

Guatemala, 02 de octubre del 2020

Señor Director  
Dr. Félix Alan Douglas Aguilar Carrera  
Director General de Investigación  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Director:

Adjunto a la presente el informe final que corresponde “Ayuda Económica” código de ingreso 16., coordinado por PhD Rory René Vides Alonzo docente del Centro Universitario de Oriente CUNORI de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Este informe final fue elaborado con base en la guía de presentación de la Dirección General de Investigación para la convocatoria extraordinaria USAC frente al Covid 19 y con base en la propuesta aprobada en el área correspondiente a: Social humanística.

Sin otro particular, suscribo atentamente.

“Id y enseñad a todos”



PhD Rory René Vides Alonzo  
Coordinador de la propuesta  
Código de ingreso 16.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Dirección General de Investigación  
Convocatoria extraordinaria USAC frente al Covid 19  
Área social humanística

Informe final

“Caracterización de medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19, para fortalecer las mismas en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC a nivel nacional, durante mayo y junio 2020”.

PhD Rory René Vides Alonzo  
Coordinador de la propuesta

Equipo colaboradores

- 1.- Mirley Brillit Jordán Kehrt 201244049
  - 2.- René Amílcar Valvert Bailón 201043363
  - 3.- Claudia Charlin Fuentes 201043869
  - 4.-Stheffany Juliana Hernández Chew 201445867
- Estudiantes de la Carrera de Médico y Cirujano CUNORI Chiquimula
- 5.- Maestro en ciencias Nery Waldemar Galdámez Cabrera.
- Coordinador del Instituto de Investigación. Centro Universitario de Oriente. CUNORI.

Guatemala, 2 de octubre del 2020

Unidad Académica  
Centro Universitario de Oriente  
CUNORI

Ing. MSc. Murphy Olympo Paiz Recinos  
Rector

Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo  
Secretario General

Dr. Félix Alan Douglas Aguilar Carrera  
Director General de Investigación

Inga. Liuba Cabrera de Villagrán  
Dra. Hilda Valencia de Abril  
Dr. José Cal Montoya  
Comisión de Coordinadores de Programa  
Convocatoria USAC frente al Covid 19  
Acuerdo de Dirección DIGI 14-2020

Ing. Agr. Edwin Filiberto Coy Cordón.  
Centro Universitario de Oriente CUNORI

PhD Rory René Vides Alonzo  
Coordinador de la propuesta

Equipo colaboradores

- 1.- Mirley Brillit Jordán Kehrt 201244049
  - 2.- René Amílcar Valvert Bailón 201043363
  - 3.- Claudia Charlin Fuentes 201043869
  - 4.-Stheffany Juliana Hernández Chew 201445867
- Estudiantes del curso: Principios de Psiquiatría y Salud Mental. Carrera de Medico y Cirujano CUNORI Chiquimula
- 5.- Maestro en ciencias Nery Waldemar Galdámez Cabrera.  
Coordinador del Instituto de Investigación. Centro Universitario de Oriente. CUNORI.
- Equipo colaboradores

Universidad de San Carlos de Guatemala, Dirección General de Investigación, 2020. El contenido de este informe es responsabilidad exclusiva de sus autores.

Esta propuesta fue financiada por la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala a través de la convocatoria extraordinaria USAC frente al Covid19 y fue aprobada por el Consejo Superior Universitario en punto sexto, Inciso 6.1, Acta No. 20-2020 del 20 de mayo de 2020.

Financiamiento aprobado por Digi: **Q 30,960.00** Financiamiento ejecutado: **Q30,539.75**

## INDICE

Contenido	Página
<b><i>Título de la propuesta</i></b> .....	<b>1</b>
<b>1. Resumen</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Palabras clave</b> .....	<b>1</b>
<b>3. Introducción</b> .....	<b>2</b>
<b>4. Planteamiento del problema a resolver</b> .....	<b>3</b>
<b>5. Delimitación en tiempo y espacio</b> .....	<b>4</b>
<b>6. Objetivo general</b> .....	<b>5</b>
<b>7. Objetivos específicos</b> .....	<b>5</b>
<b>8. Materiales y métodos</b> .....	<b>5</b>
<b>9. RESULTADOS ESPERADOS, PRODUCTO</b> .....	<b>7</b>
<b>10. Análisis y discusión de resultados</b> .....	<b>124</b>
Análisis general de la región del occidente del país.....	124
Análisis general de la región del norte del país.....	125
Análisis general de la región del oriente del país.....	125
Análisis general de la región del sur del país.....	126
Análisis general de la región centro del país .....	127
Análisis general nacional del país .....	128
<b>11. Vinculación con otras unidades académicas o instituciones externas a la USAC</b> .....	<b>130</b>
<b>12. Conclusiones</b> .....	<b>130</b>
<b>Las medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19 en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala, fueron investigadas en las 5 regiones del país siendo ellas: Occidente, norte, oriente, sur y centro en 50 docentes seleccionados de forma aleatoria al azar en cada región. El total de la muestra fue de 250 docentes. Los rubros investigados por cada encuesta incluyeron: El familiar, emocional, física, académica, nutricional y económica, con un total de 40 ítems</b> .....	<b>130</b>
<b>Al revisar los resultados presentados y analizar los mismos encontramos una variación de resultados entre las diferentes regiones. Sin embargo, dentro de todas al investigar ¿Si este</b>	

problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo? En resultado en las 5 regiones estuvo alrededor de un 80% de respuesta positiva. Sin embargo, otros lineamientos indicaron una baja hasta de un 40% con problema para ejercicio, alimentación y sueño. Todo lo anterior demuestra que en los trabajadores de la Universidad de San Carlos de Guatemala existe la necesidad de fortalecer las medidas de afrontamiento a través de boletines semanales de forma virtual, la creación de diplomados o especializaciones en salud mental..... 130

Se crea un boletín guía que puede servir de base para desglosarlo de forma quincenal y socializar a la comunidad sancarlista, a todo nivel y en todas las carreras, para fortalecer las medidas de afrontamiento y distanciamiento social (ver anexo). ..... 130

Se identificaron las siguientes medidas de afrontamiento: Medidas de afrontamiento familiares: ¿Compartes tiempo positivo con su familia?, ¿Realizan juegos en familia?, ¿Ven películas en familia?, ¿Te comunicas por llamada/videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?, ¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?, ¿Consideras que la salud ..... 130

mental en tu familia en general es óptima?, ¿Involucras a tus hijos en las decisiones de familia?, ¿Te sientes incomodo con tu familia?, ¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?, ¿Te sientes incomodo en casa?, ¿Ayudas en actividades del hogar?, ¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?, ¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?, ¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo? ..... 131

Medidas de afrontamiento emocional: ¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?, ¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?, ¿Lees la biblia?, ¿Realizas algún pasatiempo favorito?, ¿Planificas tu tiempo?, ¿Dedicas tiempo para escuchar música?, ¿Duermes 8 horas diarias?, ¿Durante el día, tomas una siesta?, ¿Sientes que tu sueño es reparador?, ¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?, ¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?, ¿Convives con tus amigos de manera virtual?, ¿Mantienes buena relación en redes sociales?, ¿Cumples con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?, ¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando? ..... 131

Medidas de afrontamiento físico: ¿Realizas algún tipo de ejercicio físico? ..... 131

Medidas de afrontamiento académico: ¿Organizas tus tareas de trabajo?, ¿Organizas tiempo para estudiar?, ¿Ha aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?, ¿Dedicas tiempo a la lectura académica?, ¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?, ¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos? ..... 131

Medidas de afrontamiento nutricional: ¿Cumples un plan de dieta saludable?, ¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día? ..... 131

Medidas de afrontamiento económico: ¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?, ¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo? ..... 131

13. Referencias ..... 132

## **Título de la propuesta**

“Caracterización de medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19, para fortalecer las mismas en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC a nivel nacional, durante mayo y junio 2020”.

### **1. Resumen**

Ese estudio reconoce las medidas de afrontamiento o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19 en una muestra de 250 docentes universitarios, distribuidos en 50 docentes de las cinco regiones norte, sur, oriente, occidente y centro a nivel nacional, contribuyendo con ello a identificar la salud mental y comportamiento en tiempo de pandemia en cada uno de ellos el cual puede desmejorar a corto, mediano o largo plazo. Si estos factores (distanciamiento y cuarentena) son bien atendidos con medidas de afrontamiento adecuadas los problemas emocionales se minimizarán, de forma técnica y no de forma empírica, fortaleciendo las variables familiar, emocional, física, académica, nutricional y económica. La creación de un boletín servirá para anunciar la necesidad de involucrar a la familia docente de USAC en conductas que mejoren su salud mental en tiempos de pandemia y a corto plazo proponer una especialización o cursos de actualización en salud mental. Todo lo anterior servirá para fortalecer conductas, comportamientos y actitudes tanto del docente, como para el gran beneficiado, el alumno y la sociedad guatemalteca.

### **2. Palabras clave**

- 1.- Salud, Mental
- 2.- Variables
- 3.- Familia
- 4.- Docente
- 5.- Sociedad

### 3. Introducción

Las autoridades de instituciones y gobierno en general están generando mandatos, en el que se debe poner en práctica el distanciamiento social, cuarentena y aislamiento y en ningún momento se han tomado a la tarea de conocer las consecuencias psicológicas, emocionales y psico somáticas que estas medidas pueden generar y que por lo tanto es importante entender.

Desde hace algunos meses, que se nos viene diciendo e informando todo el problema epidemiológico, de salud pública, clínicos, patológicos, críticos y funestos que la pandemia generada por el Coronavirus Covid 19 está generado con todas las complicaciones para el futuro tanto físicas, económicas y sociales. Sin embargo, en muy poco se ha escuchado las consecuencias emocionales del distanciamiento social.

Deberíamos preguntarnos si en la familia estamos preparados a vivir una cuarentena o distanciamiento social con lineamientos ante este problema que deberíamos cumplir con la precisión y cordura durante la pandemia; también, es necesario dar a conocer que la misma tiene sus consecuencias y complicaciones. Sabemos por concepto que existen diferentes tipos de familia, según el autor, sin embargo, de lo que si podemos estar seguro es que existen las familias integradas y desintegradas, en cualquiera de todas sus variables emocionales, físicas, académicas, nutricionales y económicas, son diferentes.

En estos momentos no existen estudios similares para poder compararnos, pero considero necesario de forma correcta haber hecho una investigación, para ver en qué posición estamos y cómo podemos afrontar de una buena manera, el distanciamiento social y la cuarentena con nosotros mismo y la familia. Caracterizar las medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social, buscar la forma de fortalecerlas mediante boletines informativos constantes, nos ayudará a fortalecernos en salud mental. El concepto final de tener buena salud mental es ser feliz.

Si nosotros no tenemos una buena salud mental el manejo de nuestras emociones va a ser muy afectado y generar respuestas estresantes que nos pueden conducir al apareamiento de otros problemas como estrés, ansiedad y depresión o algo más.

No debemos esperar que la cosa se complique para nosotros, la familia, la sociedad y asumir la gran responsabilidad que tenemos.

El tener buenas medidas de afrontamiento es como el tener una adecuada atención primaria de salud para evitar enfermarnos durante el distanciamiento social y la cuarentena dentro del hogar y con nuestra familia de problemas emocionales, pues ellos juegan un papel importante dentro de nuestra vida para un futuro prometedor mentalmente a corto mediano y largo plazo. Debemos conocer todas las medidas de afrontamiento, saber cómo estamos implementándolas y fortalecer aquellas que tenemos débiles para mantener un alto nivel de desempeño mental dentro del hogar y con la familia y tener una mente que, con una buena salud mental, eficaz y ser los protagonistas de emociones positivas dentro del núcleo docente e institucional. Es necesario hacer propuestas para contribuir a vivir feliz.

#### **4. Planteamiento del problema a resolver**

Se investigó la “Caracterización de medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19, para fortalecer las mismas en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC a nivel nacional, durante mayo y junio 2020”.

Se nos ha hablado demasiado de los problemas devastadores que ocasiona la pandemia del Covid 19 a nivel físico, de enfermedad, anudado a todos los problemas hospitalarios y de recursos que existen, sin embargo, poco se informó de los problemas emocionales que se pueden suscitar si no se sabe manejar el problema del distanciamiento social y cuarentena.

El problema al momento, es que no sabíamos qué tipo de afrontamiento está realizando el docente universitario. Encontramos en las medidas de afrontamiento familiares respuestas interesantes como ¿Te incomodidad de estar en casa?, en medidas de afrontamiento emocional si ¿duermes adecuadamente las 8 horas?, en medidas de afrontamiento físico, si ¿realizas algún deporte?, en medidas de afrontamiento académico si ¿estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?, en medidas de afrontamiento nutricional si ¿tienes una dieta saludable?, en medidas de afrontamiento económico ¿si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?, respuestas interesantes que nos ayudaran a tomar decisiones.

El haber investigado esta situación, nos da la oportunidad para proponer el fortalecimiento e incremento de medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19 o en tiempo de crisis.

Propuestas interesantes dentro del rango académico de forma formal pueden ser desde la creación de boletines informativos, cursos en clase, cursos de actualización, especializaciones, incluso maestrías, todos relacionados con el ámbito de la salud mental, la emociones, la conducta, la personalidad. El llevar a cabo dichas propuestas y desarrollarlas tendrán como resultado una buena interacción del docente con los estudiantes, con los compañeros docentes, con el personal administrativo, con la institución y por ende con la sociedad.

El docente que tenga medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social, adecuadas con su familia y hogar, tendrá una mejor salud mental, que le permitirá manejar adecuadamente esta situación para una mejor toma de decisiones familiares que le evitaren consecuencias emocionales futuras.

No podemos quedarnos sin avanzar en la inteligencia emocional, para manejar problemas en tiempo de crisis, debemos saber enfrentar de forma adecuada los mismos, iniciar el entendimiento y reconocimiento de la resiliencia y trabajar con salud mental para evitar con el tiempo comorbilidad físicas, emocionales, ambientales y sociales entre otras.

## 5. Delimitación en tiempo y espacio

La delimitación de este proyecto sucedió de la siguiente forma:

En tiempo: La primer parte del proceso consistió en el diseño y planificación, inicio desde el mes de mayo del año 2020 cuando se iniciaron los primeros contactos a nivel nacional, tanto presencial haciendo viajes personales como virtual, visitando a docentes profesionales de las diferentes unidades académicas de todo el país en donde se presentó el proyecto a quienes se les solicito el apoyo para poder hacer la recolección de la información, la cual se realizó de forma virtual, quedando con el compromiso de devolver los resultados tanto por escrito como virtual, ya que uno de los problemas de dicha recolección es que nunca se enteran de los resultados, explicaron.

La segunda parte consistió en la ejecución y presentación de este informe, que inicio con fecha del 27 de julio hasta el 27 de septiembre; integro recolección de información, planificación, realización de gráficas y análisis con la conformación de todo el equipo de trabajo. Se realizaron 5 viajes a nivel nacional, para la entrega de resultados. Se realizó en informe financiero con el apoyo de un auditor y contador público quien oriento el proceso, la Licda Marilyn de Mazariegos.

En espacio: Luego de haber obtenido la aprobación, se tuvo como área de apoyo por infraestructura el Grand Caporal Hotel ubicado en el municipio de Chiquimula, quienes nos brindaron todo el apoyo de estancia para trabajar y reunirnos. Viajamos a las unidades académicas contactando profesionales, entre ellos a la Licda. Iris Josefina Olivares Barrientos de CUNOR en Cobán, a la Dra. Diana Carolina Castillo Galindo de CUNOC en Quetzaltenango, a la Licda. Marta Telma Ramos Sandoval de JUSAC en Jutiapa, al Dr. Sammy Alexis Ramírez

Juárez de CUNSUROC en Mazatenango y al Dr. Hans Gary Jui Baechli de CUNSAM en San Marcos. La Licda. Licda. María Portillo Fajardo, Docente de la facultad de Humanidades USAC y Gestor de proyectos organizacionales, Oficina Ejecutiva de Rectoría USAC, participó activamente en ayuda con la recolección de datos. A todos ellos se les entrego un pequeño informe de resultados.

## 6. Objetivo general

•

Caracterizar las medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19 en el profesor universitario USAC.

## 7. Objetivos específicos

- Fortalecer las medidas de afrontamiento en base a resultados de la caracterización.
- Crear un boletín informativo de aplicación de medidas de afrontamiento del profesor universitario en su familia y hogar.
- Identificar las variables familiar, emocional, física, académica, nutricional y económica.

## 8. Materiales y métodos

Este estudio se realizó en base al proceso y desarrollo de un proyecto, tomando en cuenta los siguientes pasos: Diseño, planificación, ejecución y evaluación con presentación de informe final.

8.1 Recolección de información: Del universo total de docentes de la Universidad de San Carlos de Guatemala se generó una muestra de forma aleatoria de 50 participantes de las cinco regiones del país siendo ellas el occidente, norte, oriente, sur y norte, haciendo un total de 250 participantes. Los criterios tomados en cuenta fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Ser docente de cualquier unidad académica del país y que la misma este ubicada en las regiones señaladas como occidente, norte, oriente, sur y centro
- Que este contratado no importando el renglón dentro de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Estar activo como docente, de cualquier unidad académica del país o en cualquier facultad o carrera de estudio.

Criterios de exclusión:

- Ser trabajador administrativo.
- Estar suspendido de sus labores.
- Ser docente de otra universidad fuera de USAC.

Otras características:

- Estar de acuerdo en participar de la actividad. Con este punto se trato de captar el interés por aportar información al estudio

## 8.2 Desarrollo de la propuesta:

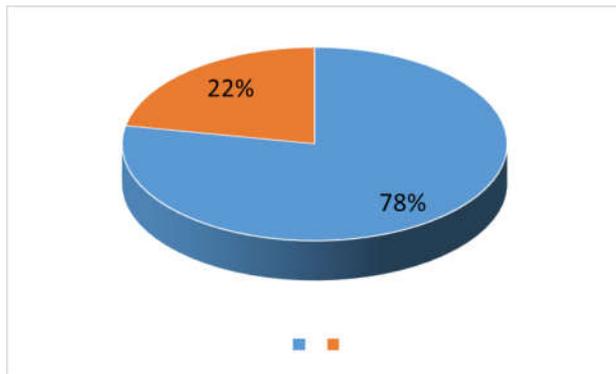
- **Diseño:** Formulación de la idea, buscando los factores de viabilidad y factibilidad. Se identificó la justificación mediante la magnitud, trascendencia y vulnerabilidad del problema. Se plantean objetivos.
- **Planificación:** Con el equipo de apoyo delimitación el problema y se realiza la propuesta de la recolección de información. Generamos la cronología de la propuesta identificando una fecha de finalización y espera de aprobación financiera. Se realiza la estructura de la encuesta. Esta fase fue muy importante ya que se iniciaron los contactos de docentes de las unidades académicas de CUNOC, CUSAM, CUNSUROC, CUNORI, FAHUSAC, CUNOR Y JUSAC en búsqueda de apoyo, previo a la ejecución. La recolección de los datos fue mediante una encuesta virtual presentada en la propuesta original.
- **Ejecución:** En esta fase y con el apoyo completo de lo solicitado al Departamento de Investigación de la DIGI mediante ayuda económica, se procedió al ordenamiento de datos e inicio del proceso estadístico, uso de frecuencias, conformación de gráficas y análisis de los mismos.
- **Evaluación:** Con lo anterior de identifico las medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19, para fortalecer las mismas en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC a nivel nacional.

## 9. RESULTADOS ESPERADOS, PRODUCTO

### RESULTADO DE LA REGIÓN DEL OCCIDENTE PAÍS.

#### Gráfica 1.

¿Compartes tiempo positivo con su familia?

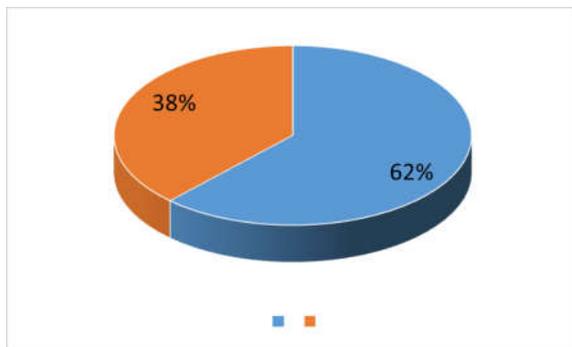


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 1, el 78% (39) de catedráticos encuestados indicaron que comparten tiempo positivo con su familia, mientras que el 22% (11) indicaron que no. La mayoría de catedráticos encuestados comparte tiempo positivo con su familia, lo cual ayuda a mantener un buen estado de salud mental y física que se ve reflejado tanto en sus labores personales como en la docencia.

#### Gráfica 2.

¿Realizan juegos en familia?

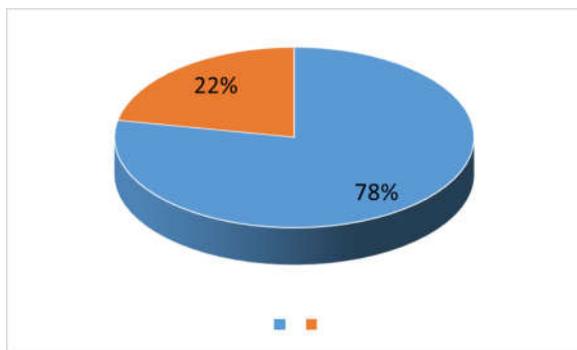


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 2, el 62% (31) de catedráticos encuestados refirieron que, si realizan juegos en familia, y el otro 38% (19) indico que no. La mayoría de los encuestados realizan juegos familiares como medida de afrontamiento para disminuir los niveles de estrés que puede generar el actual estado de cuarentena, lo cual los mantiene de mejor ánimo, esto ayudara a mantener un estado de salud mental adecuado para desempeñar sus labores como docente de la mejor manera posible.

### Gráfica 3.

¿Ven películas en familia?

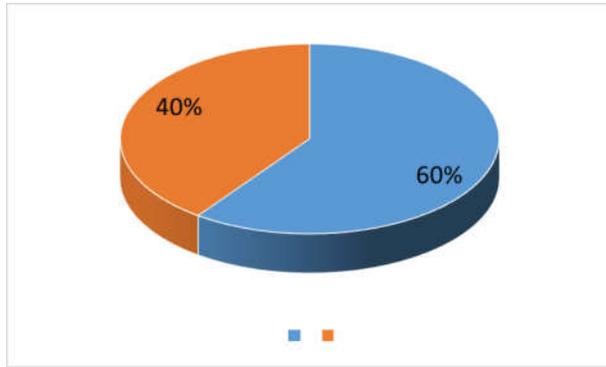


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 3, el 78% (39) de los catedráticos encuestados refirieron que si ven películas en familia, mientras que el 22% (11) indico que no. Los catedráticos que ven películas en familia están fomentando la unidad familiar, lo cual traerá como consecuencia una familia unida que es indispensable en estos momentos de cuarentena para poder llevar la situación de la mejor manera posible.

### Gráfica 4.

¿Te comunicas por llamada//videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?

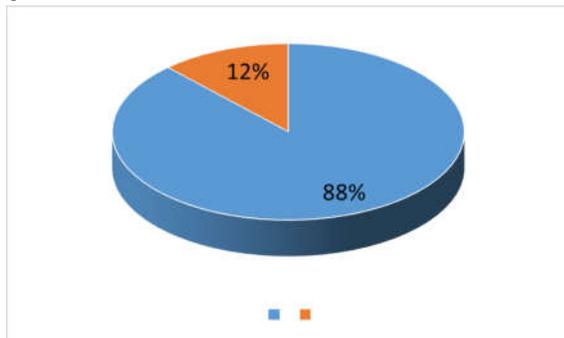


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 4, el 60% (30) de los encuestados respondió que si se comunica por llamada/videollamada con sus familiares que se encuentra lejos y el 40% (20) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de catedráticos encuestados se mantiene informado del estado de sus familiares que se encuentran lejos, lo cual muestra la unión familiar que existe en estos hogares, que es fundamental para poder afrontar el estado actual de cuarentena.

### Gráfica 5.

¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?

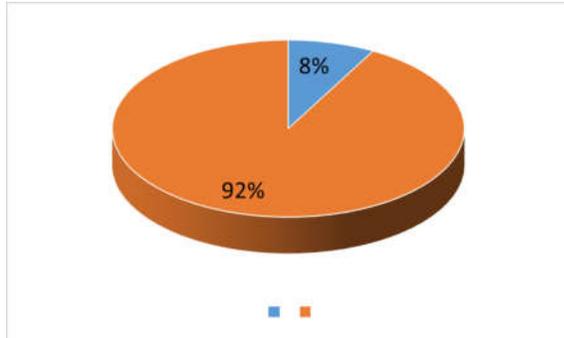


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 5, el 88% (44) de los catedráticos encuestados refirieron que mantienen buenas relaciones interpersonales con su familia mientras que el 12% (6) indicó que no. Una gran parte de encuestados mantienen buenas relaciones interpersonales familiares, lo que ayuda a mantener una mente positiva y un buen estado de ánimo durante el actual estado de cuarentena, esto impacta de manera positiva el desempeño laboral y personal de los encuestados.

