding meaning: Antecedents of uncertainty in illness. *Nursing Research*, 37(2), 98-103. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3347527/>
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J.D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que

- predicen mayor resiliencia. *Revista de Psicología*. 1, 183-190.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542/1339>
- Moreno, C.M., & Barragán, J.A. (2020). La práctica pedagógica del docente de enfermería: del conductismo al constructivismo. *Revista Praxis y Saber*. 11(26), e10255.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v11.n26.2020.10255>
- Muñoz, C. F., Correa, C. M., & Matajudíos, J.F. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista Espacios*. 41(37), 145-158. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Muñoz, M. (2019). La formación de los futuros docentes. Entre historia, competitividad, e incertidumbre. *Revista Educación y humanismo*. 21(36), 9-22.
<http://doi.org/10.17081/eduhum.21.36>
- Oblitas, L. A., Soto, D. E., Anicama, J. C., & Arana, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Revista Terapia Psicológica*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Pimienta, J. G., & de la Orden, A. (2017). Metodología de la investigación. (3ra. Edición). Pearson Educación de México, S.A.
<https://es.scribd.com/document/393340679/Metodologia-de-La-Investigacion-Competencia-3ra-Edicion-Julio-Pimienta#>
- Quiroz-González, E.Y., Vallejo-Ocampo, J.D. y Rodríguez-Castellanos, W.A. (2017). Resultados del trabajo y estrategias de afrontamiento en docentes desde la nueva gestión pública colombiana. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(2), 177-195.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/latinoamericana/article/view/4008/3716>
- Secretaría de Salud. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, México. 2014
http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacios, J.E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Revista Psicogente*. 21(40), 440-457.
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Vidaña, C. E., Rodríguez, C., & Paredes, J.J. (2021). El papel del maestro en la transformación educativa ante un escenario de incertidumbre: Reflexiones desde y para México. *Revista Yeiya*. 2(1), 69-81. <https://doi.org/10.33182/y.v2i1.1537>

Villarroel-Carrasco, K., & Cruz-Riveros, C. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Revista Enfermería Global*, 20(63), 362-375. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391>