### Gráfica 6.

¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?

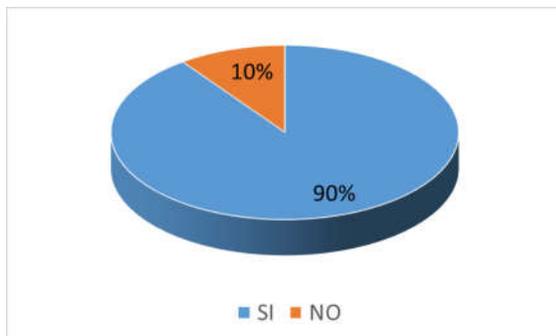


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 6, el 8% (4) de los catedráticos encuestados refirió si considera que en su casa hay violencia intrafamiliar, el 92% (46) indicó que no. Esto demuestra que la mayoría de encuestados tienen un hogar con una familia estable, libre de violencia intrafamiliar, que se muestra unida durante el actual estado de cuarentena y de esta manera afrontando la situación de forma positiva, lo cual es beneficioso tanto en sus labores personales como laborales.

### Gráfica 7.

¿Consideras que la salud mental en tu familia en general es óptima?



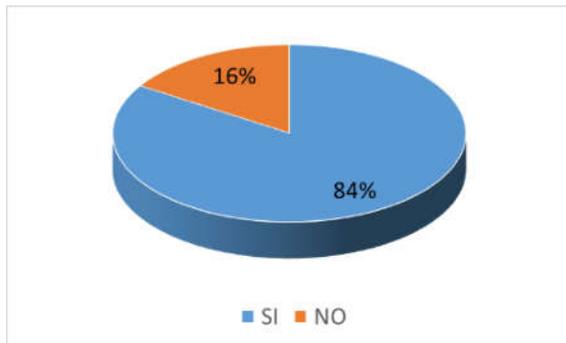
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 7, el 90% de los catedráticos encuestados consideran que la salud mental en su familia en general es óptima, mientras que el 10% indicó que no. Lo cual muestra que la mayoría de los encuestados sabe la importancia de mantener una buena salud mental dentro del núcleo familiar, ya que cuidar la mente no es una cuestión de evitar a toda costa el estrés o negar

emociones como la tristeza, el miedo y la ira, sino de aprender a gestionar de forma eficiente los pensamientos y emociones a diario sobre todo en tiempo de crisis.

### Gráfica 8.

¿Involucras a tus hijos en las decisiones de familia?

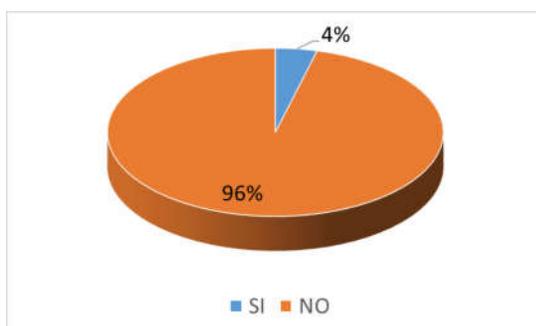


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 8, el 84% de los catedráticos encuestados indicaron que involucran a sus hijos en las decisiones de familia, mientras que el 16% no lo hace. Esto nos muestra que la mayoría involucra a sus hijos en decisiones familiares lo cual promueve el bienestar, desarrollo y utilización adecuada del potencial psicológico, cognitivo y afectivo, ayudando de esta manera a sus hijos a sentir seguridad y alcanzar objetivos trascendentes que contribuyan al progreso personal, y social.

### Gráfica 9.

¿Te sientes incomodo con tu familia?



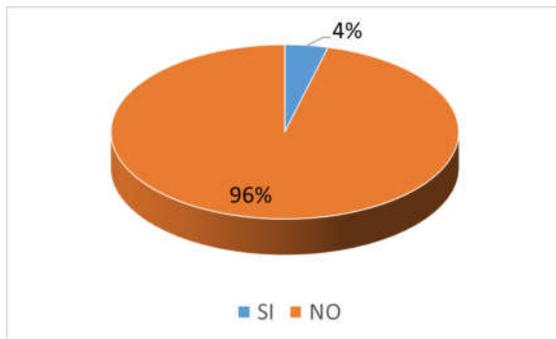
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 9, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos con su familia, mientras que el 4% indico que se siente incómodo. Esto muestra que en la mayoría de los

hogares existen buenas relaciones familiares, esto ayuda a sentirse más seguros y amados, facilita la resolución de problemas y conflictos, a superar dificultades, apoyarse en momentos difíciles y así poder sobrellevar de mejor manera el aislamiento social durante la pandemia.

### Gráfica 10.

¿Te sientes incomodo en casa?

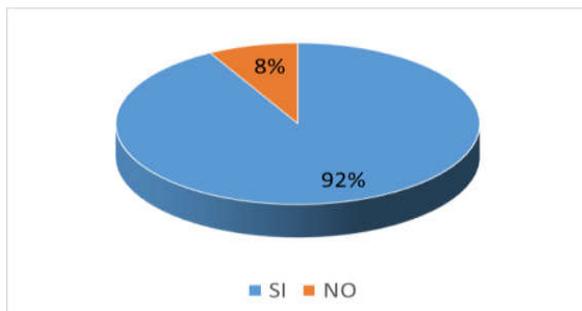


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 10, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos en casa, mientras que el 4% indico que se siente incómodo. Siendo el resultado favorable ya que la mayoría poseen el conocimiento que el hogar y la salud mental están relacionados en una doble vía, por un lado el ambiente del hogar tiene influencia en el estado de ánimo y la salud de las personas, mientras que la salud mental ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar y en la sociedad durante el tiempo de pandemia.

### Gráfica 11.

¿Ayudas en actividades del hogar?



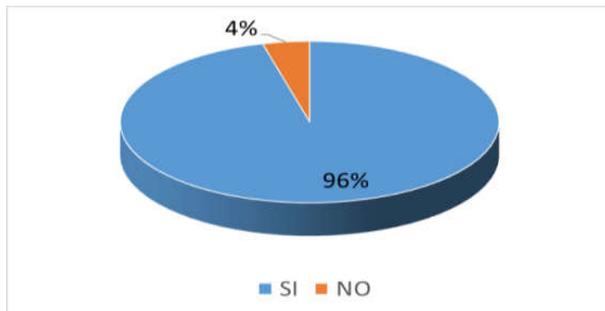
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 11, el 92% de los catedráticos encuestados indicaron que ayudan en las actividades del hogar, mientras que el 8% no lo hace. Lo que indica un resultado favorable ya que en los

hogares de la mayoría de los encuestados ocupa su tiempo en actividades dentro de casa, usando este método como medida de afrontamiento durante este tiempo de pandemia, lo cual ayuda a reforzar los lazos familiares, trabajando en equipo y ayudándose mutuamente, aumentando los niveles de emoción positiva, aprendiendo a tener más confianza en sí mismos y a reforzar su sentido de la responsabilidad.

### Gráfica 12.

¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?

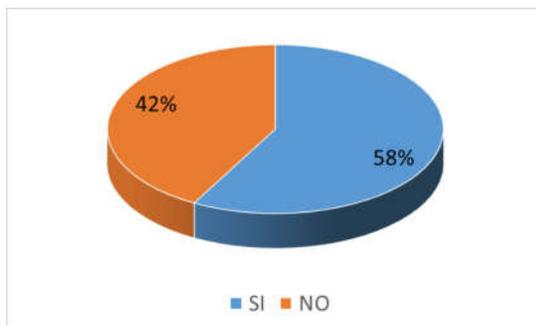


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 12, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar, mientras que el 4% indicó que no. Lo cual muestra el cumplimiento de medidas sanitarias en este tiempo de cuarentena en la mayoría de los hogares de los catedráticos encuestados. Teniendo conocimiento que **la limpieza del hogar es una de las mejores actividades** para pasar el día en casa, y no solo eso, sino también para proteger de un posible contagio indeseado.

### Gráfica 13.

¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?

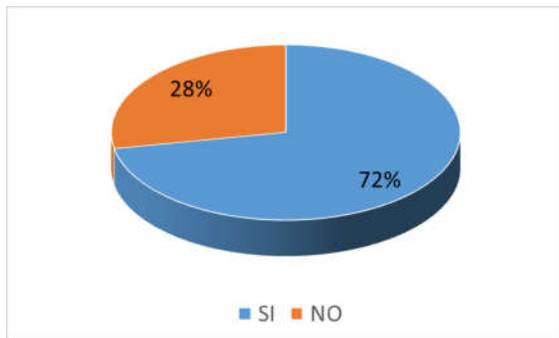


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 13, el 58% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo para el cuidado del jardín, mientras el 42% no lo hace. El cuidado del jardín es una buena manera de afrontar los momentos difíciles, ya que al hacerlo reduce los niveles de estrés y aumenta la alegría al apreciar las cosas buenas de la vida. En tiempos de distanciamiento social y de crisis mundial, ocuparse de esta área del hogar ayuda a sobrellevar las dificultades de una mejor manera y ocupar tiempo en esta actividad productiva.

#### **Gráfica 14.**

¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?

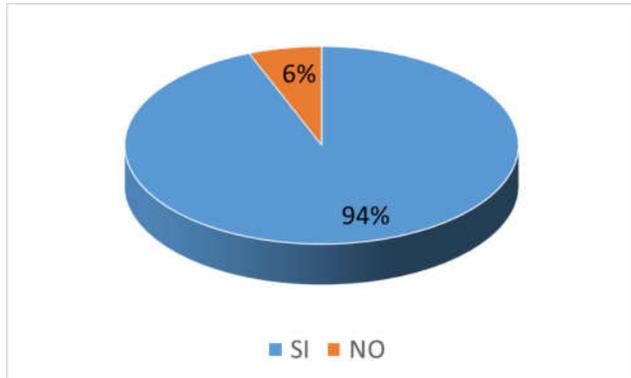


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 14, el 72% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo a su mascota, mientras que el 28% no lo hace. La mayoría de encuestados dedica tiempo a sus mascotas, lo cual es satisfactorio ya que contar con una mascota en tiempos de cuarentena viene a ser una gran ayuda, puesto que alivia la tensión emocional. La compañía, el cariño y los momentos de juego con las mascotas ayudan a sobrellevar la situación actual de la mejor manera posible.

#### **Gráfica 15.**

¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?

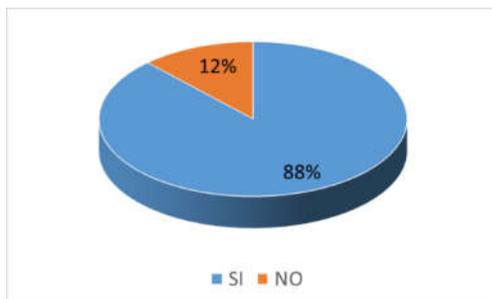


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 15, el 94% de los catedráticos encuestados indicaron que mantienen la higiene y forma de vestir diariamente, mientras que el 6% indicó que no. Siendo este resultado favorable ya que el arreglo personal es fundamental durante la cuarentena, porque eleva la autoestima y al hacerlo se genera amor propio y empatía para continuar con las actividades durante el aislamiento social.

### Gráfica 16.

¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?

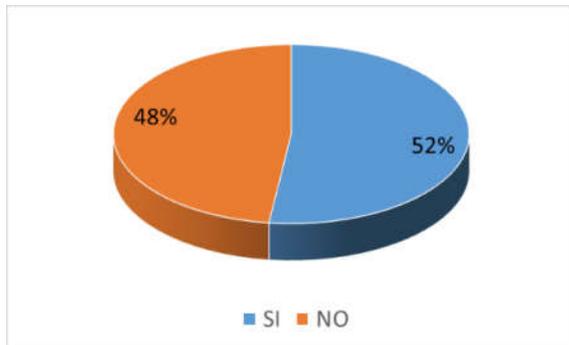


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 16, el 88% (44) de catedráticos encuestados indicaron que han invertido el tiempo de la pandemia de forma positiva para poder relajarse y reflexionar, mientras que el 12% (6) indicó que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados está utilizando el tiempo de cuarentena para relajarse y reflexionar lo cual se verá reflejado de manera positiva tanto en el estado de ánimo como en las decisiones que se tomen a futuro, estas medidas de afrontamiento ayudan a disminuir el estrés producido por el estado de cuarentena.

### Gráfica 17.

¿Lees la biblia?

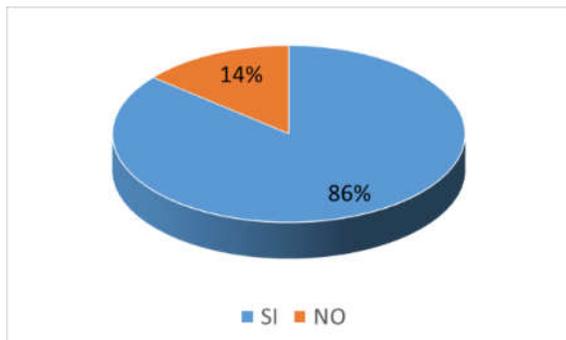


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 17, el 52% (26) de catedráticos encuestados refirieron que, si leen la biblia, y el 48% (24) indicó que no. Independientemente de las creencias religiosas de los encuestados, leer la biblia trae beneficios como fomentar la unión familiar, consejos para poder tomar mejores decisiones, ayuda a mantener una mentalidad positiva y fomenta la ayuda al prójimo, todo esto ayuda a poder afrontar de mejor manera este tiempo de crisis mundial.

### Gráfica 18.

¿Realizas algún pasatiempo favorito?

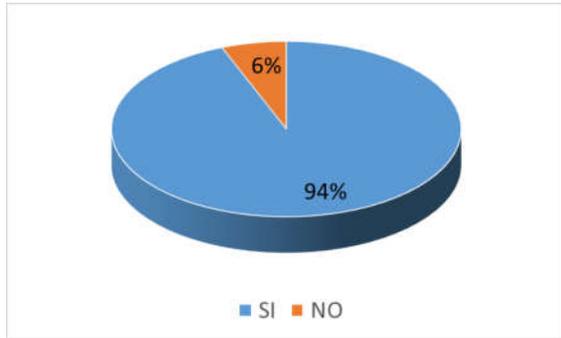


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 18, el 86% (43) de los catedráticos encuestados refirieron que si dedican tiempo a realizar un pasatiempo favorito, mientras que el 14% (7) indicó que no. La mayor parte de encuestados dedican el tiempo de cuarentena para realizar su pasatiempo favorito, siendo esta una medida de afrontamiento la cual ayuda a los encuestados a disminuir los niveles de estrés y mantenerse positivos ante el actual estado de calamidad.

### Gráfica 19.

¿Planificas tu tiempo?

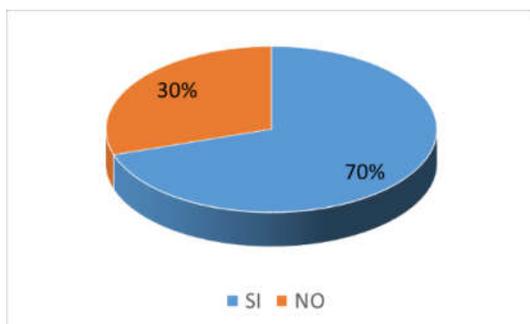


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 19, el 94% (47) de los encuestados respondió que si planifican su tiempo y el 6% (3) indico que no. Esto demuestra que la mayoría de encuestados siguen planificando su tiempo pese al estado actual, esto nos demuestra el interés por mantenerse activos durante la cuarentena, de esta manera aprovechado el tiempo para distintas actividades lo cual ayuda a mantener un buen estado de ánimo y una salud mental óptima.

### Gráfica 20.

¿Dedicas tiempo para escuchar música?



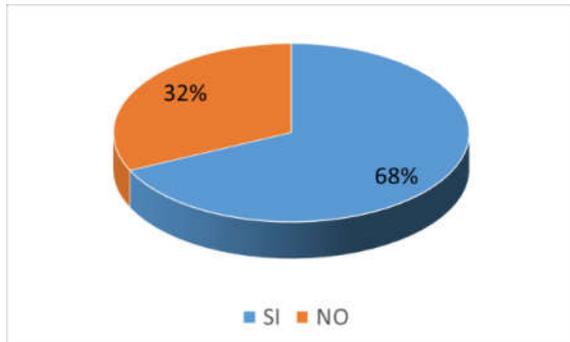
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 20, el 70% (35) de los catedráticos encuestados refirieron que dedican tiempo a escuchar música mientras que el 30% (15) indico que no. La mayoría de encuestados escucha música como medida de afrontamiento durante la cuarentena, de esta manera se mantienen

relajados con un estado de ánimo positivo, lo cual mantendrá los niveles de estrés disminuidos, siendo beneficioso para la salud tanto mental como física.

### Gráfica 21.

¿Duermes 8 horas diarias?

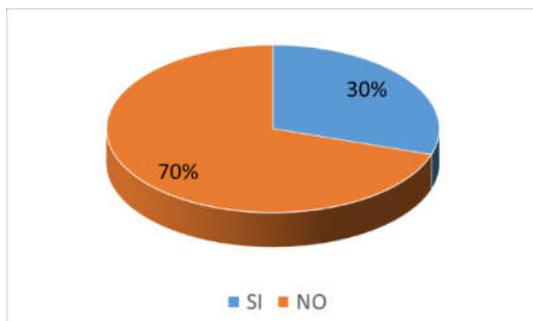


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 21, el 68% (34) de los catedráticos encuestados refirió que duerme ocho horas diarias, el 32% (16) indicó que no. La mayoría de catedráticos encuestados duermen 8 horas diarias, lo cual es necesario para poder recuperarse del desgaste físico y mental del día a día, esto les ayuda a mantenerse con energías y con un estado de ánimo optimo, afrontando de mejor manera el estado de pandemia.

### Gráfica 22.

¿Durante el día, tomas una siesta?

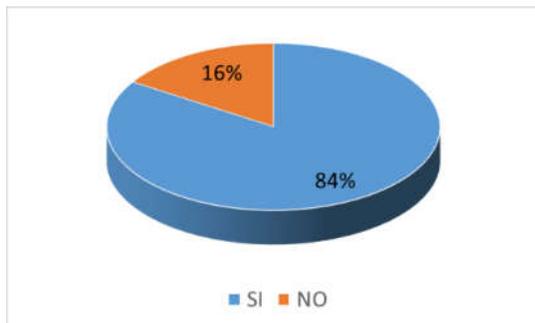


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 22, el 30% (15) de los catedráticos encuestados refirió que si toman una siesta en el transcurso del día, el 70% (35) indico que no. Podemos ver que la mayoría de encuestados no tienen el hábito de tomar una siesta durante el día, la cual será beneficiosa para los que si la toman, ya que esta ayuda a tener un descanso reparador y así estar con más energía durante el resto del día.

### **Grafica 23.**

¿Sientes que tu sueño es reparador?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 23, el 84% (42) de los catedráticos encuestados refirió que si sienten que su sueño es reparador, mientras que el 16% (8) indico que no. Esto nos muestra la buena forma con la que se está afrontando la cuarentena, ya que la mayoría de encuestados siente que el sueño que tienen es reparador, esto se verá reflejado en su estado de ánimo durante el día, contando de esta manera con más energía que los encuestados que refirieron que no.

### **Gráfica 24.**

¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?

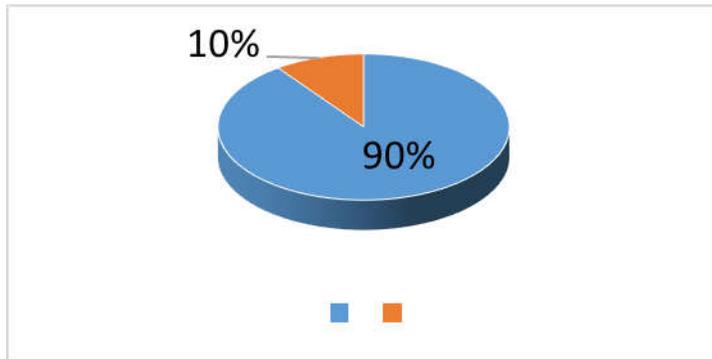


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 24, el 72% (36) de los catedráticos encuestados refirió que, si están cumpliendo con su tratamiento médico por otras patologías que presentan, mientras que el 28% (14) indico que no. esto nos muestra el buen apego de los catedráticos encuestados a su medicación, ya que la mayoría refieren que cumplen con sus tratamientos recetados para los problemas médicos que tienen, esto es de gran ayuda para evitar que estos problemas se agudicen durante la pandemia.

### Gráfica 25.

¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?

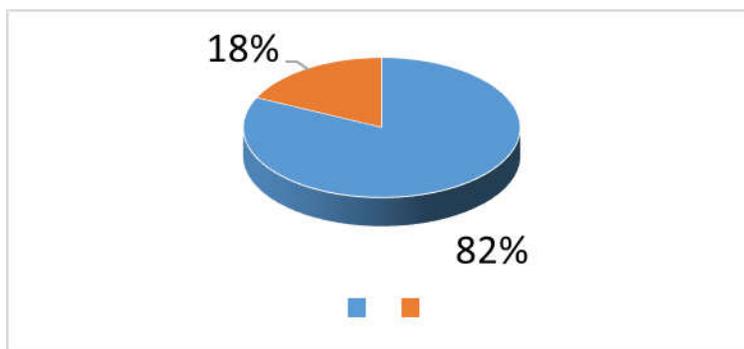


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 25, el 90% (45) de los catedráticos encuestados refirió que si dedican tiempo en ayudar a otras personas, mientras que el 10% (5) refirió que no lo hace, lo cual nos demuestra que los encuestados que dedican tiempo en ayudar al prójimo son personas con buenos ideales que se encuentran emocionalmente bien, esto lo reflejan ayudando a otros, lo cual es indispensable para afrontar esta crisis como una sociedad unida.

### Gráfica 26.

¿Convives con tus amigos de manera virtual?

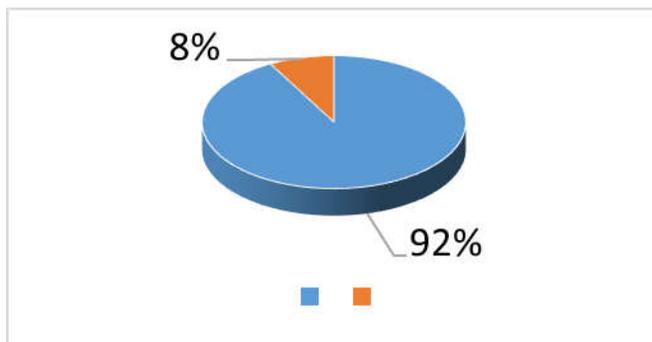


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 26, el 82% (41) de los catedráticos encuestados refirió que si conviven de manera virtual con sus amigos, mientras que el otro 18% (9) refirió no hacerlo, tener una convivencia de manera virtual en época de pandemia es importante ya que esto brinda apoyo a las personas que lo realicen, mejorando su salud emocional que puede verse afectada por el confinamiento de la actualidad, por lo tanto la mayoría de los encuestados tiene este beneficio.

### Gráfica 27.

¿Mantienes buena relación en redes sociales?

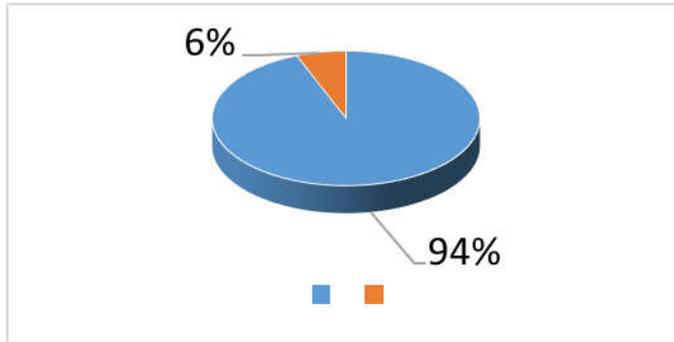


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 27, el 92% (46) de los catedráticos encuestados refirió que si mantienen una buena relación en las redes sociales, mientras que el 8% (4) refirió que no, las redes sociales en la actualidad han sido de mucha ayuda para fortalecer las relaciones con los demás, la mayoría de los catedráticos han aprovechado las redes sociales para mantener una estabilidad emocional y afrontar de mejor manera la pandemia.

### Gráfica 28.

¿Cumples con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?

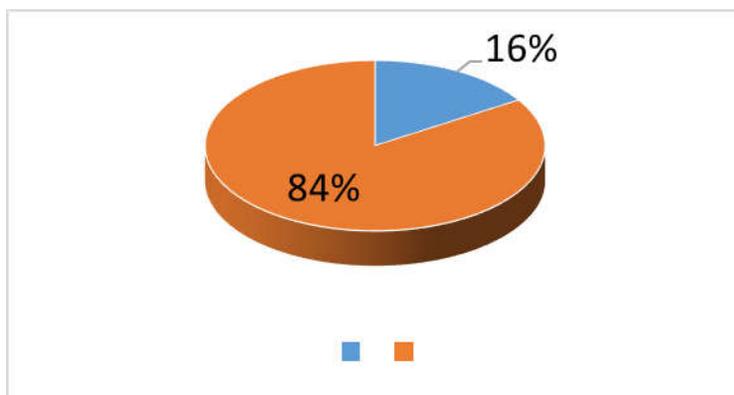


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 28, el 94% (47) de los catedráticos encuestados informó que cumplen con las normas establecidas por el gobierno, mientras que el 6% (3) dijo que no, el gobierno ha establecido normas que se deben obedecer para poder disminuir la propagación del coronavirus, ya que la mayoría de los encuestados si cumplen con las normas establecidas, lo que ayuda a que cada uno de ellos y sus familiares. tengan menos riesgo de resultar infectados y de esta manera ayudando a controlar la pandemia.

### Gráfica 29.

¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?



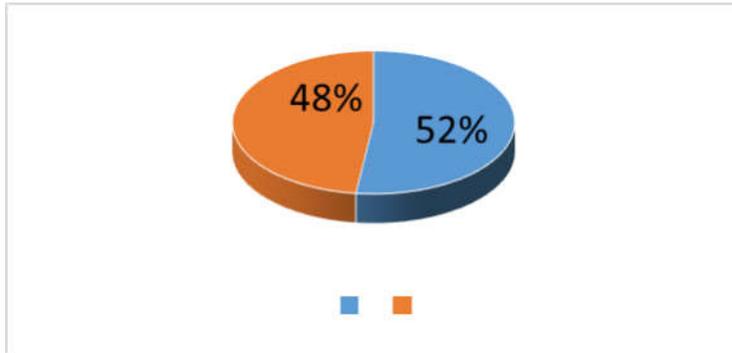
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 29, el 84% (42) de los catedráticos encuestados refirió que consideran que la pandemia no los está enfermando, mientras que el 16% (8) refirió que la pandemia si les está enfermando, estos resultados nos reflejan que la mayoría de los encuestados mantienen un

comportamiento positivo ante la pandemia, lo cual les trae como beneficio tener una mente saludable y con ello disminuyendo el riesgo de contraer otras patologías ajenas a la pandemia.

**Gráfica 30.**

¿Realizas algún tipo de trabajo físico?

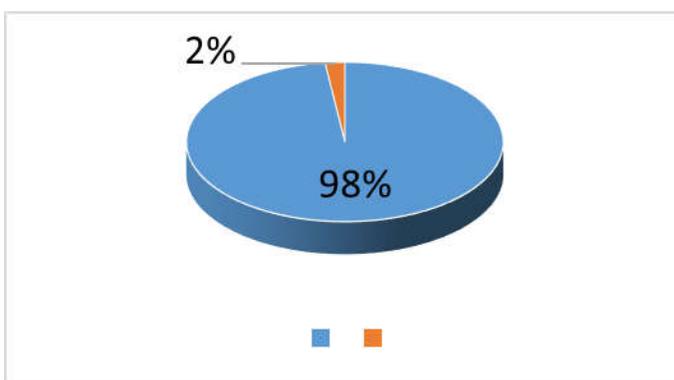


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 30, el 52% (26) de los catedráticos encuestados informó que si realizan algún tipo de trabajo físico, mientras que el 48% (24) refirió que no lo realizan, más de la mitad de los encuestados tienen menor probabilidad de sufrir alguna enfermedad ya que se mantienen activos físicamente, lo cual trae como beneficio mantener una salud mental y física óptima para poder afrontar la pandemia.

**Gráfica 31.**

¿Organizas tus tareas de trabajo?

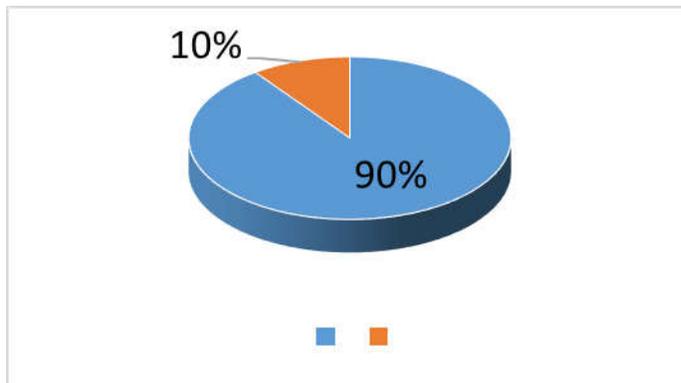


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 31, el 98% (49) de los catedráticos encuestados refirió que organizan sus tareas de trabajo, mientras que el 2% (1) refirió que no lo hacen, esto refleja que la mayoría de los catedráticos encuestados mantienen una conducta sistemática y organizada, lo cual es importante ya que les permite mantener un trabajo estructurado, así como ser más eficientes en sus actividades físicas y laborales.

### Gráfica 32.

¿Organizas tiempo para estudiar?

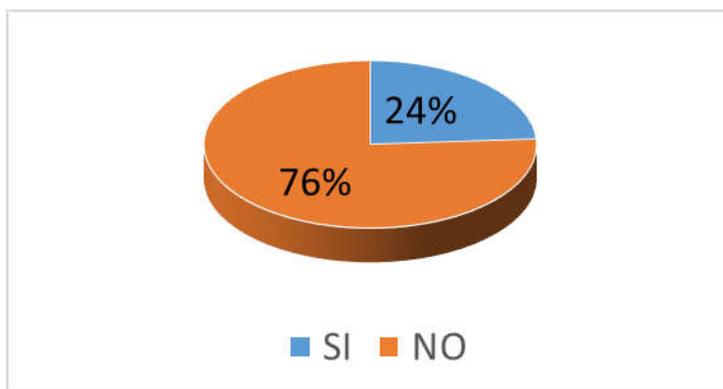


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 32, el 90% (45) de los catedráticos encuestados informaron que si organizan tiempo para estudiar, mientras que el 10% (5) informó no hacerlo, la mayor parte de los encuestados tienen la característica de ser organizados, lo que es primordial para tener un buen rendimiento en el área de estudio porque facilita el proceso de aprendizaje, y así aprovechar el tiempo en la cuarentena.

### Gráfica 33.

¿Haz aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?

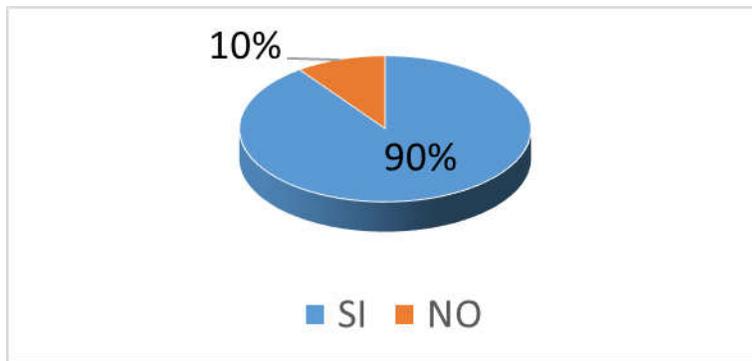


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 33, el 24% (12) de catedráticos encuestados indicaron que si han aprovechado el tiempo para aprender otro idioma, mientras que el 76% (38) indicó que no. El mayor porcentaje de catedráticos no dedican tiempo aprender otro idioma, lo cual tiene un impacto negativo ya que aprender un nuevo idioma les ayuda en su labor como profesionales, así mismo para poder afrontar la pandemia de mejor manera ya que los mantiene ocupados y esto beneficia su salud mental.

### Gráfica 34.

¿Dedicas tiempo a la lectura académica?

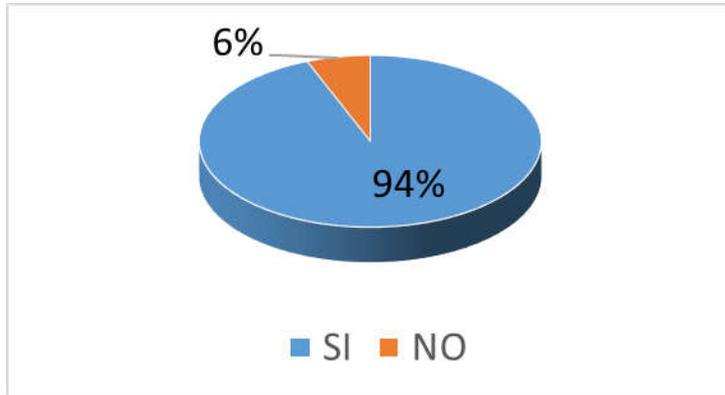


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 34, el 90% (45) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura académica mientras que el 10% (5) indico que no. La mayoría de catedráticos dedican su tiempo para actualizarse y poder recibir nuevos temas para su profesión y poder dar una mejor catedra. Lo cual trae beneficio a futuro ya que preparan a profesionales más capaces.

### Grafica 35.

¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 35, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura informativa, mientras que el 6% (3) indicó que no. Esto demostró que los catedráticos toman su tiempo para informarse de lo sucedido a nivel mundial respecto a la pandemia, lo cual es muy importante ya que esto les ayuda a tomar más medidas de restricción y estar con una bioseguridad adecuada.

### Gráfica 36.

¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 36, el 98% (49) de catedráticos encuestados indicaron que si están interesados en educación continua para aumentar sus méritos académicos, mientras que el 2% (1) no, esto indica que los catedráticos aprovechan su tiempo durante este distanciamiento social en actualizarse, tomando cursos o en lectura académica, esto es de gran ayuda para su profesión y su desarrollo como catedrático y así compartiendo lo mejor de ellos con sus alumnos.

### Gráfica 37.

¿Cumples un plan de dieta saludable?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 37, el 76% (38) de catedráticos encuestados indicaron que cumplen con un plan de dieta saludable, mientras que el 24% (12) indicó que no, esto indica que la mayoría de los catedráticos están teniendo una dieta balanceada, lo cual mantiene su sistema inmunológico en buenas condiciones, energía suficiente durante el día y así tener una actitud positiva en sus labores cotidianas durante este tiempo de crisis mundial.

### Gráfica 38.

¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?



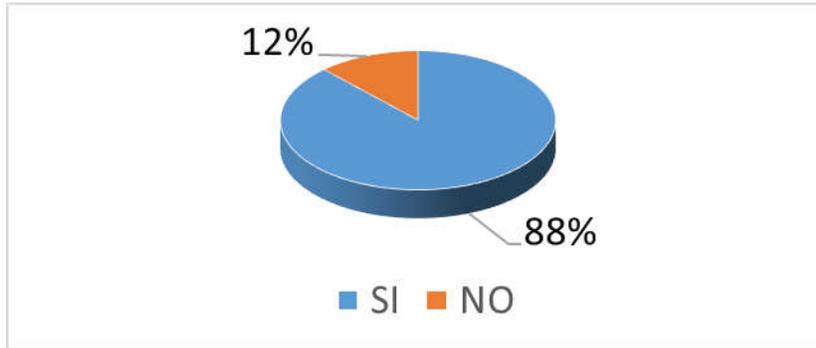
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 38, el 96% (48) de catedráticos encuestados indicaron que si cumplen con sus tres tiempos de alimentación diaria, mientras que el 4% (2) no. Esto demuestra que están llevando un

buen régimen de alimentación lo cual les ayuda a tener más energía, entusiasmo y estar compensados nutricionalmente, y así tener una buena salud mental y física.

### Gráfica 39.

¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?

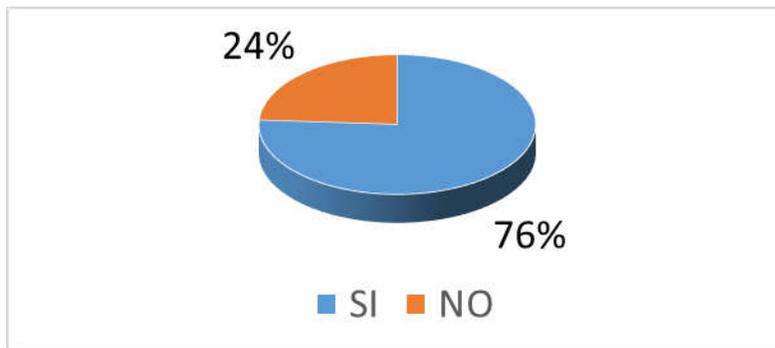


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 39, el 88% (44) de catedráticos encuestados indicaron que económicamente tienen lo necesario en estos momentos de pandemia, mientras que el 12% (6) indico que no. Esto nos lleva analizar que las personas encuestadas tienen sus ahorros lo cual hace que puedan sobrellevar estos momentos de crisis mundial o mantienen sus ingresos económicos de una manera normal.

### Gráfica 40.

¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

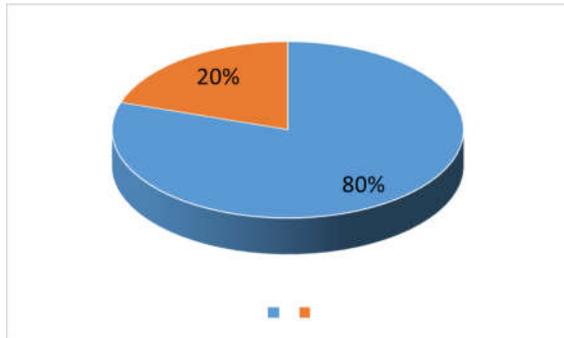
En la gráfica 40, el 76% (38) de catedráticos encuestados indicaron que si la situación actual por la pandemia se prolongara están preparados para afrontarlo mientras que el 24% (12) no lo están, Esta grafica nos indica que los catedráticos y sus familias están en disposición de poder

sobrellevar una prolongación de la pandemia, mientras que el otro porcentaje refirió no estar preparados para una prolongación por lo cual tendrán más dificultades social, mental y económica.

## RESULTADO DE LA REGIÓN DEL NORTE DEL PAÍS.

### Gráfica 1.

¿Compartes tiempo positivo con su familia?

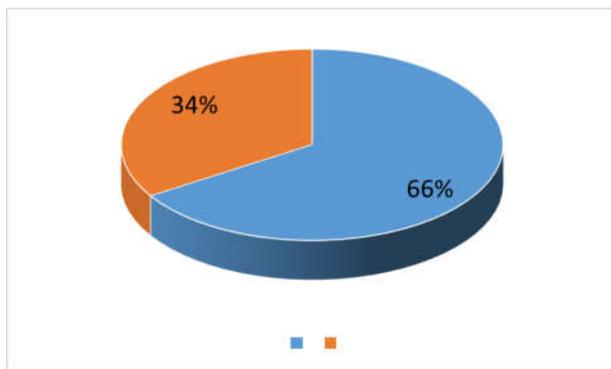


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 1, el 80% (40) de catedráticos encuestados indicaron que si comparten tiempo positivo con su familia, mientras que el 20% (10) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de los catedráticos tienen armonía en el hogar, esto los lleva a tener una buena salud ya sea física como mental y así poder afrontar de una mejor manera este tiempo de pandemia.

### Gráfica 2.

¿Realizan juegos en familia?

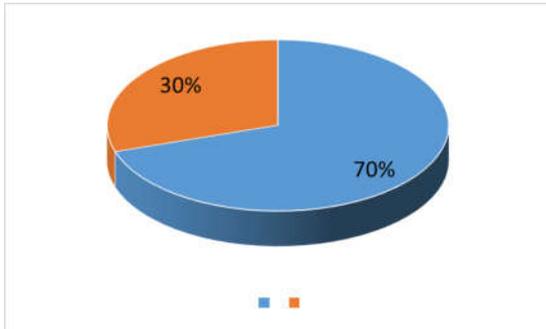


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 2, el 66% (33) de catedráticos encuestados indicaron que si realizan juegos en familia, mientras que el 34% (17) indicó que no. Esto nos indica que la mayoría de los catedráticos en este tiempo de crisis mundial dedican tiempo a realizar juegos en familia, esto ayuda a tener una buena relación intrafamiliar, liberar estrés, fortalecer los vínculos familiares, dando como resultado una óptima salud mental.

### Gráfica 3.

¿Ven películas en familia?

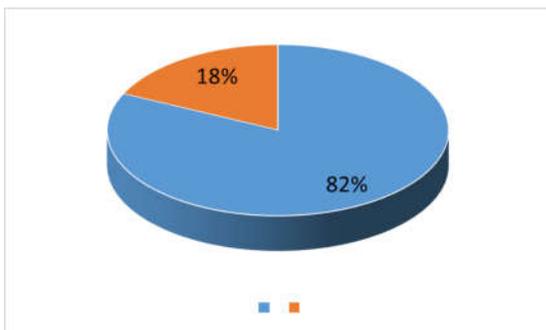


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 3, el 70% (35) de catedráticos encuestados indicaron que si ven películas en familia, mientras que el 30% (15) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de catedráticos toman parte de su tiempo para ver películas en familia, tomándolo como una medida de afrontamiento durante la pandemia y de esta manera mantener la armonía en el hogar, lo cual les trae como beneficio una salud mental óptima en este tiempo de cuarentena y distanciamiento social.

### Gráfica 4.

¿Te comunicas por llamada//videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?

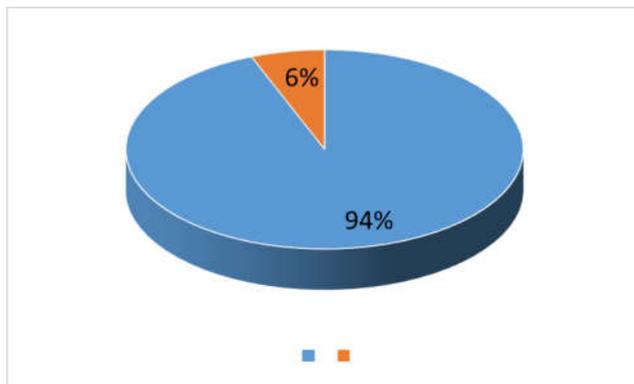


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 4, el 82% (41) de catedráticos encuestados indicaron que si se han comunicado por llamada//videollamada con sus familiares que se encuentran lejos de ellos, mientras que el 18% (9) indicó que no. Siendo esto un resultado favorable ya que la mayoría de encuestados se mantienen comunicados con sus familiares por llamada o videollamada, esto les ayuda a convivir, ser feliz, tener tranquilidad y así sobrellevar de mejor manera este tiempo de distanciamiento social y pandemia en la que se encuentra el país.

### Gráfica 5.

¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?

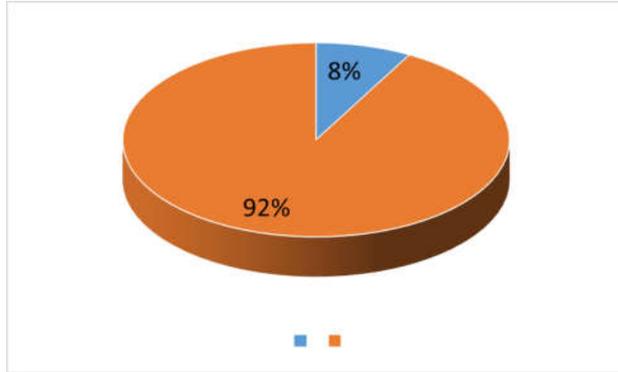


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 5, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que si mantienen buena relación interpersonal con su familia, mientras que el 6% (3) no. Esto nos indica que la mayoría de encuestados mantienen buenas relaciones interpersonales con sus familiares, sosteniendo una red familiar activa y cercana, lo cual les ayuda a sobrellevar las limitaciones durante este estado de pandemia.

### Gráfica 6.

¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?

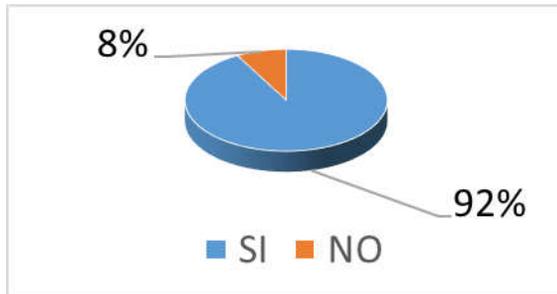


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 6, el 8% (4) de catedráticos encuestados indicaron que si consideran violencia intrafamiliar, mientras que el 92% (46) indicó que no. Esto nos demuestra que en la mayoría de catedráticos no hay violencia intrafamiliar, esto es muy importante para estar en armonía en el hogar y por ende tener una buena salud mental, y así poder sobrellevar esta crisis mundial de una mejor manera.

### Gráfica 7.

¿Consideras que la salud mental en tu familia en general es óptima?

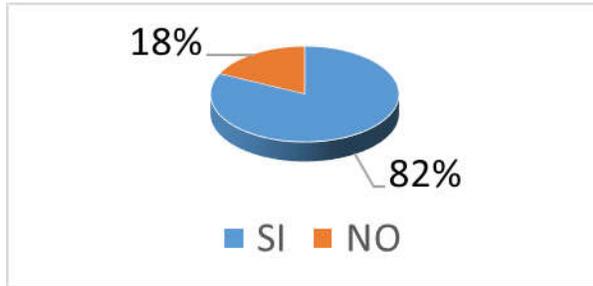


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 7, el 92% (46) de los catedráticos encuestados consideran que la salud mental en su familia en general es óptima, mientras que el 8% (4) considera que no. Lo cual nos muestra que la mayoría de los catedráticos encuestados, conoce la importancia de fomentar una buena salud mental en el hogar, lo cual ayuda a la familia al buen funcionamiento de la mente y el cuerpo para sobrellevar otros desafíos más relevantes con los que debemos enfrentar no solo en el hogar sino también en momentos de crisis social.

### Gráfica 8.

¿Involucras a tus hijos en las decisiones de familia?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 8, el 82% (41) de los catedráticos encuestados indicaron que involucran a sus hijos en las decisiones de familia, mientras que el 18% (9) no lo hace. Esto nos indica la visión que tienen los encuestados sobre lo que es la familia, ya que la toma de decisiones en conjunto, es de suma importancia para la unión familiar, esto ayuda a cada uno de los padres y los hijos a aprender a responsabilizarse, a contribuir, a planificar, a reglamentar, a aprender a liderar. Y de esta manera ser mejores en la sociedad, y aprender a sobrellevar y tomar decisiones en momentos difíciles, a sentirse emocionalmente más seguros de sí mismos.

### Gráfica 9.

¿Te sientes incomodo con tu familia?

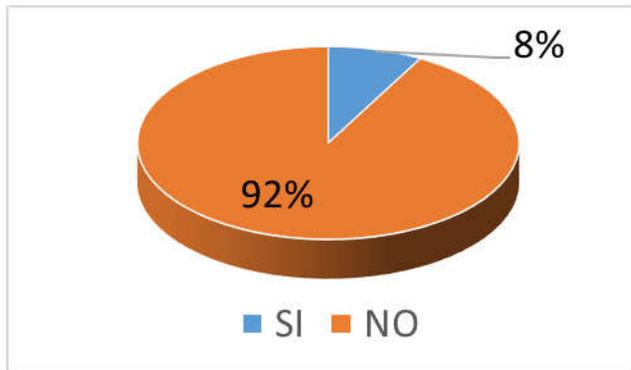


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 9, el 92%(46) de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos con su familia, mientras que el 8%(4) refirió que se siente incómodo. La mayoría de los encuestados demuestra la calidad en sus relaciones familiares, por lo que es de suma importancia ya que esto se refleja en la sociedad, ayuda a tener actitud positiva en las actividades del día a día, felicidad, y paz, por lo tanto una buena salud mental.

### Gráfica 10.

¿Te sientes incomodo en casa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 10, el 92%(46) de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos con en casa, mientras que el 8%(4) refirió que se siente incómodo. Lo cual indica que en los hogares de la mayoría de los encuestados existe una buena relación familiar, el sentirse cómodo en casa es de suma importancia, ya que ayuda a liberar el estrés, a sentirse con tranquilidad y más protegidos durante este tiempo de pandemia.

### Gráfica 11.

¿Ayudas en actividades del hogar?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 11, el 100% (50) de los catedráticos encuestados indicaron que ayudan en las actividades del hogar, mientras que el 0% indicó que no lo hace. Mostrando así que la totalidad de los encuestados conocen la importancia del trabajo en equipo con la familia, lo cual es una medida de afrontamiento durante este tiempo de cuarentena, el disponer tiempo en actividades

del hogar ayuda a ocupar la mente en cosas positivas, a mejorar las relaciones familiares, y a un desarrollo pleno y armonioso de la personalidad.

### Gráfica 12.

¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?

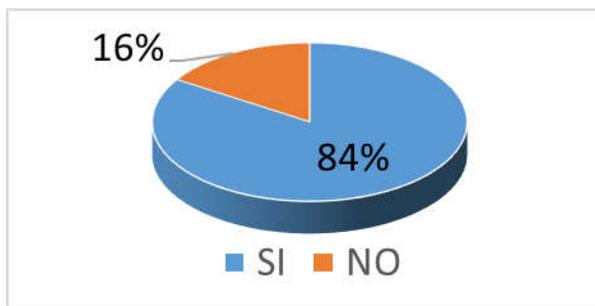


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 12, el 98% (49) de los catedráticos encuestados indicaron que se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar, mientras que el 2% (1) indicó que no. Lo cual es un resultado satisfactorio porque en la mayoría de los hogares de los encuestados se realizan las medidas sanitarias adecuadas, disminuyendo así el contagio del virus durante esta pandemia, también ocupar tiempo para limpieza en el hogar es una de las mejores formas de combatir el estrés y ansiedad.

### Gráfica 13.

¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 13, el 84% (42) de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo para el cuidado del jardín, mientras el 16% (8) no lo hace. Lo cual indica que la mayoría de los

encuestados saben que las flores y las plantas dentro de la casa no solo la embellecen, sino que además aportan beneficios a la salud, buen estado de ánimo y, en general, ayudan a mantener una calidad de vida de una forma sencilla y natural. Como está comprobado, el contacto con las flores reduce el estrés, relaja e incrementa el nivel de concentración, siendo esta una medida de afrontamiento durante el tiempo de pandemia.

#### Gráfica 14.

¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?

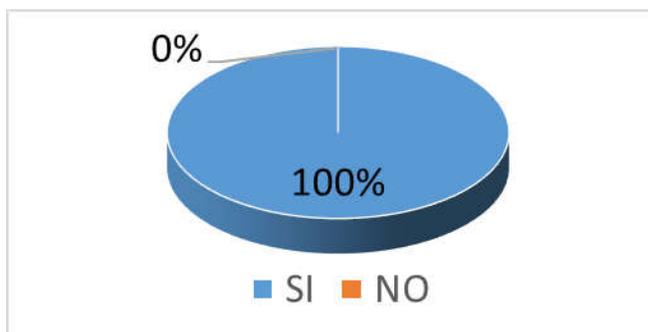


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 14, el 72% (36) de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo a su mascota, mientras que el 28% (14) indicó que no lo hace. Esto demuestra que la mayoría de los encuestados dedica tiempo al cuidado de las mascotas, lo cual es un resultado satisfactorio ya que las mascotas pueden brindar múltiples beneficios en momentos de ansiedad y depresión. En estos momentos de aislamiento social, la interacción con ellas puede ser esencial para una salud mental óptima.

#### Gráfica 15.

¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?

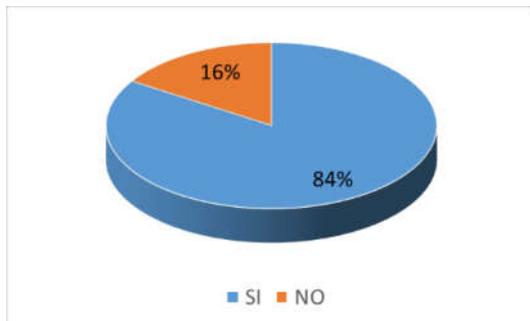


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 15, el 100% de los catedráticos encuestados indicaron que mantienen la higiene y forma de vestir diariamente, el 0% indicó que no. Lo que demuestra que los docentes conocen la importancia de mantener los hábitos de higiene y el cuidado diario del aspecto personal aun cuando se está en aislamiento social, esto ayuda a mantener un estado de ánimo positivo y eleva la autoestima.

### Gráfica 16.

¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?

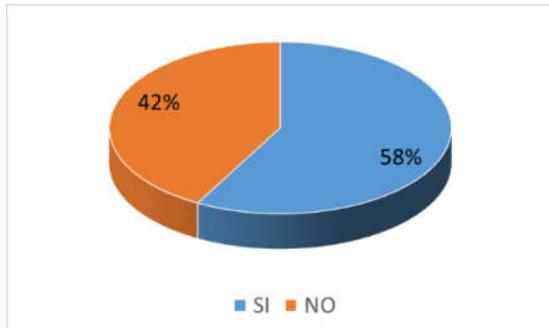


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 16, el 84% (42) de catedráticos encuestados indicaron que han invertido el tiempo de la pandemia de forma positiva para poder relajarse y reflexionar, mientras que el 16% (8) indicó que no. La mayor parte de encuestados a dedicado tiempo para poder relajarse y reflexionar invirtiendo de manera positiva este tiempo de pandemia lo cual traerá beneficios como la disminución de estrés, ayudara a largo plazo a mejorar las decisiones que se toman a diario beneficios que no tendrán las personas que no dedicaron este tiempo de pandemia para poder relajarse y reflexionar.

### Gráfica 17.

¿Lees la biblia?

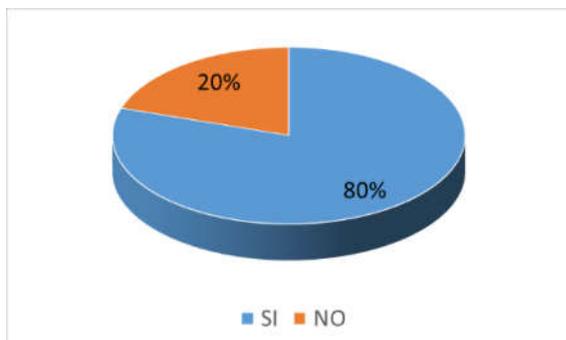


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 17, el 58% (29) de catedráticos encuestados refirieron que, si leen la biblia, y el otro 42% (21) indico que no. Esto nos muestra que un poco más de la mitad de encuestados realizan la lectura de la biblia durante este tiempo de pandemia y distanciamiento social lo cual traerá beneficios a sus vidas como disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo, fomentará la unidad familiar y ayudará a mantener un estado de ánimo positivo.

### Gráfica 18.

¿Realizas algún pasatiempo favorito?



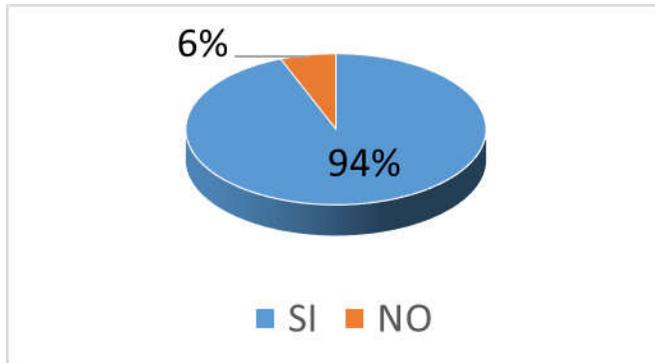
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 18, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirieron que si dedican tiempo a realizar un pasatiempo favorito, mientras que el 20% (10) indico que no. La mayoría de encuestados realizan algún pasatiempo favorito lo cual es una medida de afrontamiento para poder disminuir los niveles de estrés provocados por la cuarentena de esta

manera mantendrán un buen estado de ánimo y una mentalidad positiva para afrontar de mejor manera el tiempo que dure la cuarentena.

### Gráfica 19.

¿Planificas tu tiempo?

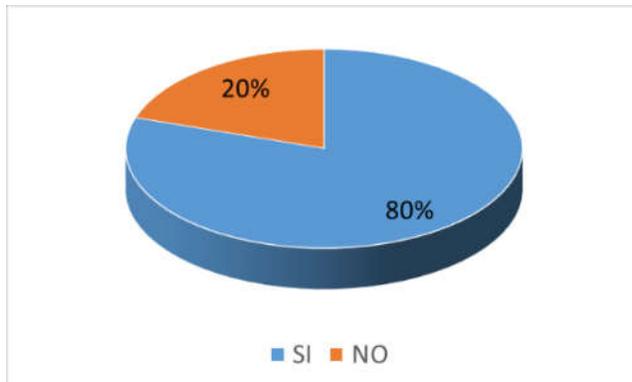


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 19, el 94% (47) de los encuestados respondió que si planifican su tiempo y el 6% (3) indico que no. Esto nos demuestra que la mayor parte de encuestados siguen manteniendo la buena costumbre de mantener planificado su tiempo pese a que estamos en cuarentena, esto ayudara a mantenerlos ocupados y con actividades a lo largo del día que traerá como consecuencia un tiempo de cuarentena en el cual seguirán siendo productivos y ordenados con su tiempo.

### Gráfica 20.

¿Dedicas tiempo para escuchar música?

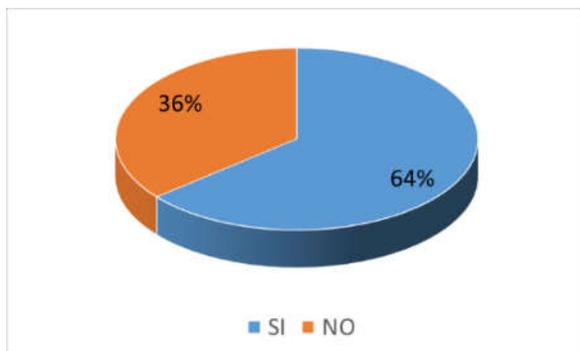


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 20, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirieron que dedican tiempo a escuchar música mientras que el 20% (10) indicó que no. La gran mayoría de encuestados dedican parte del tiempo de la cuarentena para escuchar música lo cual es beneficioso ya que de esta manera se puede liberar estrés al usarse como medida de afrontamiento provocando un mejor estado de ánimo.

### Gráfica 21.

¿Duermes 8 horas diarias?



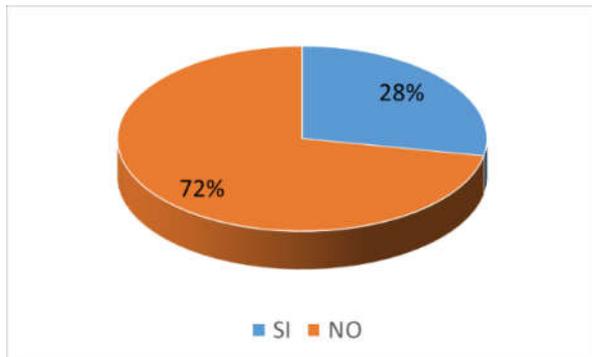
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 21, el 64% (32) de los catedráticos encuestados refirió que duerme ocho horas diarias, el 36% (18) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayor parte de encuestados duermen 8 horas diarias lo cual se verá reflejado en su estado de ánimo y salud ya

que dormir 8 horas diarias les ayudara a recuperarse del desgaste física y mentalmente de las actividades diarias por lo cual tendrán un mejor estado de ánimo que los encuestados que no duermen 8 horas diarias.

### Gráfica 22.

¿Durante el día, tomas una siesta?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 22, el 28% (14) de los catedráticos encuestados refirió que si toman una siesta en el transcurso del día, el 72% (36) indico que no. Esto refleja que en nuestras costumbres no está el realizar una siesta a lo largo del día, lo cual traerá beneficios como disminución del estrés y recuperación de energía a los encuestados que si toman una siesta por lo cual se mantendrán con un mejor estado de ánimo.

### Gráfica 23.

¿Sientes que tu sueño es reparador?

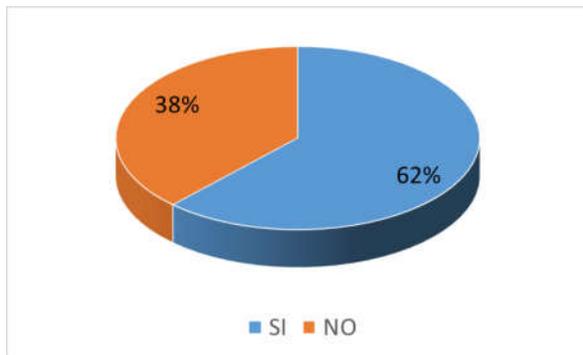


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 23, el 76% (38) de los catedráticos encuestados refirió que, si sienten que su sueño es reparador, mientras que el 24% (12) indico que no. Lo cual refleja que la mayoría de encuestados están afrontando de buena manera el estado de cuarentena ya que refieren que su sueño es reparador por lo cual se mantendrán a lo largo del día con mayor energía con un buen estado de ánimo lo cual les será de ayuda para poder afrontar de la mejor manera el estado de cuarentena.

### Gráfica 24.

¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?

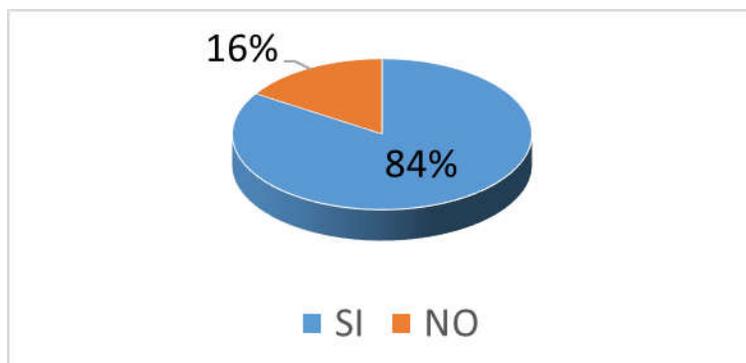


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 24, el 62% (31) de los catedráticos encuestados refirió que, si están cumpliendo con su tratamiento médico por otras patologías que presenten, mientras que el 38% (19) indico que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados pese al estado de cuarentena siguen preocupándose por cumplir con el tratamiento establecido para las patologías que padecen lo cual les ayudara a mantenerse estables y evitar complicaciones durante el estado de pandemia.

### Gráfica 25.

¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?

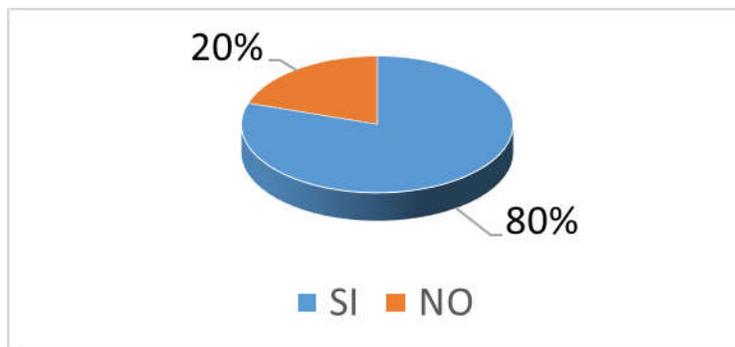


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 25, el 84% (42) de los catedráticos encuestados refirió que si dedican tiempo en ayudar a otras personas, mientras que el 16% (8) refirió que no lo hace, esto nos indica que la mayoría de los encuestados tienen la capacidad de preocuparse por los demás, y brindar ayuda a personas que lo necesitan en este tiempo de pandemia.

### Gráfica 26.

¿Convives con tus amigos de manera virtual?

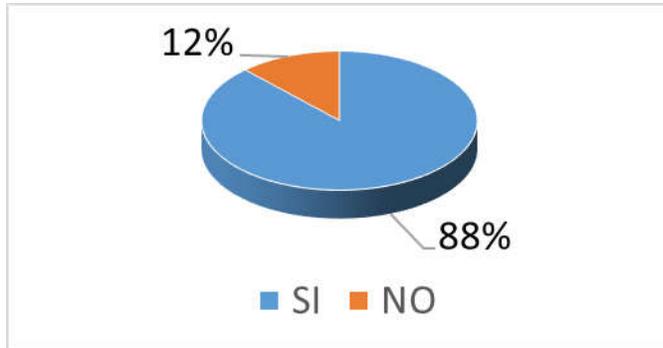


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 26, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirió que si conviven de manera virtual con sus amigos, mientras que el otro 20% (10) refirió no hacerlo, con esto podemos observar que la mayoría de los catedráticos aprovechan la tecnología para poder llevar a cabo una comunicación virtual con sus amigos, lo cual refuerza los vínculos sociales que se tienen. Lo cual ayuda a mantener un buen estado de ánimo y liberar estrés y así afrontar de mejor manera la cuarentena.

### Gráfica 27.

¿Mantienes buena relación en redes sociales?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 27, el 88% (44) de los catedráticos encuestados refirió que si mantienen una buena relación en las redes sociales, mientras que el 12% (6) refirió que no, dada la situación que se vive en la actualidad por la pandemia es importante que puedan mantener una buena relación en redes sociales ya que esto les ayuda a poder estar en contacto con sus seres queridos, así como a mantener una relación positiva con sus amistades para que la distancia social no sea impedimento para ello.

### Gráfica 28.

¿Cumple con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?



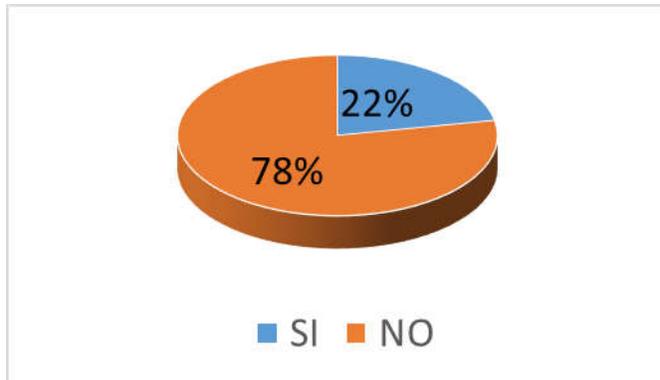
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 28, el 98% (49) de los catedráticos encuestados informó que cumplen con las normas establecidas por el gobierno, mientras que el 2% (1) dijo que no, esto es importante ya que la mayoría de los catedráticos si cumple las normas, esto ayuda a poder evitar la propagación

del coronavirus, permaneciendo en sus casas y respetando el aislamiento social, con ello protegen sus vidas, la de lieres así como la de los demás.

### Gráfica 29.

¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?

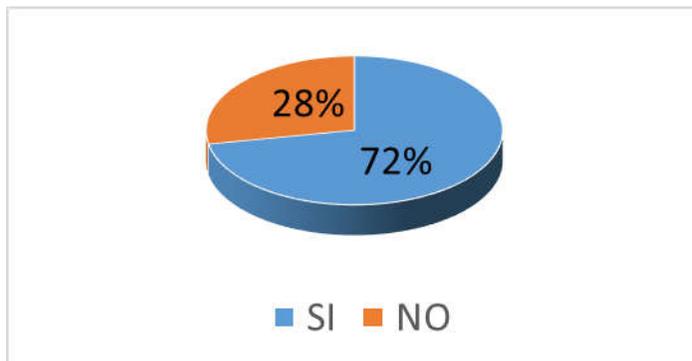


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 29, el 78% (39) de los catedráticos encuestados refirió que consideran que la pandemia no los está enfermando, mientras que el 22% (11) refirió que sí. A pesar que la pandemia causa temor, estrés y ansiedad, la mayoría de los catedráticos están enfrentando esto con una actitud positiva, lo cual les favorece a ellos y a su familia para poder sobrellevar de la mejor manera el tiempo de aislamiento social y pandemia.

### Gráfica 30.

¿Realizas algún tipo de trabajo físico?

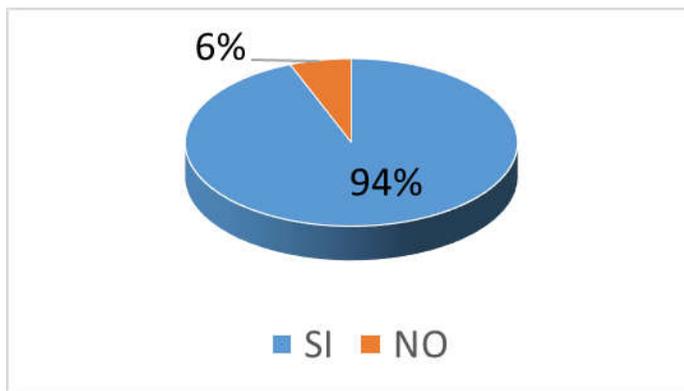


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 30, el 72% (36) de los catedráticos encuestados informó que si realizan algún tipo de trabajo físico, mientras que el 28% (14) refirió que no, el hacer actividades físicas les ayuda a estimular el sistema inmunológico, lo que produce que sean menos propensos a enfermarse, beneficio del cual goza la mayoría de encuestados ya que realizan trabajo físico, que es importante durante este tiempo de pandemia.

### Gráfica 31.

¿Organizas tus tareas de trabajo?

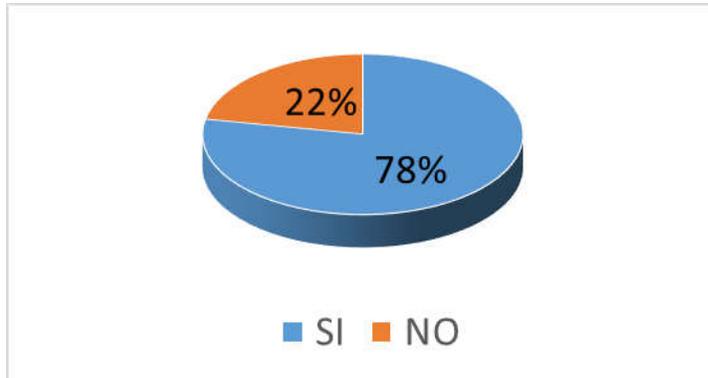


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 31, el 94% (47) de los catedráticos encuestados refirió que organizan sus tareas de trabajo, mientras que el 6% (3) refirió que no lo hacen, esto nos indica que casi todos los catedráticos son organizados en sus actividades laborales, lo cual les beneficia ya que así pueden dedicarle el tiempo necesario y también realizar mejor cada una de sus tareas.

### Gráfica 32.

¿Organizas tiempo para estudiar?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 32, el 78% (39) de los catedráticos encuestados informaron que si organizan tiempo para estudiar, mientras que el 22% (11) informó no hacerlo, esto nos indica que la mayoría organiza su tiempo para el estudio lo cual es favorable ya que el poder organizar su tiempo es un factor clave para estudiar mejor y ser más productivos en el área académica.

### Gráfica 33.

¿Haz aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?



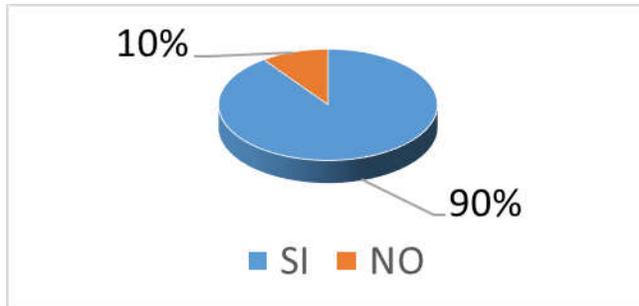
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 33, el 10% (5) de catedráticos encuestados indicaron que si han aprovechado el tiempo para aprender otro idioma, mientras que el 90% (45) indicó que no. La mayoría de catedráticos encuestados no ocupan su tiempo de cuarentena para aprender otro idioma, lo cual

limita las oportunidades académicas y laborales, ya que pudieran tener un tiempo adecuado para aprender, mientras que los otros catedráticos están aprovechando su tiempo para mejorar su nivel académico y su bienestar mental.

### Gráfica 34.

¿Dedicas tiempo a la lectura académica?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 34, el 90% (45) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura académica mientras que el 10% (5) indico que no. Esto nos da a conocer que un buen porcentaje de los catedráticos utilizan su tiempo de buena manera para enriquecer y expandir su conocimiento como docente y profesional, de esta manera transmitir los conocimientos adquiridos de mejor calidad a sus alumnos.

### Gráfica 35.

¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?

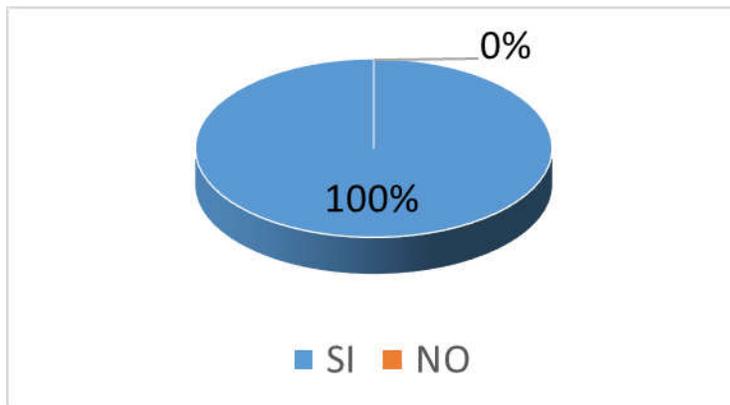


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 35, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que, si han dedicado tiempo a la lectura informática, mientras que el 6% (3) indicó que no. Esta grafica nos demuestra que los catedráticos encuestados mantienen el hábito de informarse diariamente por lo cual tienen un mejor régimen de bioseguridad y al mismo tiempo descartar falsas noticias. Lo que ayuda a transmitir de una mejor manera dicha información.

### Gráfica 36.

¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?

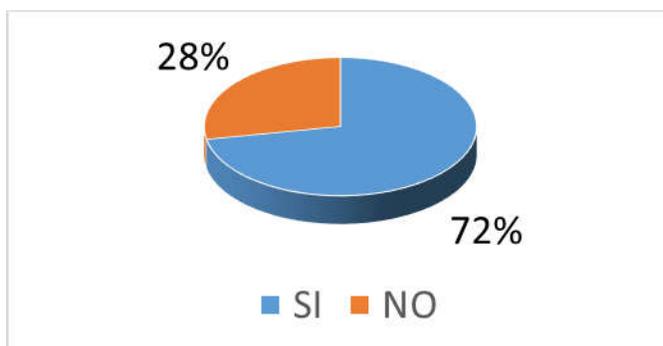


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 36, el 100% (50) de catedráticos encuestados indicaron que, si están interesados en educación continua para aumentar sus méritos académicos, lo cual nos muestra que tienen interés en mejorar académicamente lo cual mejora su labor como catedrático. De esta manera aprovechando el tiempo de estado de calamidad.

### Gráfica 37.

¿Cumples un plan de dieta saludable?

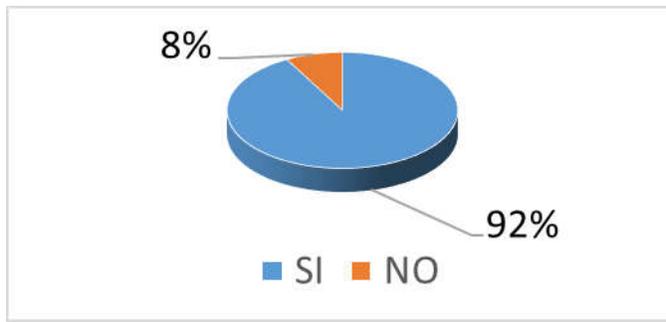


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 37, el 72% (36) de catedráticos encuestados indicaron que cumplen con un plan de dieta saludable, mientras que el 28% (14) indico que no, esto nos da a conocer que la mayoría de las personas encuestadas realizan y mantienen una dieta saludable para estar en condición optima física y mental, lo cual nos lleva a sobreponer y estar en armonía en esta pandemia.

### Gráfica 38.

¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 38, el 92% (46) de catedráticos encuestados indicaron que si cumplen con sus tres tiempos de alimentación diaria, mientras que el 8% (4) indico que no. La mayoría de catedráticos cumplen con los tres tiempos de comida lo cual les ayuda a mantenerse sanos, tener un mejor metabolismo, y de esta manera obtener la energía necesaria para realizar las actividades diarias y afrontar el estado de calamidad de forma positiva. Mientras que el otro porcentaje de encuestados que no llevan una alimentación adecuada sufren daño en su metabolismo lo cual es desfavorable ya que no se obtiene la energía necesaria para realizar sus actividades diarias.

### Gráfica 39.

¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?

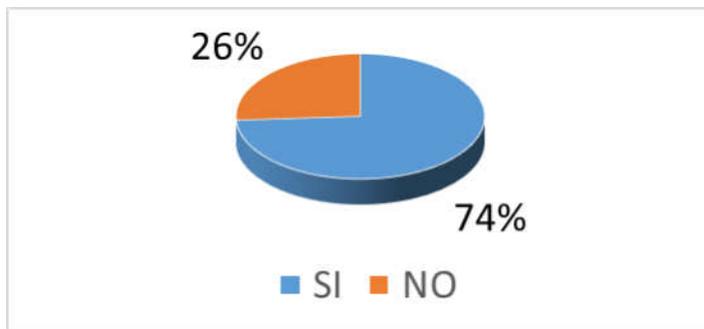


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 39, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que económicamente tienen lo necesario en estos momentos de pandemia, mientras que el 6% (3) indicó que no. La gráfica nos demuestra que la mayoría de catedráticos están económicamente estables ya que tienen una cultura y principios sobre la economía. La importancia de saber administrar el dinero les ayuda a que en tiempos difíciles puedan contar con lo necesario, disminuyendo de esta manera el estrés generado por las dificultades económicas.

#### Gráfica 40.

¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

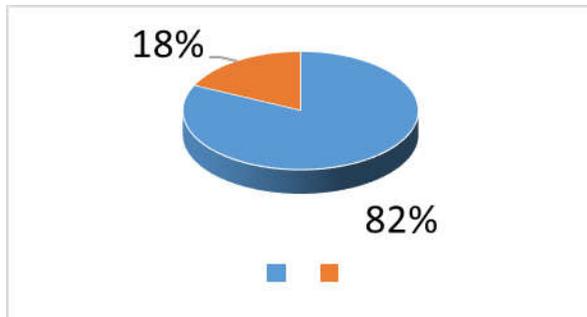
En la gráfica 40, el 74% (37) de catedráticos encuestados indicaron que si la situación actual por la pandemia se propagara están preparados para afrontarlo mientras que el 26% (13) indicó que no lo están, lo cual nos muestra que la mayoría de los encuestados están preparados mental, física

y económicamente ante una posible prolongación de la pandemia, esto genera una actitud positiva.

## RESULTADO DE LA REGIÓN DEL ORIENTE DEL PAÍS.

### Gráfica 1.

¿Compartes tiempo positivo con su familia?

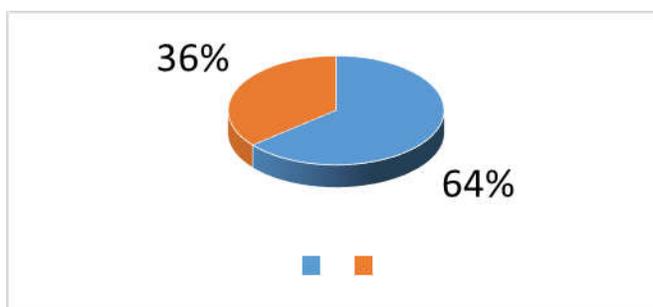


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 1, el 82% (41) de los catedráticos encuestados comparten tiempo positivo con su familia, mientras que el 18% (9) no lo hace. Esto indica que en la mayoría de los hogares de los encuestados existe unidad familiar, ya que el compartir tiempo positivo requiere de calidad emocional, lo cual es de vital importancia para el bienestar mental, esto ayuda a mejorar la comunicación en el hogar, se mejoran los vínculos afectivos y a mantener una salud mental óptima durante el tiempo de cuarentena.

### Gráfica 2.

¿Realizan juegos en familia?

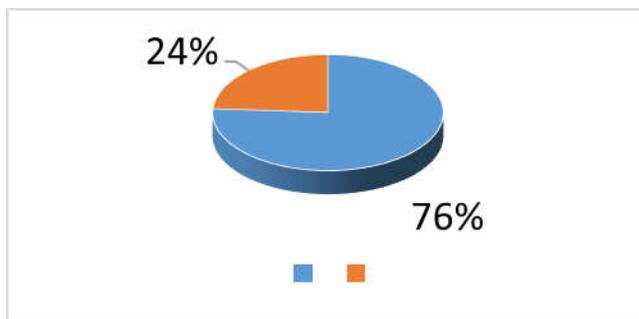


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 2, el 64% (32) de los catedráticos encuestados realizan juegos en familia, mientras que el 36% (18) no lo hace. Esto nos indica que en la mayoría de los hogares de los encuestados jugar en familia es una de las mejores opciones para afrontar los momentos difíciles en este tiempo de pandemia. Lo cual también es un medio para disminuir el nivel de estrés y recuperar la vitalidad en momentos de agobio. En la vida adulta también es conveniente abrir un espacio para que sea ocupado por el juego ayudando de esta manera a socializar más con la familia, a aprender y a afrontar mejor la realidad.

### Gráfica 3.

¿Ven películas en familia?

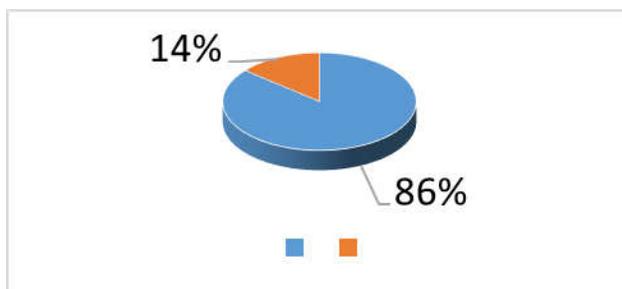


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 3, el 76% (38) de los catedráticos encuestados ven películas con su familia, mientras que el 24% (12) no lo hace. Lo cual nos muestra que en la mayoría de los hogares de los encuestados ocupan su tiempo en pasar juntos y practicar actividades en unión familiar, lo cual tiene una serie de beneficios que van mucho más allá de pasar un tiempo agradable, ya que esto ayuda a relajarse y reducir el estrés, permite hacer catarsis y desarrollar la creatividad, ayuda a aprender culturas diferentes e idiomas diferentes y a pasar un tiempo de calidad familiar durante el aislamiento social.

### Gráfica 4.

¿Te comunicas por llamada//videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?

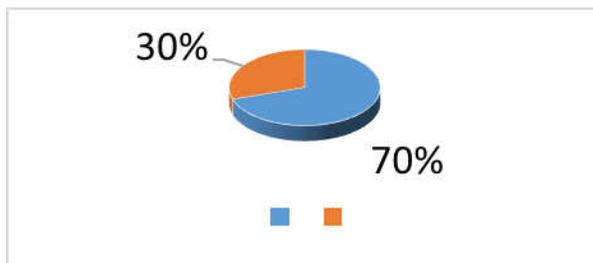


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 4, el 86% (43) de los catedráticos encuestados indicaron que se comunican por llamada//videollamada con sus familiares que se encuentran lejos, mientras que el 14% (7) no lo hace. Lo que nos indica que a pesar de las situaciones provocadas por el estado de alarma, la mayoría de los encuestados utiliza la tecnología para poder comunicarse con los familiares que hoy en día se hace imposible visitar, lo cual ayuda a quitar sensaciones de ansiedad, preocupación o miedo durante este tiempo de pandemia.

### Gráfica 5.

¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?

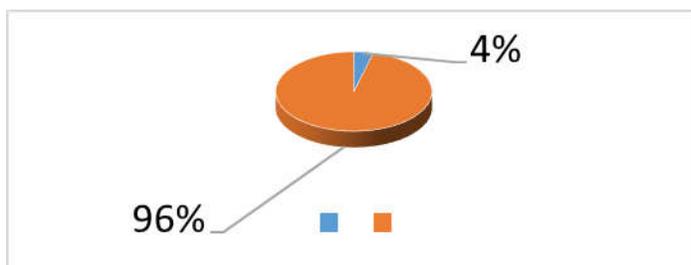


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 5, el 70% (35) de los encuestados mantiene buenas relaciones interpersonales familiares, mientras que el 30% (15) no lo hace. Esto nos muestra que la mayoría de los encuestados mantiene buenas relaciones con su familia. Lo cual influye de manera positiva en la **salud mental y física**, ya que las personas con buenas relaciones personales tienen **tasas menores de ansiedad o depresión**. Además, presentan **mayor autoestima**, empatía y estas relaciones son más fiables y con mayor cooperación, **fortalece el sistema inmunológico** y reduciendo el impacto de determinadas enfermedades.

### Gráfica 6

¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?

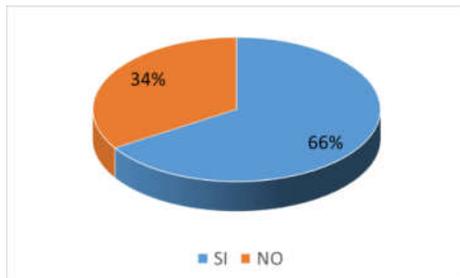


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 6, el 96% (48) de los encuestados considera que en su casa no hay violencia intrafamiliar, mientras que el 4% (2) indicó que sí, lo cual es un resultado favorable el cual nos muestra que en la mayoría de los hogares de los docentes encuestados existe armonía, amor y respeto en el núcleo familiar, ya que al no existir formas de violencia dentro del hogar se generan conductas sanas de integración social y aumento de la autoestima, mientras que en los hogares de las personas que existen tipos de violencia intrafamiliar, no cuentan con estos beneficios porque existen desajustes conductuales.

### Gráfica 7.

¿Consideras que la salud mental en tu familia en general es óptima?

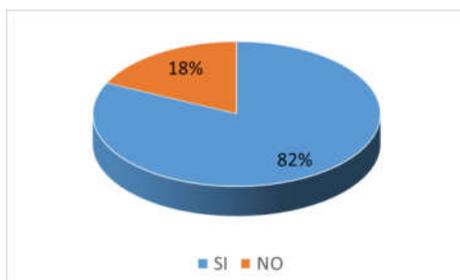


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 7, el 66% de los catedráticos encuestados consideran que la salud mental en su familia en general es óptima, mientras que el 34% indicó que no. Siendo la mayoría de los encuestados conocedores que la salud mental dentro del hogar es igual de importante que la salud física, y no hay que descuidarla. Ya que brinda a la familia los beneficios de una mente lúcida y un cuerpo saludable, manteniendo así una aptitud mental y la salud emocional en plena forma durante este tiempo de cuarentena.

### Gráfica 8.

¿Involucas a tus hijos en las decisiones de familia?

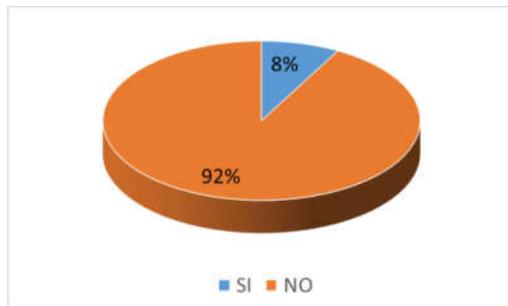


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 8, el 82% de los catedráticos encuestados indicaron que involucran a sus hijos en las decisiones de familia, mientras que el 18% no lo hace. En la mayoría de los hogares de los encuestados incluyen a sus hijos en la toma de decisiones, lo cual es un resultado favorable ya que esto ayuda a estimular capacidades intelectuales fundamentales, ayuda a los hijos a procesar de forma adecuada la inmensa cantidad de información que reciben a diario, aprendiendo a discriminar e inhibir lo irrelevante, a anticipar y a hacer predicciones de su comportamiento, a regular su conducta y sus emociones tanto en situaciones positivas como en tiempos de crisis.

### Gráfica 9.

¿Te sientes incomodo con tu familia?

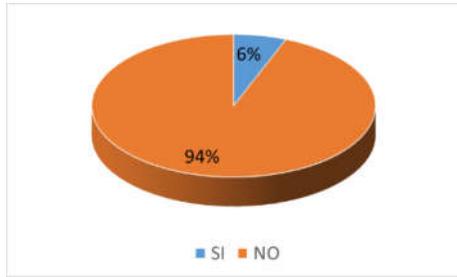


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 9, el 92% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos con su familia, mientras que el 8% indicó que se siente incómodo. Lo cual muestra que la mayoría de encuestados al estar cómodo con su familia muestra los fuertes lazos que mantienen en su hogar. Lo cual ayuda a experimentar emociones positivas de amor, afecto, alegría, disfrute y diversión, esto aumenta los niveles de una buena salud mental y disminución de distrés durante este aislamiento social.

### Gráfica 10.

¿Te sientes incomodo en casa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 10, el 94% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos en casa, mientras que el 6% indicó que se siente incómodo. Lo cual muestra que la mayoría de los encuestados se siente a gusto en casa, tomando en cuenta que la paz interior puede verse mejorada o perjudicada, considerablemente, según el nivel de emociones positivas que se presenten en el hogar. Un hogar que perjudica el estado anímico, aumenta el nivel de estrés y disminuye la autoestima. Mientras que en un hogar en el que exista armonía y comprensión, ayuda a sentirse mejor y más a gusto consigo mismo, liberando de esta forma estrés y aumentando la producción de hormonas de la felicidad que ayudan a poder sobrellevar momentos de crisis.

### Gráfica 11.

¿Ayudas en actividades del hogar?



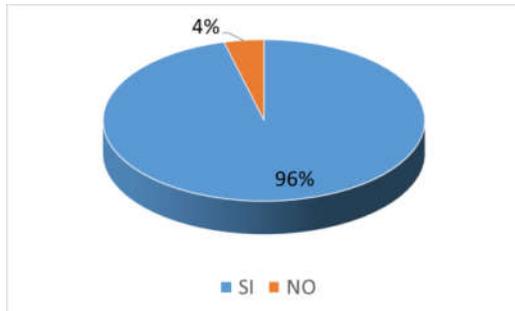
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 11, el 100% de los catedráticos encuestados indicaron que ayudan en las actividades del hogar, mientras que el 0% no lo hace. Lo cual muestra que la totalidad de los encuestados ocupa su tiempo en actividades del hogar, las cuales son muy importantes para tener armonía y evitar el caos en este tiempo de aislamiento social. Inculca trabajar en equipo lo cual aporta más

tranquilidad al estado de ánimo y así sobrellevar de mejor manera las emociones que se presentan durante la cuarentena.

### Gráfica 12.

¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?

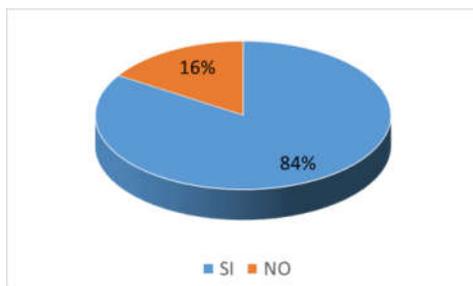


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 12, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar, mientras que el 4% indicó que no. Los catedráticos que inculcan en el hogar la importancia de las medidas sanitarias, ayudan a evitar enfermedades en los miembros de la familia, y facilitar de esta manera la convivencia durante este tiempo de cuarentena, para así habitar en mayor paz y armonía, tener la mente más despejada y una mejora de salud mental. Mientras que los catedráticos que no realizan estas medidas están propensos a que sus familiares puedan contagiarse más fácilmente.

### Gráfica 13.

¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?

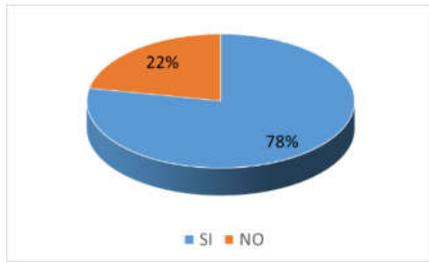


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 13, el 84% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo para el cuidado del jardín, mientras el 16% no lo hace. Lo cual indica que la mayoría de los encuestados conoce la importancia de ocupar el tiempo en el jardín para mantener un buen estado físico y mental, ya que tomar tiempo para la naturaleza ayuda a sentir más felicidad y optimismo, crea además un ambiente relajante dentro del hogar disminuyendo los niveles de ansiedad y aumentando los niveles de atención y aprendizaje, contribuyendo así a una mejor salud mental en este tiempo de crisis.

#### Gráfica 14.

¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?

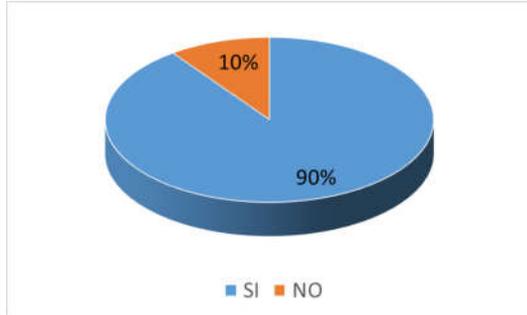


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 14, el 78% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo a su mascota, mientras que el 22% no lo hace. La mayoría de los catedráticos encuestados dedican tiempo al cuidado de sus mascotas, lo cual es de suma importancia ya que en momentos de ansiedad, depresión, e incluso durante el desarrollo infantil y durante tiempo de pandemia, el ocupar tiempo al cuidado de las mascotas ayudan a aumentar el ánimo, a sobrellevar las dificultades y al mismo tiempo, ser más empáticos. **Tienen además la capacidad de mitigar aquellos sentimientos que se valoran como negativos**, y de esta manera poder tener una mente positiva ante un tiempo de dificultad y de aislamiento social.

#### Gráfica 15.

¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?

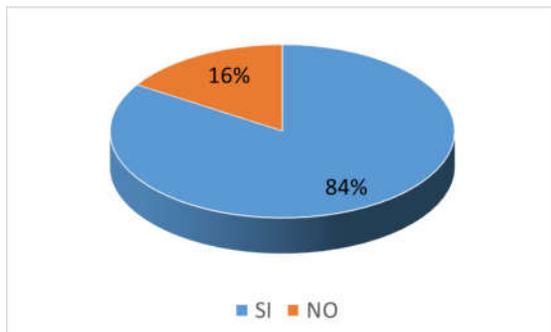


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 15, el 90% de los catedráticos encuestados indicaron que mantienen la higiene y forma de vestir diariamente, mientras que el 10% indicó que no. Siendo un resultado satisfactorio ya que la mayoría de los encuestados tiene conocimiento de la importancia de la imagen y cuidado personal en la salud mental, ya que verse bien y sentirse bien ayuda a mantener un buen estado de ánimo, a sentirse más motivado y feliz. Aun en aislamiento social la importancia de la apariencia personal es vital para una autoestima óptima.

### Gráfica 16.

¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?

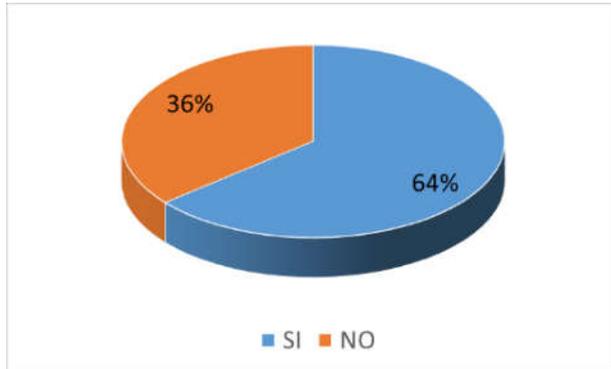


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 16, el 84% (42) de catedráticos encuestados indicaron que han invertido el tiempo de la pandemia de forma positiva para poder relajarse y reflexionar, mientras que el 16% (8) indicó que no. La mayoría de encuestados se toma un tiempo de la cuarentena para relajarse y reflexionar, lo cual ayuda a mantenerlos con un buen estado de ánimo, esto se ve reflejado en sus labores tanto profesionales como personales.

### Gráfica 17.

¿Lees la biblia?

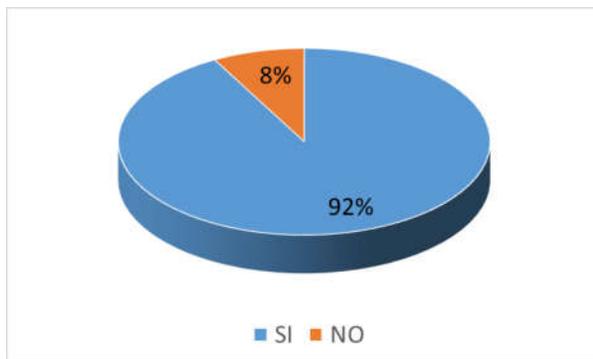


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 17, el 64% (32) de catedráticos encuestados refirieron que si leen la biblia, y el 36% (18) indico que no. esto refleja que la mayoría de encuestados leen la biblia, esto trae beneficios al usarse como guía para el diario vivir, ya que esta fomenta el respeto, la paciencia y otras virtudes de las cuales se obtienen pensamientos positivos, por lo cual se mantienen con una salud mental óptima.

### Gráfica 18.

¿Realizas algún pasatiempo favorito?

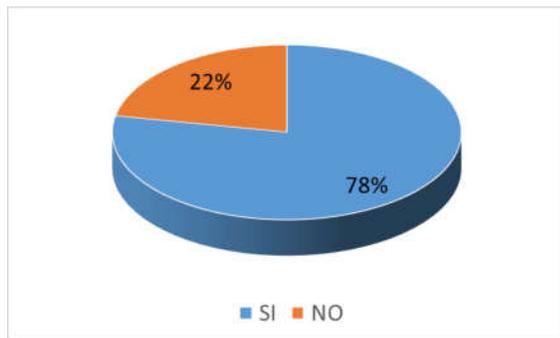


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 18, el 92% (46) de los docentes encuestados refirieron que si dedican tiempo a realizar un pasatiempo favorito, mientras que el 8% (4) indicaron que no. La gran mayoría de encuestados realiza algún pasatiempo favorito, esto los mantiene con un buen estado de ánimo, siendo una excelente medida de afrontamiento para controlar los niveles de estrés que pueden generarse por el actual estado de pandemia.

### Gráfica 19.

¿Planificas tu tiempo?

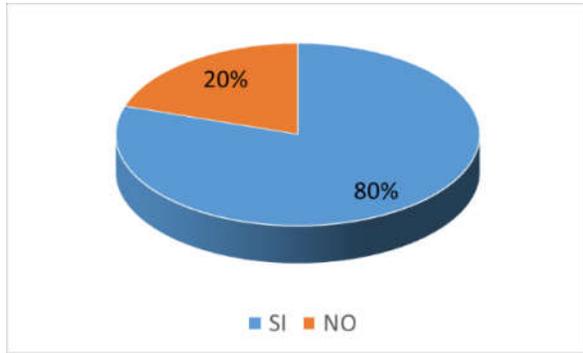


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 19, el 78% (39) de los encuestados respondió que si planifican su tiempo y el 22% (11) indicaron que no. La mayoría de encuestados siguen planificando su tiempo lo cual es una señal de buena salud mental, esto nos muestra que se está afrontando el estado de cuarentena de buena manera, ya que los docentes se siguen manteniendo activos de forma ordenada para seguir cumpliendo con sus labores como docentes de mejor manera.

### Gráfica 20.

¿Dedicas tiempo para escuchar música?

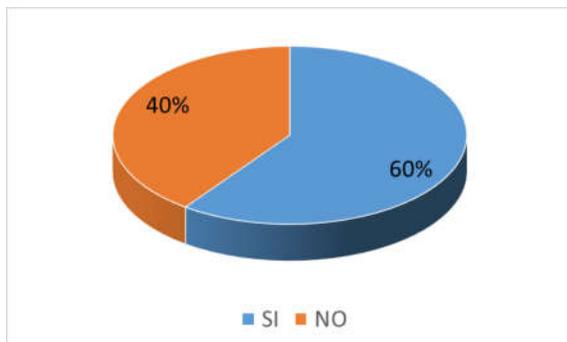


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 20, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirieron que dedican tiempo a escuchar mientras que el 20% (10) indicó que no. La mayoría de encuestados siguen dándose un tiempo para escuchar música, lo cual es una muy buena medida de afrontamiento para regular los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y les ayuda a relajarse, de esta manera mantener una buena salud mental, lo cual es esencial para seguir desarrollando sus labores como docentes.

### Gráfica 21.

¿Duermes 8 horas diarias?



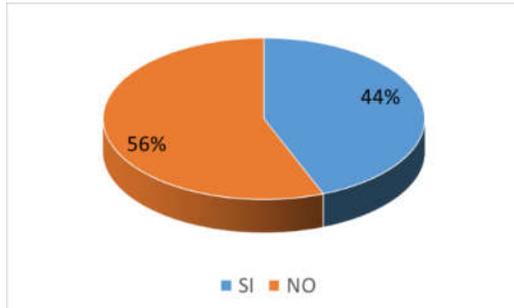
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 21, el 60% (30) de los catedráticos encuestados refirió que duerme 8 horas diarias, el 40% (20) indicó que no. Un poco más de la mitad de encuestados refieren que están durmiendo 8 horas diarias, lo cual nos indica que una buena parte de encuestados no están durmiendo lo suficiente, esto puede traer repercusiones negativas en sus labores como docentes,

ya que afecta su estado de ánimo y se mantendrán con poca energía durante el día algo que no sucederá con los que duermen 8 horas diarias.

### Gráfica 22.

¿Durante el día, tomas una siesta?

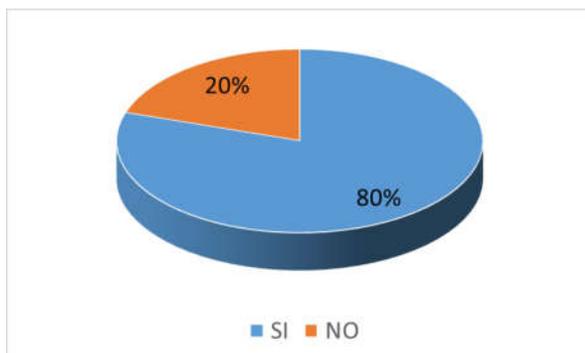


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 22, el 44% (22) de los catedráticos encuestados refirió que si toman una siesta en el transcurso del día, el 56% (28) indicó que no. la mayoría de encuestados no toman una siesta durante el día, lo cual puede provocar que durante una parte del día se encuentren con poca energía, esto afecta de manera negativa el estado de ánimo del docente, lo cual puede producir un bajo rendimiento en el desempeño de sus labores profesionales y personales.

### Gráfica 23.

¿Sientes que tu sueño es reparador?

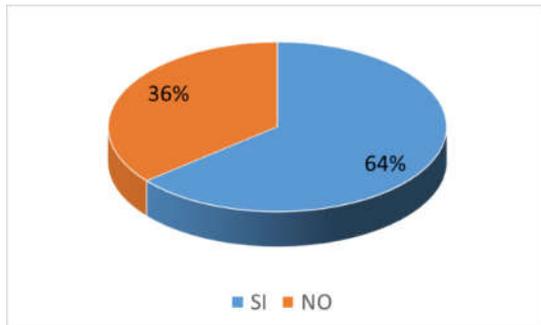


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 23, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirió que, si sienten que su sueño es reparador, mientras que el 20% (10) indico que no. esto muestra que la mayoría de encuestados se mantienen con energía durante el día y con un estado de ánimo positivo, lo cual los ayuda a poder cumplir de la mejor manera sus labores como docentes.

#### Gráfica 24.

¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?

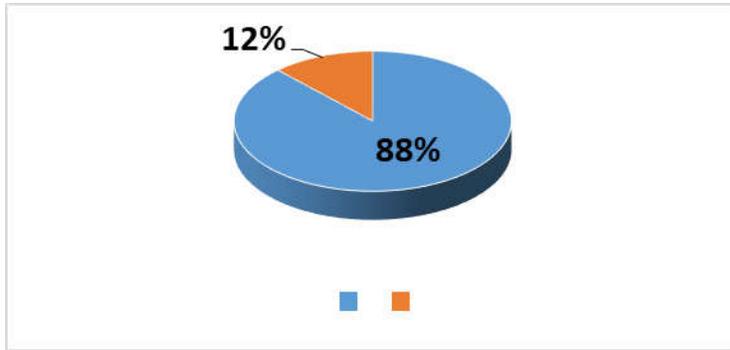


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 24, el 64% (32) de los catedráticos encuestados refirió que, si están cumpliendo con su tratamiento médico por otras patologías que presenten, mientras que el 36% (18) indico que no. esto nos muestra que la mayor parte de docentes encuestados tienen un buen apego terapéutico durante la cuarentena, lo cual los mantendrá estables y con un mejor estado de ánimo para poder desarrollar sus cátedras de la mejor manera y con regularidad a diferencia de los que no cumplen con sus tratamientos.

#### Gráfica 25.

¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?

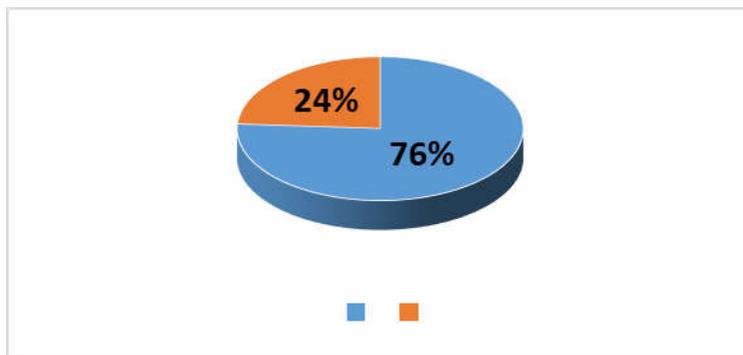


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 25, el 88% (44) de los catedráticos encuestados refirió que si dedican tiempo en ayudar a otras personas, mientras que el 12% (6) refirió que no lo hace, los catedráticos que dedican tiempo en ayudar a otras personas tienen la ventaja de mejorar la calidad de vida en general, ya que al hacer una buena acción beneficia a la persona que la realiza, produciendo emociones positivas que ayudan a disminuir el estrés en este distanciamiento social para mantener una salud mental óptima.

### Gráfica 26.

¿Convives con tus amigos de manera virtual?



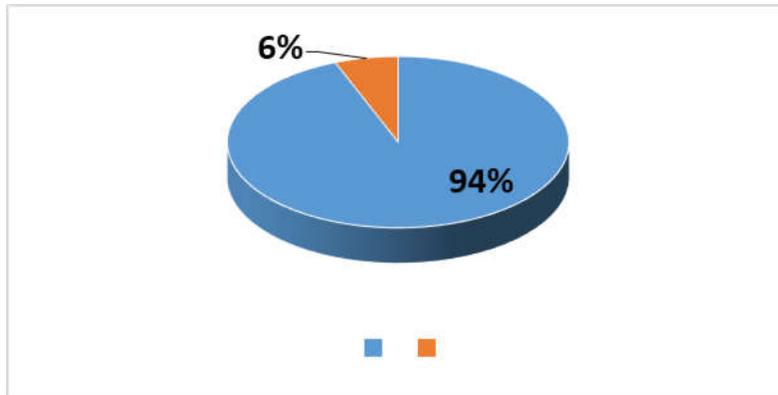
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 26, el 76% (38) de los catedráticos encuestados refirió que si conviven de manera virtual con sus amigos, mientras que el otro 24% (12) refirió no hacerlo, ya que el distanciamiento social influye mucho en el estado de ánimo, para sobrellevar este problema y no perjudicar la comunicación con los amigos es importante poder aprovechar la tecnología para

mantener la comunicación virtual, que es lo que la mayoría de los encuestados ha hecho para sobrellevar la pandemia.

**Gráfica 27.**

¿Mantienes buena relación en redes sociales?

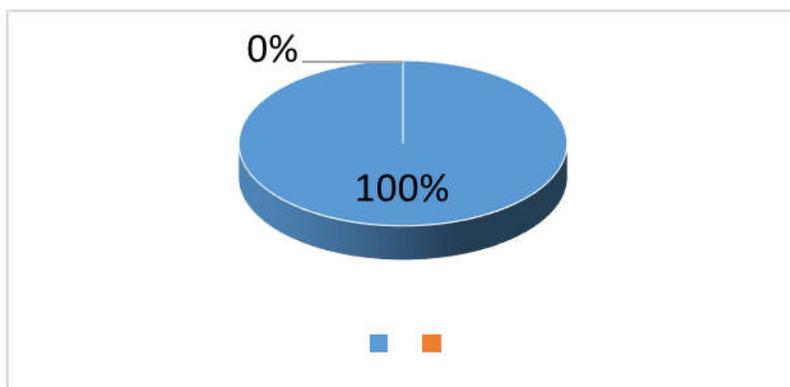


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 71, el 94% (47) de los catedráticos encuestados refirió que si mantienen una buena relación en las redes sociales, mientras que el 6% (3) refirió que no, esto nos indica que los encuestados hacen un buen uso de sus redes sociales, ya que estas ahora son parte activa en las relaciones dada la situación de cuarentena y distanciamiento social que se vive por la pandemia.

**Gráfica 28.**

¿Cumples con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?

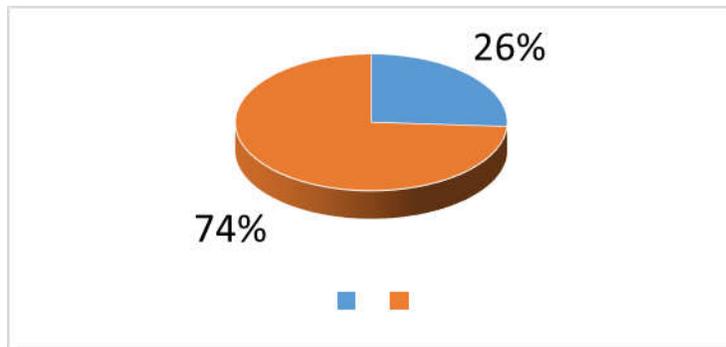


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 28, el 100% (50) de los catedráticos encuestados informó que cumplen con las normas establecidas por el gobierno, lo que nos demuestra la responsabilidad de todos los catedráticos ante el problema de salud actual, ya que se preocupan por el bienestar general, por lo cual cumplen con las normativas establecidas para contrarrestar el efecto de la pandemia.

### Gráfica 29.

¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?

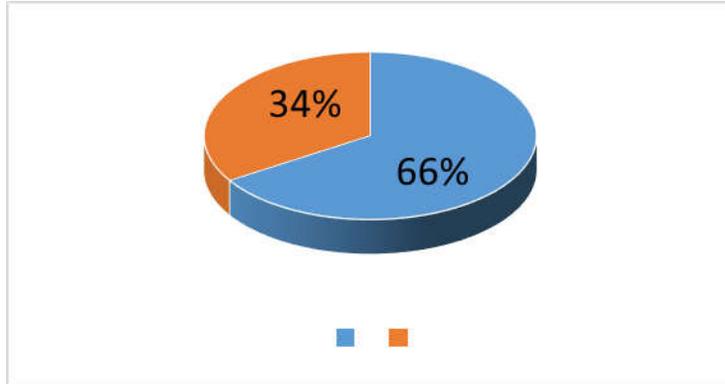


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 29, el 74% (37) de los catedráticos encuestados refirió que consideran que la pandemia no los está enfermando, mientras que el 26% (13) refirió que la pandemia si les está enfermando, esto nos indica que la mayor parte de los encuestados mantienen una salud mental de calidad ante los estándares globales que se viven actualmente, mientras que los que dijeron que si se están enfermando pueden tener consecuencias negativas para su salud mental por estar más vulnerables por las condiciones de la pandemia.

### Gráfica 30.

¿Realizas algún tipo de trabajo físico?

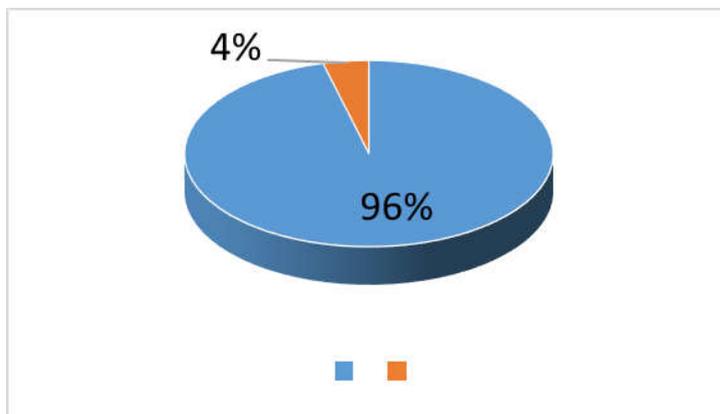


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 30, el 66% (33) de los catedráticos encuestados informó que si realizan algún tipo de trabajo físico, mientras que el 34% (17) refirió que no lo realizan, el trabajo físico contribuye a establecer un bienestar físico y mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, así como el optimismo ante situaciones de estrés, por lo que es beneficioso en estos tiempos de pandemia.

### Gráfica 31.

¿Organizas tus tareas de trabajo?

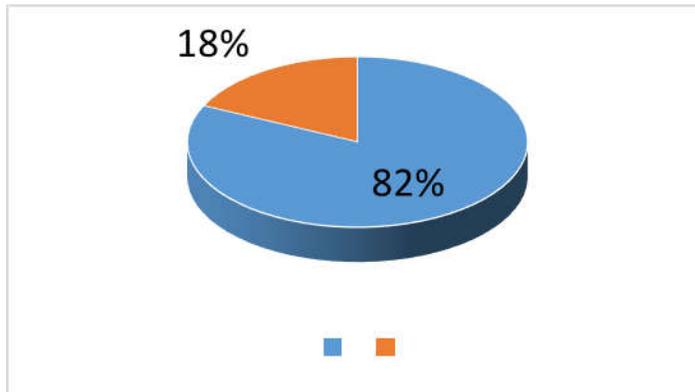


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 31, el 96% (48) de los catedráticos encuestados refirió que organizan sus tareas de trabajo, mientras que el 4% (2) refirió que no lo hacen, lo que esto nos demuestra es que los catedráticos en su mayoría son personas ordenadas lo cual estimula a mantener una actitud más positiva ante las situaciones de la vida, por lo tanto hace que su trabajo sea más proactivo durante este tiempo de pandemia.

### Gráfica 32.

¿Organizas tiempo para estudiar?

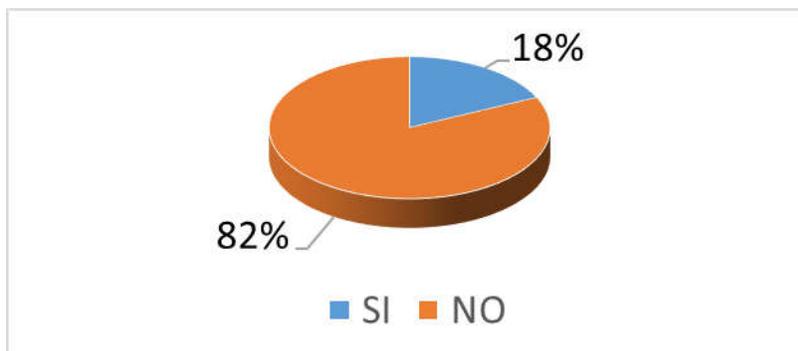


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 32, el 82% (41) de los catedráticos encuestados informaron que si organizan tiempo para estudiar, mientras que el 18% (9) informó no hacerlo, los catedráticos que refieren que organizan su tiempo para estudiar tienen resultados positivos, los cuales se reflejan en ser más productivos, más eficientes y siendo más estables en el área académica.

### Gráfica 33.

¿Ha aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?

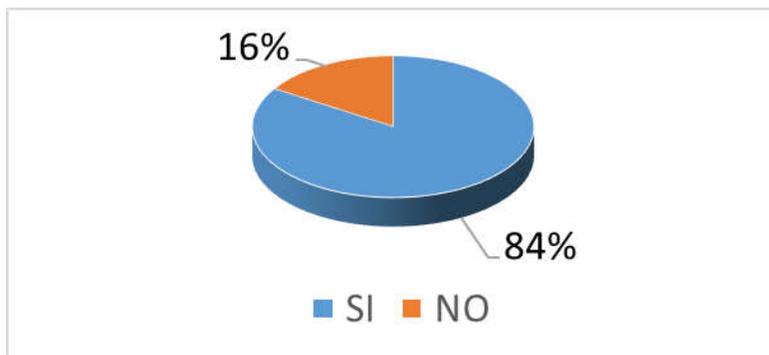


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 33, el 18% (9) de catedráticos encuestados indicaron que si han aprovechado el tiempo para aprender otro idioma, mientras que el 82% (41) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de las personas encuestadas no se preocupan por expandir sus conocimientos aprendiendo un nuevo idioma, lo cual les ayudaría a mejorar en sus labores profesionales y personales.

### Gráfica 34.

¿Dedicas tiempo a la lectura académica?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 34, el 84% (42) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura académica mientras que el 16% (8) indicó que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados se mantienen activos académicamente, lo cual trae efectos positivos para sus labores profesionales aprovechando de esta manera el tiempo de cuarentena.

### Gráfica 35.

¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 35, el 92% (46) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura informativa, mientras que el 8% (4) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de encuestados se proponen a estar informados para poder llevar de una mejor manera el distanciamiento social y así prevenir problemas de desinformación en esta pandemia.

### Gráfica 36.

¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?



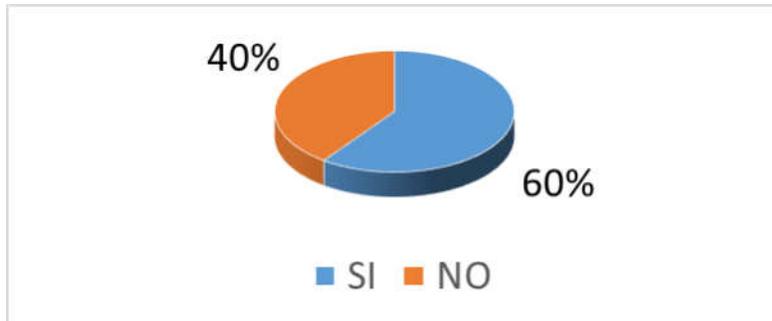
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 36, el 100% (50) de catedráticos encuestados indicaron que si están interesados en educación continua para aumentar sus méritos académicos, esto nos indica que están dispuestos a

invertir su tiempo en cuarentena para seguir formando profesionales en cada área de trabajo que se les asigne, lo cual refleja una mejor oportunidad de desempeño en su intelecto.

### Gráfica 37.

¿Cumples un plan de dieta saludable?

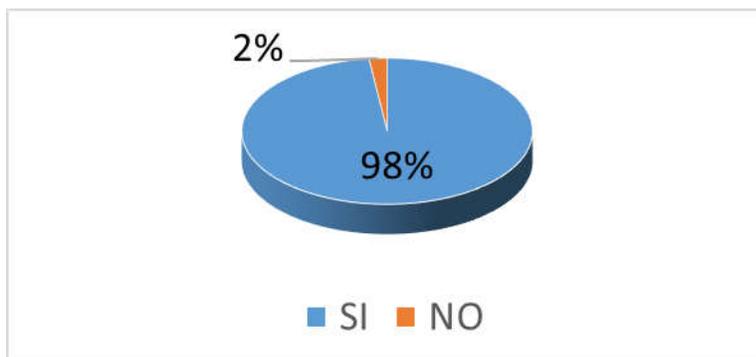


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 37, el 60% (30) de catedráticos encuestados indicaron que cumplen con un plan de dieta saludable, mientras que el 40% (20) no, esto nos indica que un buen porcentaje de las personas encuestadas si cumplen con un plan saludable, ya que en este tiempo de cuarentena es más accesible consultas en línea o revisar programas de alimentación en las redes sociales y de esta manera poder planificar un estilo de dieta saludable, traerá como beneficio una salud mental y física óptima.

### Gráfica 38.

¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?

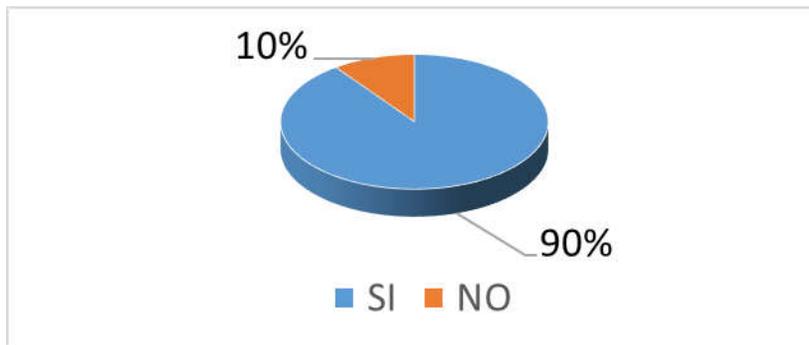


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 38, el 98% (49) de catedráticos encuestados indicaron que si cumplen con sus tres tiempos de alimentación diaria, mientras que el 2% (1) indico que no. Esto nos demuestra que es muy importante alimentarse correctamente ya que ayuda a mantener un orden metabólico y así tener una constante prevención frente a trastornos como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Teniendo en cuenta que en este tiempo de cuarentena debemos estar más saludables para no tener factores de riesgo y así ser menos vulnerables ante el coronavirus.

### Gráfica 39.

¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?

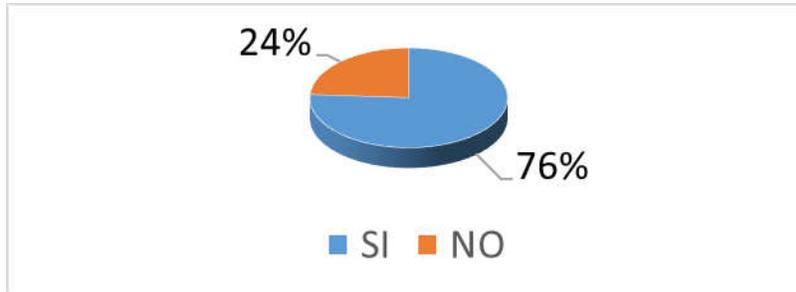


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 39, el 90% (45) de catedráticos encuestados indicaron que económicamente tienen lo necesario en estos momentos de pandemia, mientras que el 10% (5) no. Esto nos indica que la mayoría de catedráticos tiene una fuente de ingresos estable y un hábito de ahorrar ya que sin esto podrían causar incertidumbre generada por la disponibilidad de las necesidades básicas para el hogar, llevándolos a una salud mental negativa.

### Gráfica 40.

¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?



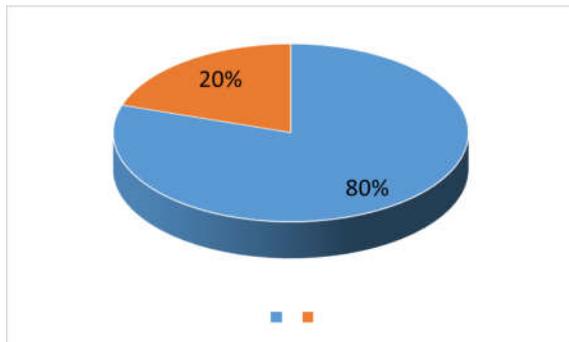
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 40, el 76% (38) de catedráticos encuestados indicaron que si la situación actual por la pandemia se prolongara están preparados para afrontarlo mientras que el 24% (12) indico que no lo están. Esto nos demuestra que la mayoría de catedráticos tienen buena relación familiar, se sienten cómodos en casa y están económicamente estables, ya que esto es lo primordial para poder estar con una salud mental positiva en este tiempo de pandemia.

## RESULTADO DE LA REGIÓN DEL SUR DEL PAÍS.

### Gráfica 1.

¿Compartes tiempo positivo con su familia?



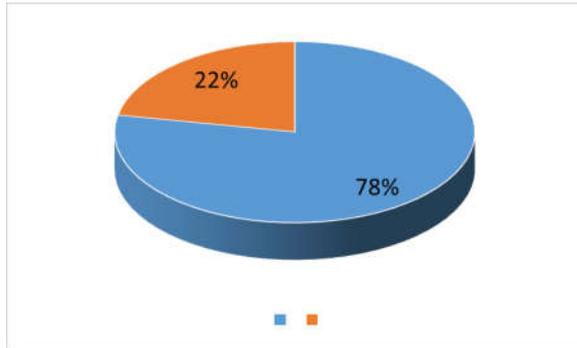
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 1, el 80% (49) de catedráticos encuestados indicaron que comparten tiempo positivo con su familia, mientras que el 20% (10) indico que no. La mayoría de encuestados dedica tiempo positivo con su familia durante el actual estado de cuarentena, de esta manera ayudando a

reducir los niveles de estrés y generando una mentalidad positiva lo cual ayudara a mantener unida a la familia.

### Gráfica 2.

¿Realizan juegos en familia?

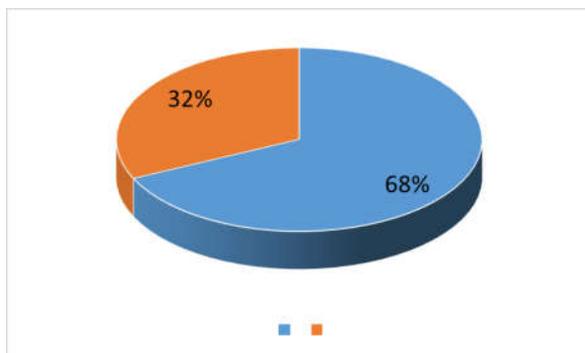


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 2, el 78% (39) de catedráticos encuestados refirieron que, si realizan juegos en familia, y el otro 22% (11) indico que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados utilizan los juegos en familia durante la cuarentena como medida de afrontamiento, para poder disminuir los niveles de estrés y ansiedad, lo cual mantiene a los catedráticos encuestados y a sus familias con una buena salud mental para afrontar la cuarentena de una buena forma.

### Gráfica 3.

¿Ven películas en familia?

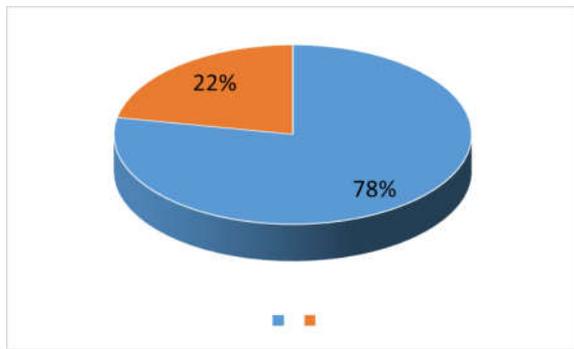


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 3, el 68% (34) de los catedráticos encuestados refirieron que si ven películas en familia, mientras que el 32% (16) indico que no. Con esto podemos observar que la mayoría de catedráticos encuestados dedican parte de su tiempo a ver películas en familia, lo cual trae como consecuencia un vínculo familiar fuerte, armonía en el hogar y liberar estrés, siendo estos beneficios positivos para todos sus integrantes.

#### Gráfica 4.

¿Te comunicas por llamada//videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?

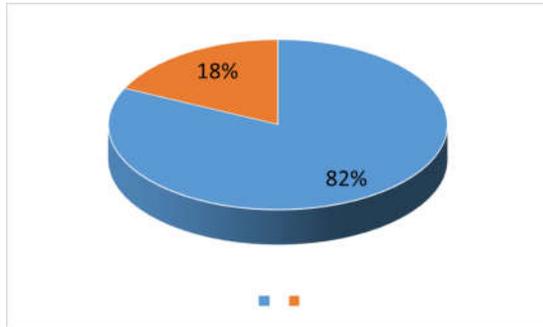


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 4, el 78% (39) de los encuestados respondió que si se comunica por llamada/videollamada con sus familiares que se encuentra lejos, y el 22% (11) indico que no. Esto nos muestra que la unión familiar en la mayoría de encuestados es muy fuerte, y que pese a estar lejos, buscan la manera de mantenerse informados del estado actual de sus familiares, lo cual ayudara a fortalecer la unión familiar en sus hogares.

### Gráfica 5.

¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?

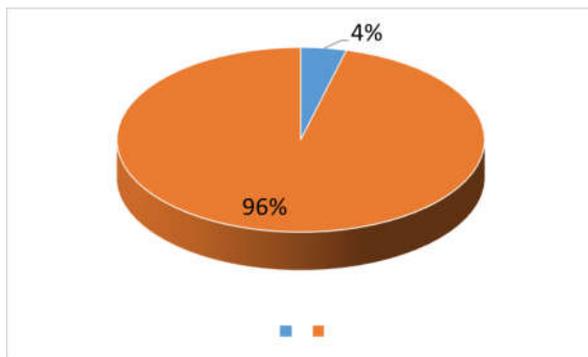


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 5, el 82% (41) de los catedráticos encuestados refirieron que mantienen buenas relaciones interpersonales con su familia, mientras que el 18% (9) indicaron que no. La mayoría de encuestados mantienen relaciones interpersonales familiares buenas, lo cual nos demuestra que la unión familiar es muy importante en los hogares de estos catedráticos, esto mantiene a los miembros de estas familias con una buena salud mental, siendo esto importante para afrontar la actual situación de cuarentena.

### Gráfica 6.

¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?

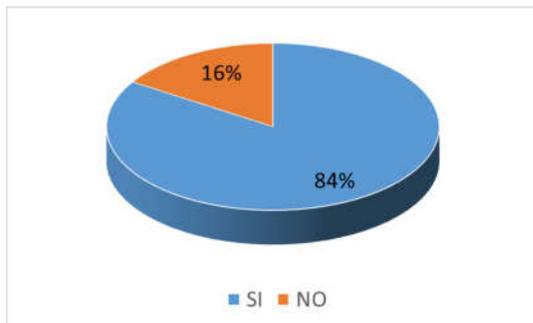


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 6, el 4% (2) de los catedráticos encuestados refirió si considera que en su casa hay violencia intrafamiliar, el 96% (48) indico que no. Esto nos muestra que la gran mayoría de encuestados mantienen sus hogares libres de violencia intrafamiliar, lo cual formara hijos con una moral alta y con una tendencia a evitar la violencia en sus hogares, creando en el futuro sociedades pacificas

### Gráfica 7.

¿Consideras que la salud mental en tu familia en general es óptima?

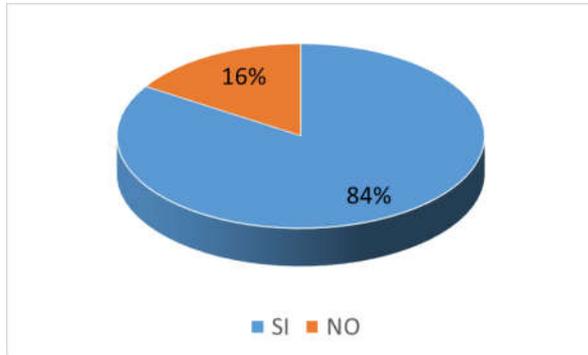


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 7, el 84% de los catedráticos encuestados consideran que la salud mental en su familia en general es óptima, mientras que el 16% indicó que no. Lo cual muestra un resultado favorable ya que la mayoría conoce la importancia de tener una salud mental optima en la familia. Tener una buena salud mental reduce los desencadenantes de estrés y esto ayuda a mantener el cerebro y el cuerpo saludables, sobre todo en este tiempo de aislamiento social.

### Gráfica 8.

¿Involucas a tus hijos en las decisiones de familia?

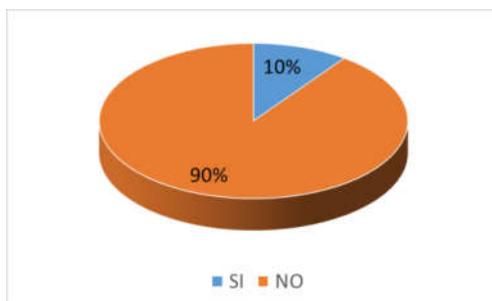


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 8, el 84% de los catedráticos encuestados indicaron que involucran a sus hijos en las decisiones de familia, mientras que el 16% no lo hace. Siendo el resultado favorable ya que incluir a los hijos en las decisiones familiares ayuda a inculcar responsabilidad en ellos, conocer y aceptar sus limitaciones, aprender las mejores medidas de afrontamiento, a relacionarse con los miembros de la familia con empatía y asertividad, a gestionar sus decisiones y riesgos y de esta manera tener una salud mental óptima.

### Gráfica 9.

¿Te sientes incomodo con tu familia?



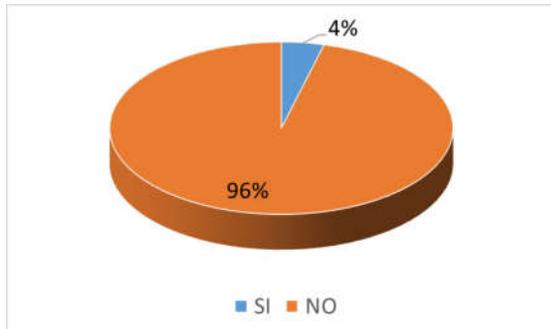
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 9, el 90% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos con su familia, mientras que el 10% indicó que se siente incómodo con su familia. Lo cual indica que la mayoría de los encuestados disfruta y aprovecha de las relaciones familiares incluso en los momentos difíciles, ya que saber llevarse bien ayuda a sentir comodidad con los miembros de la

familia, lo cual aporta salud, bienestar, calidad de vida, al tiempo que fortalecen la autoestima, hace sentir más seguridad y da tranquilidad aun en tiempos de pandemia.

### Gráfica 10.

¿Te sientes incomodo en casa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 10, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que se sienten cómodos en casa, mientras que el 4% indico que se siente incómodo en su casa. Este resultado nos muestra que en los hogares de la mayoría de encuestados es un lugar donde pueden sentir tranquilidad, donde pueden encontrar amor, armonía, y seguridad, lo cual ayuda a tener una mente y un cuerpo más saludable, a disminuir el estrés en tiempo de dificultades, sentir emociones positivas, y de este modo sobrellevar de mejor manera este tiempo de aislamiento social.

### Gráfica 11.

¿Ayudas en actividades del hogar?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 11, el 100% de los encuestados indicaron que ayudan en las actividades del hogar, mientras que el 0% indicó que no lo hace. Lo cual nos muestra que en la totalidad de los hogares de los encuestados, existe armonía en el hogar y el conocimiento de la importancia de trabajar unidos, esto es de gran impacto para el cuerpo como para la salud mental, ya que con esto se fomenta la colaboración de todos los miembros en casa, aprenden el sentido de la responsabilidad, del trabajo, el respeto a la familia y lo más importante se desarrolla autonomía, ocupando de esta forma el tiempo en cosas productivas durante la cuarentena.

### Gráfica 12.

¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?

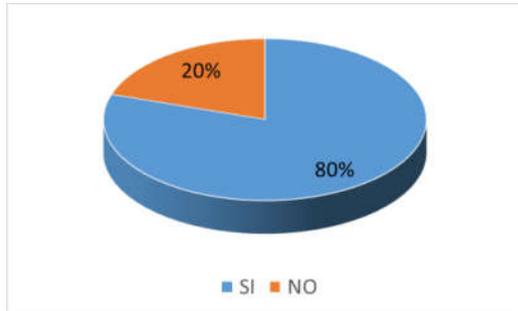


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 12, el 100% (50) de los catedráticos encuestados indicaron que se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar, mientras que el 0% indicó que no. La totalidad de los encuestados hacen uso de la implementación de las medidas sanitarias que se deben tener en respuesta a las dinámicas de la situación que conlleva la pandemia, esto ayuda a prevenir las enfermedades en el entorno hogar, promueve el autocuidado en el núcleo familiar, con el fin de que siga siendo la casa un lugar saludable y seguro durante este tiempo de pandemia.

### Gráfica 13.

¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?

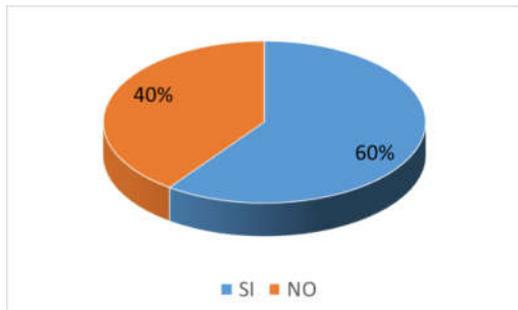


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 13, el 80% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo para el cuidado del jardín, mientras el 20% no lo hace. Dedicarle tiempo al jardín es una medida de afrontamiento para muchas personas como lo vemos en este resultado, actividad que ayuda a la salud mental del individuo principalmente reduciendo la ansiedad y mejorando el ánimo, cuidar del jardín permite al individuo escapar de situaciones y personas negativas, para reflexionar, tranquilizarse, y así pasar un tiempo de calidad dentro del hogar durante el aislamiento social.

#### Gráfica 14.

¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 14, el 60% de los catedráticos encuestados indicaron que dedican tiempo a su mascota, mientras que el 40% no lo hace. Lo cual nos indica que el ritmo de vida actual de la mayoría de encuestados evita el estrés, tomando tiempo como medida de afrontamiento al cuidado de sus mascotas, evitando de esta forma el riesgo de múltiples enfermedades, ya que acariciar una mascota y jugar con ella ayuda a liberar tensiones que preocupan en el día a día,

proporcionando de esta forma momentos de relajación y mejorando el estado de ánimo durante este tiempo de crisis.

### Gráfica 15.

¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?

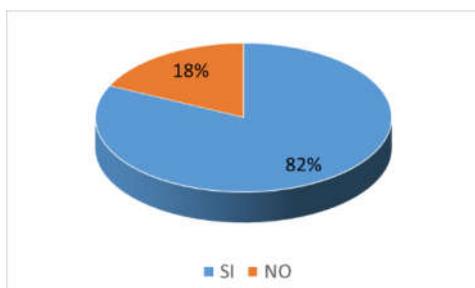


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 15, el 100% (50) de los catedráticos encuestados indicaron que mantienen la higiene y forma de vestir diariamente, mientras que el 0% indicó que no. El saber la importancia de mantener un aspecto personal adecuado es signo de una buena salud mental, ya que el arreglo y la limpieza personal refleja los sentimientos de las personas y de su actividad mental, lo cual es útil en este tiempo de distanciamiento social el permanecer con una mente positiva, para poder enfocarse en actividades que ayuden a tener una salud óptima tanto física como psicológica, disminuyendo así el estrés que se genera durante este tiempo difícil.

### Gráfica 16.

¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?

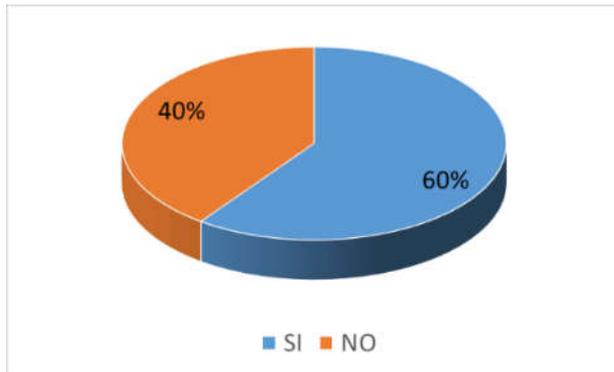


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 16, el 82% (41) de catedráticos encuestados indicaron que han invertido el tiempo de la pandemia de forma positiva para poder relajarse y reflexionar, mientras que el 18% (9) indico que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados dedican parte de su tiempo para relajarse y reflexionar, lo cual es una excelente medida de afrontamiento para el estrés que puede provocar el estado actual de cuarentena, disminuyendo el nivel de estrés y esto les permite cumplir con sus labores como docentes de la mejor manera posible.

### Gráfica 17.

¿Lees la biblia?

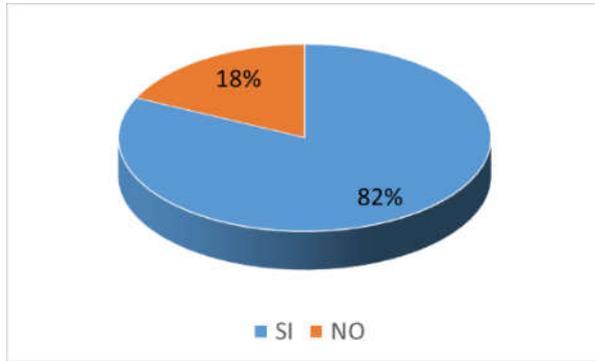


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 17, el 60% (30) de catedráticos encuestados refirieron que, si leen la biblia, y el otro 40% (20) indico que no. la mayoría de encuestados leen la biblia lo cual les traerá beneficios, ya que este es un libro que fomenta los buenos valores el respeto y la ayuda al prójimo, de esta manera ayuda a mantener una mente positiva durante el estado de cuarentena, para afrontarlo de la mejor manera posible.

### Gráfica 18.

¿Realizas algún pasatiempo favorito?

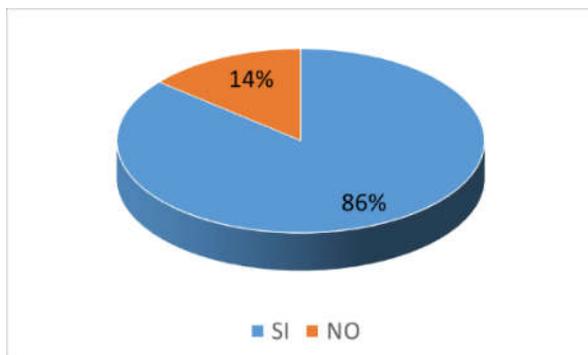


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 18, el 82% (41) de los catedráticos encuestados refirieron que si dedican tiempo a realizar un pasatiempo favorito, mientras que el 18% (9) indico que no. la mayoría de encuestados dedican parte del tiempo de cuarentena para realizar un pasatiempo favorito, esta es una excelente medida de afrontamiento para controlar los niveles de estrés que pueden generarse por el estado de cuarentena, lo cual produce un estado de ánimo positivo en los catedráticos que se verá reflejado en sus actividades laborales y personales.

### Gráfica 19.

¿Planificas tu tiempo?



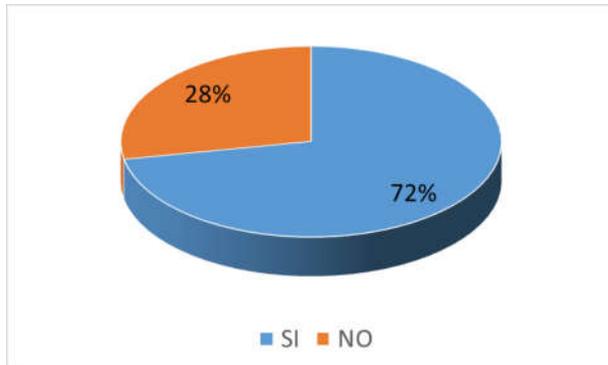
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 19, el 86% (43) de los encuestados respondió que si planifican su tiempo y el 14% (7) indico que no. esto nos muestra que la gran mayoría de encuestados planifican su tiempo pese al estado actual de cuarentena, esto es beneficiosos ya que el docente

cumplirá con sus labores de manera óptima y eficaz lo cual no sucederá con los que no planifican su tiempo.

### Gráfica 20.

¿Dedicas tiempo para escuchar música?

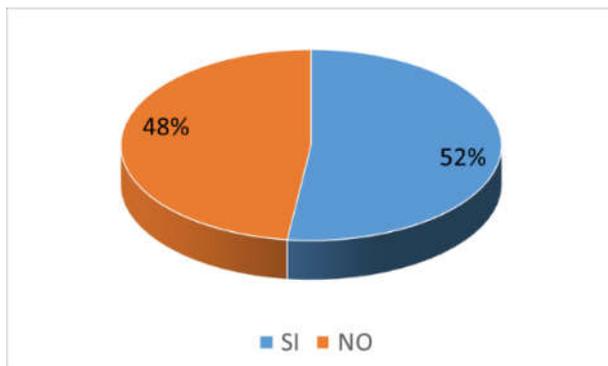


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 20, el 72% (36) de los catedráticos encuestados refirieron que dedican tiempo a escuchar música, mientras que el 28% (14) indicó que no. La mayoría de encuestados dedican tiempo a escuchar música, lo cual ayuda a disminuir los niveles de estrés produciendo un buen estado de ánimo, esto es beneficioso como medida de afrontamiento para poder sobrellevar de buena manera el estado de cuarentena.

### Gráfica 21.

¿Duermes 8 horas diarias?

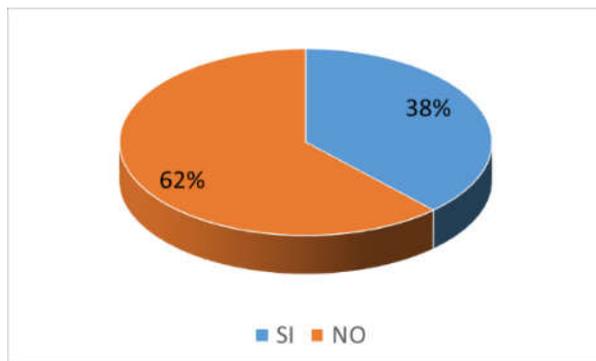


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 21, el 52% (26) de los catedráticos encuestados refirió que duerme ocho horas diarias, el 48% (24) indico que no. casi la mitad de encuestados no duermen 8 horas diarias por lo que pueden estar con un estado de ánimo negativo y con falta de energía durante parte del día, lo cual puede afectar su desempeño laboral y familiar, ya que pueden estar agotados por la falta de sueño.

### Gráfica 22.

¿Durante el día, tomas una siesta?

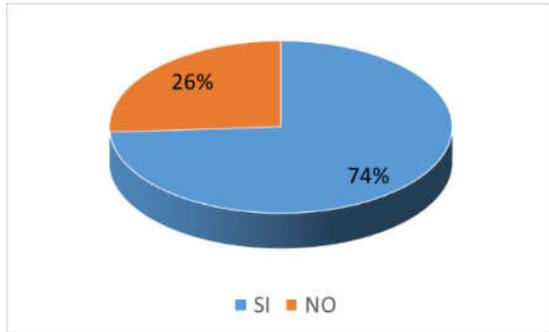


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 22, el 38% (19) de los catedráticos encuestados refirió que si toman una siesta en el transcurso del día, el 62% (31) indico que no. esto muestra que la mayoría de encuestados no tienen la costumbre de tomar una siesta durante el día, por lo cual pueden llegar a tener algún nivel de cansancio y estrés mayor que los que si toman la siesta, lo cual afecta su desempeño como docentes algo que no pasara con los docentes que si toman una siesta durante el día.

### Gráfica 23.

¿Sientes que tu sueño es reparador?

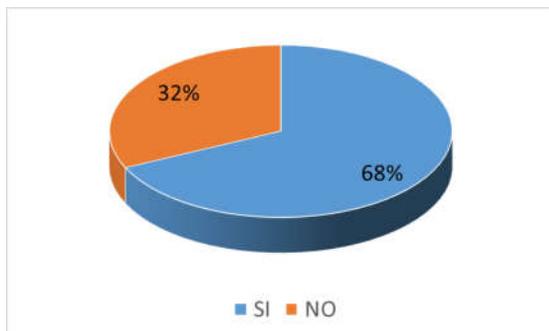


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 23, el 74% (37) de los catedráticos encuestados refirió que, si sienten que su sueño es reparador, mientras que el 22% (13) indico que no. esto muestra que el sueño de la mayoría de docentes es reparador por lo cual se mantendrán más activos, con más energía y con un estado de ánimo optimo durante el día, lo cual les ayuda a cumplir con las metas tanto familiares como laborales de una mejor manera, que los catedráticos que refieren no tener un sueño reparador.

#### Gráfica 24.

¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?



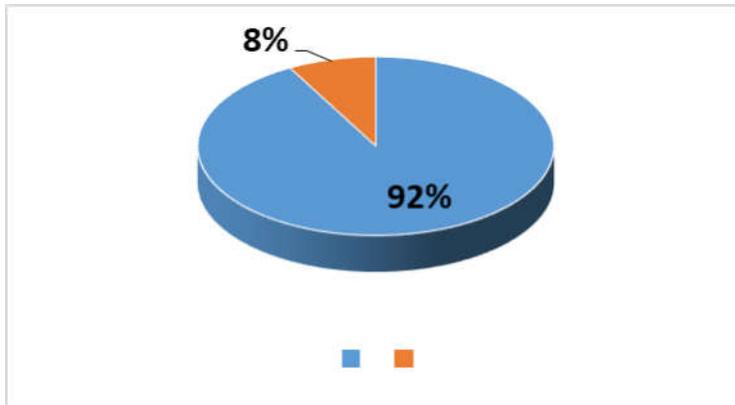
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 24, el 68% (34) de los catedráticos encuestados refirió que si están cumpliendo con su tratamiento médico por otras patologías que tienen, mientras que el 22% (16) indico que no. esto nos muestra que la mayoría de encuestados cumplen con el tratamiento recetado para sus problemas médicos, esto beneficia su estado de salud disminuyendo la probabilidad de agudizar

sus patologías, lo cual les permitirá poder desarrollar sus actividades tanto laborales como familiares con regularidad.

**Gráfica 25.**

¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?

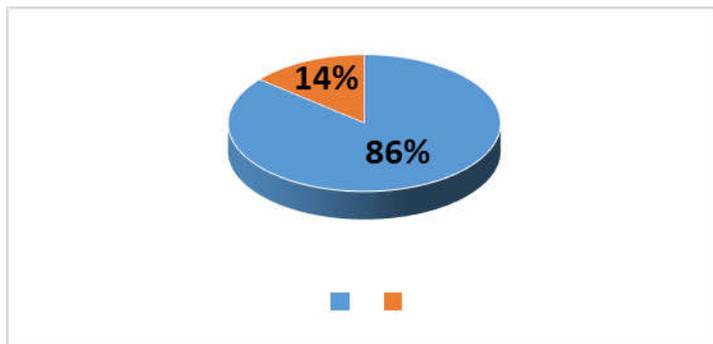


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 25, el 92% (46) de los catedráticos encuestados refirió que si dedican tiempo en ayudar a otras personas, mientras que el 8% (4) refirió que no lo hace, la mayoría de los catedráticos tienen la actitud de preocuparse por los demás, lo cual crea una situación que fortalece el carácter y mejora la autoestima por contribuir al bien de los demás.

**Gráfica 26.**

¿Convives con tus amigos de manera virtual?

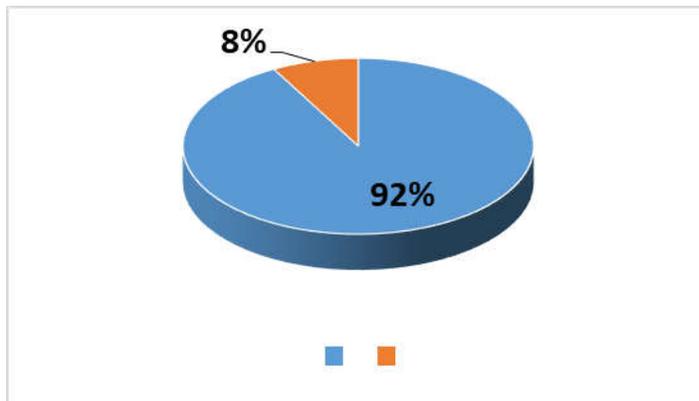


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 26, el 86% (43) de los catedráticos encuestados refirió que si conviven de manera virtual con sus amigos, mientras que el otro 14% (7) refirió no hacerlo, el estar en distanciamiento social no debe impedir la comunicación virtual con los amigos, ya que esto favorece la relación así como proporciona un apoyo para mantener una estabilidad emocional ante la crisis de salud que se vive en la actualidad, y la mayoría de los encuestados poseen este beneficio.

### Gráfica 27.

¿Mantienes buena relación en redes sociales?

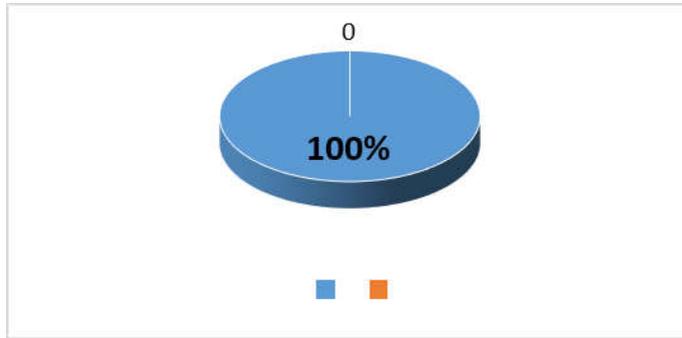


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 27, el 92% (46) de los catedráticos encuestados refirió que si mantienen una buena relación en las redes sociales, mientras que el 8% (4) refirió que no, la mayor parte de los catedráticos practica las relaciones positivas en redes sociales, lo cual es algo primordial en la actualidad porque se vive con distanciamiento social y esto ayuda a mantenerse estables mentalmente, con ello se puede encontrar apoyo en los demás.

### Gráfica 28.

¿Cumple con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?

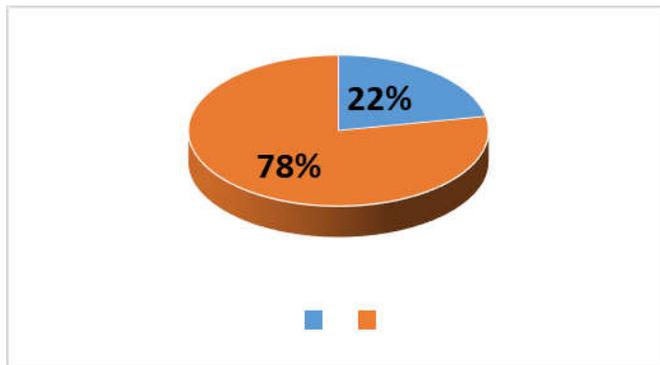


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 28, el 100% (50) de los catedráticos encuestados informó que cumplen con las normas establecidas por el gobierno e instituciones, estos resultados nos demuestran que los catedráticos en su totalidad son responsables con su salud, con los miembros de su familia y con la sociedad, ya que cumplen con las normas ante la pandemia del coronavirus y de esta manera ayudando a evitar la propagación del virus.

### Gráfica 29.

¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?



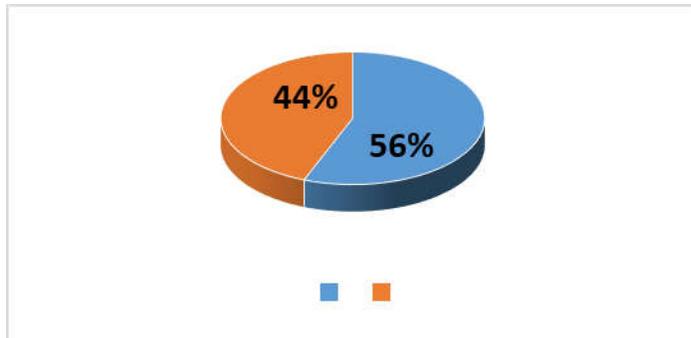
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 29, el 78% (39) de los catedráticos encuestados refirió que consideran que la pandemia no los está enfermando, mientras que el 22% (11) refirió que la pandemia si les está enfermando, a medida que la pandemia por el coronavirus avanza causa efectos psicológicos, sociales y económicos los cuales pueden afectar la salud mental, sin embargo la mayoría de los

encuestados asegura que el problema de salud actual no los está afectando, lo cual es satisfactorio ya que nos demuestra que están enfrentando de manera óptima la pandemia.

### Gráfica 30.

¿Realizas algún tipo de trabajo físico?

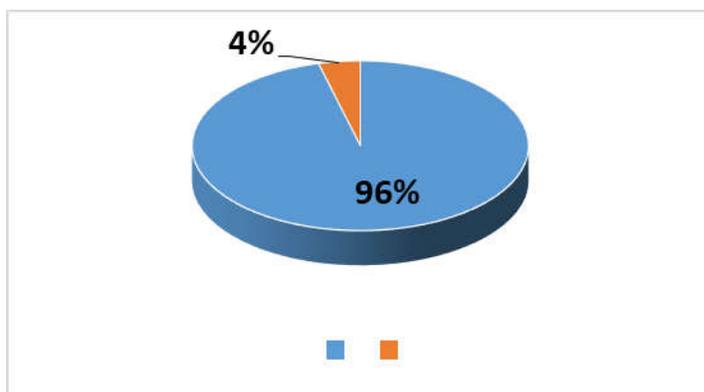


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 30, el 56% (28) de los catedráticos encuestados informó que si realizan algún tipo de trabajo físico, mientras que el 44% (22) refirió que no lo realizan, más de la mitad de los encuestados que si realizan trabajo físico tienen beneficios positivos para su salud mental, les ayuda a eliminar el cansancio mental, les brinda relajación, mejora su sistema inmune, mejora su estado de ánimo y les sirve como medida de afrontamiento ante la pandemia.

### Gráfica 31.

¿Organizas tus tareas de trabajo?

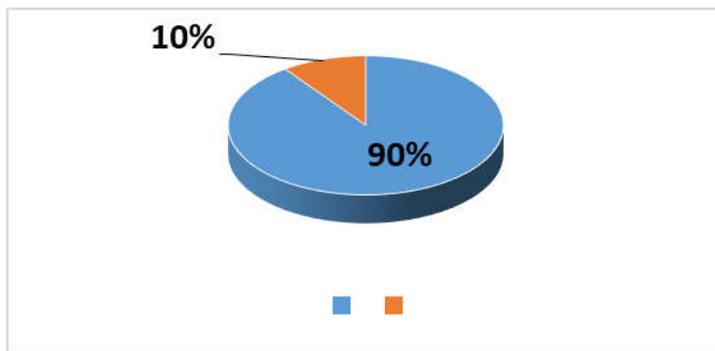


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 31, el 96% (48) de los catedráticos encuestados refirió que organizan sus tareas de trabajo, mientras que el 4% (2) refirió que no lo hacen, los catedráticos en su mayoría indican ser organizados en su trabajo, lo cual nos demuestra que son personas responsables, el poder realizar cada tarea con el tiempo necesario da eficiencia y eficacia en lo que se realiza, así mismo disminuye vivir en constante estrés y favorece a conservar una actitud positiva.

### Gráfica 32.

¿Organizas tiempo para estudiar?

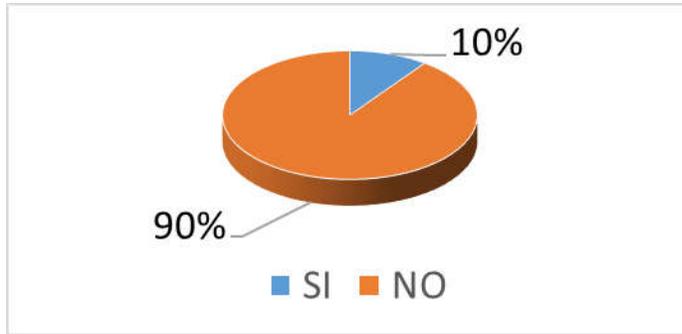


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 32, el 90% (45) de los catedráticos encuestados informaron que si organizan tiempo para estudiar, mientras que el 10% (5) informó no hacerlo, la mayoría de los encuestados son disciplinados en sus estudios, esto es muy favorecedor ya que ayuda a expandir sus conocimientos y hace que sean profesionales con mayor capacidad en sus labores, permite que sean más productivos, y con más probabilidades de tener éxito.

### Gráfica 33.

¿Haz aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 33, el 10% (5) de catedráticos encuestados indicaron que si han aprovechado el tiempo para aprender otro idioma, mientras que el 90% (45) indicó que no. Esto nos demuestra que un porcentaje bajo de encuestados aprenden otro idioma, lo cual es un resultado negativo ya que esto se ha vuelto una necesidad primordial, lo cual nos permite enriquecer la vida, ejercitar la mente, beneficiarse de la diversidad cultural mundial, además aumenta sus oportunidades laborales para tener un futuro exitoso.

#### Gráfica 34.

¿Dedicas tiempo a la lectura académica?



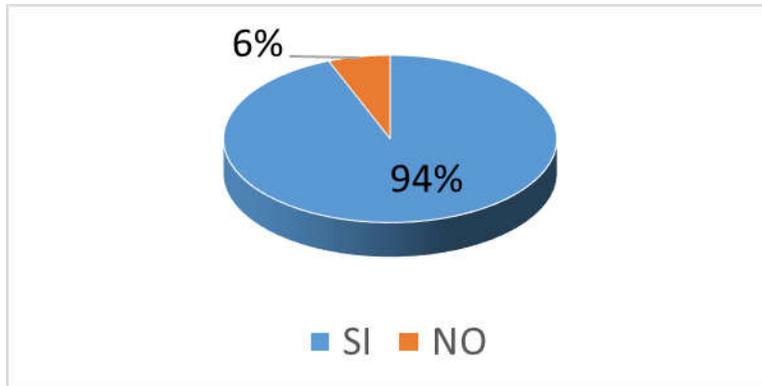
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 34, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura académica mientras que el 6% (2) no. Esto nos indica que la mayoría de encuestados realizan tiempo a la lectura académica en este tiempo de cuarentena, ya que es una herramienta

extraordinaria de trabajo intelectual que promueve el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales, de esta manera mejorando sus habilidades como docentes.

### Gráfica 35.

¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?

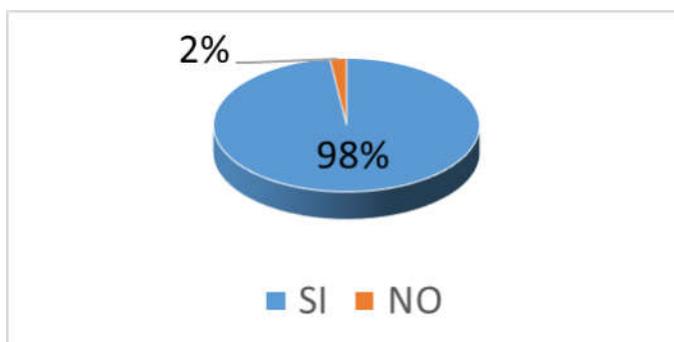


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 35, el 94% (47) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura informativa mientras que el 6% (2) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de los encuestados ocupan parte de su tiempo en la lectura informativa, esto les trae como beneficio en este tiempo de cuarentena y distanciamiento social el aumento de conocimiento, estimula la razón y la capacidad memorística. Lo cual ayuda a sobrellevar de mejor manera esta crisis mundial.

### Gráfica 36.

¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?

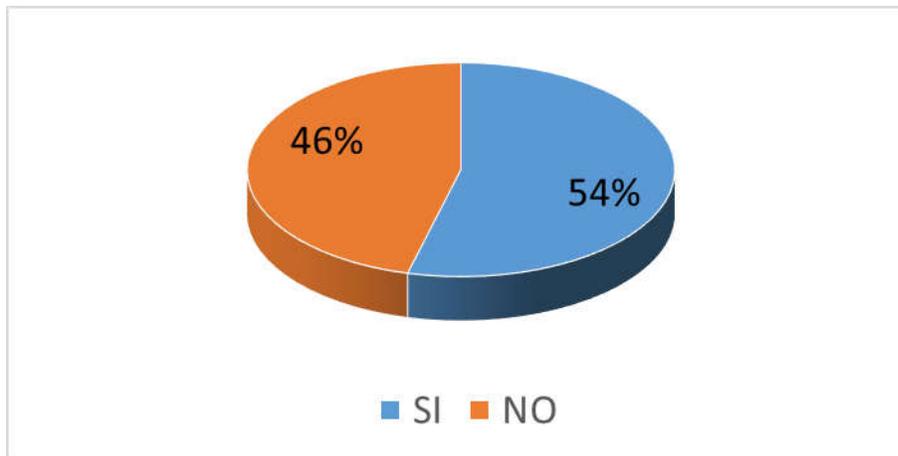


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 36, el 98% (49) de catedráticos encuestados indicaron que si están interesados en educación continua para aumentar sus méritos académicos mientras que el 2% (1) no. Esto nos indica que en este distanciamiento social y cuarentena los catedráticos están en disposición de expandir su conocimiento, esto les será beneficioso en sus labores como docente.

### Gráfica 37.

¿Cumples un plan de dieta saludable?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 37, el 54% (27) de catedráticos encuestados indicaron que cumplen con un plan de dieta saludable, mientras que el 46% (23) indicaron que no. Los datos anteriores nos indican que es poca la diferencia entre los encuestados que cumplen y se esmeran por tener una dieta saludable que les beneficia reduciendo el estrés, protege su sistema inmunitario, mejora el estado de ánimo, lo cual en este estado de calamidad es de gran ayuda, para mantenerse sano física y mentalmente.

### Gráfica 38.

¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?

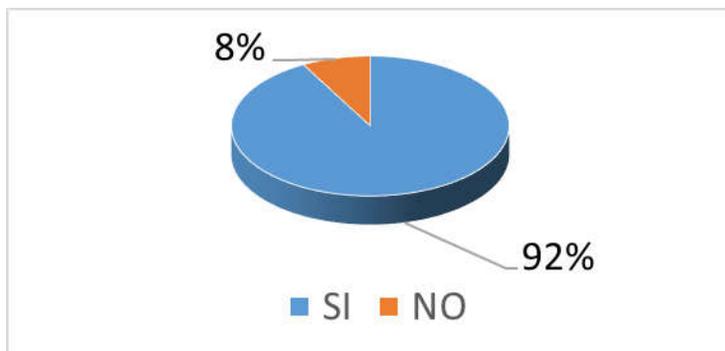


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 38, el 92% (46) de catedráticos encuestados indicaron que si cumplen con sus tres tiempos de alimentación diaria, mientras que el 8% (4) indico que no. Esta grafica nos demuestra que los catedráticos cumplen con su alimentación diaria ya que esto beneficia su salud mental y física, por lo cual traerá frutos positivos para sus labores diarias en este tiempo de pandemia.

### Gráfica 39.

¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?

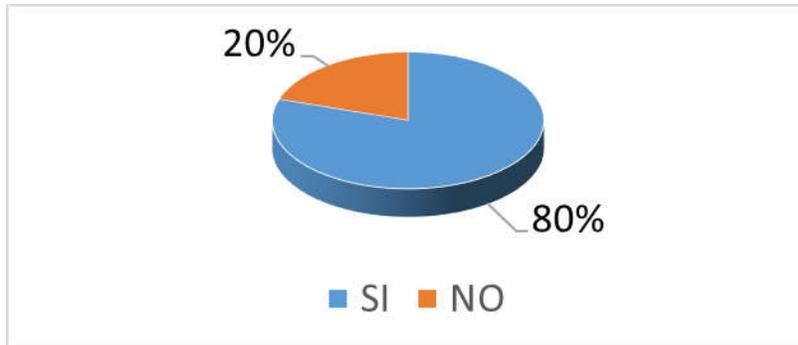


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 39, el 92% (46) de catedráticos encuestados refieren que económicamente tienen lo necesario en estos tiempos de pandemia, mientras que el 8% (4) no. Esto nos indica que la mayoría de los catedráticos tienen el hábito de ahorrar, esto les beneficia ya que tienen una base económicamente estable para poder afrontar imprevistos y la posibilidad de tener un buen futuro financiero.

### Gráfica 40.

¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?



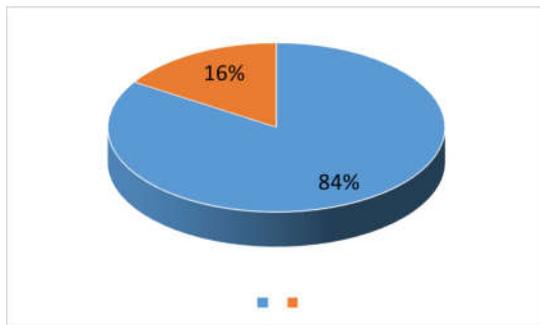
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 40, el 80% (40) de catedráticos encuestados indicaron que si la situación actual por la pandemia se prolongada están preparados para afrontarlo, mientras que el 20% (10) indico que no. Esto nos demuestra que la mayoría de catedráticos están en condición óptima ya sea familiar, mental, física y económicamente para poder afrontar una prolongación de esta crisis mundial.

## RESULTADO DE LA REGIÓN DEL CENTRO DEL PAÍS.

### Gráfica 1.

¿Compartes tiempo positivo con su familia?

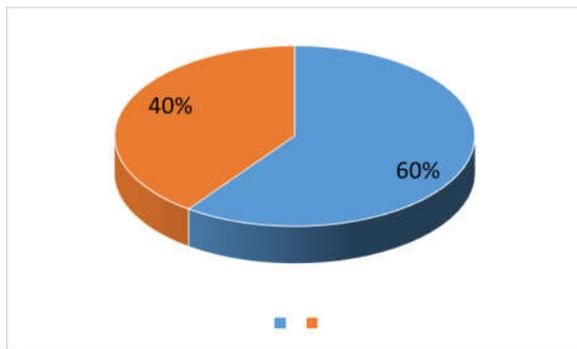


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 1, el 84% (42) de catedráticos encuestados indicaron que comparten tiempo positivo con su familia, mientras que el 16% (8) indicó que no. La gran mayoría de catedráticos encuestados invierten parte del tiempo de cuarentena compartiendo de forma positiva con la familia, lo cual ayuda a mantener un buen estado ánimo y liberar estrés, de esta forma mantienen una buena salud mental y física esto se ve reflejado tanto en sus labores personales como en la docencia.

### Gráfica 2.

¿Realizan juegos en familia?

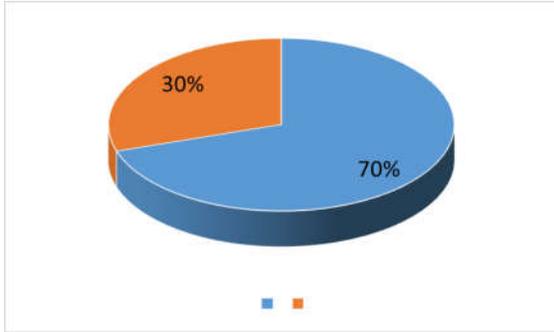


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 2, el 60% (30) de catedráticos encuestados refirieron que, si realizan juegos en familia, y el otro 40% (20) indicó que no. La mayoría de los encuestados se mantienen realizando juegos familiares, lo cual les sirve como medida de afrontamiento para disminuir los niveles de estrés que puede generar el actual estado de cuarentena y de esta manera mantienen un buen estado de ánimo, refuerzan los lazos familiares lo cual ayuda a mantener unida la familia.

### Gráfica 3.

¿Ven películas en familia?

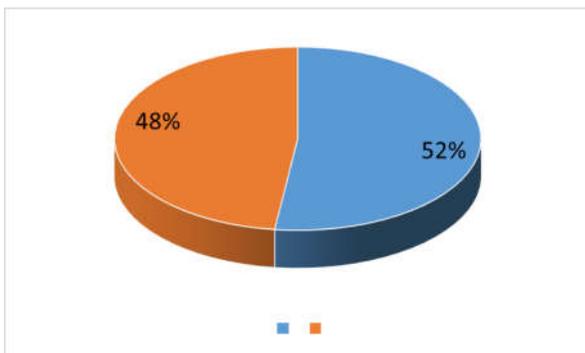


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 3, el 70% (35) de catedráticos encuestados indicaron que si ven películas en familia, mientras que el 30% (15) indicó que no. Esto nos demuestra que la mayoría de los catedráticos organizan su tiempo tanto profesional como familiar para obtener armonía en el hogar, una buena salud mental y buena relación intrafamiliar, por lo cual ayuda a sobrellevar de una mejor manera la pandemia.

#### Gráfica 4.

¿Te comunicas por llamada//videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?



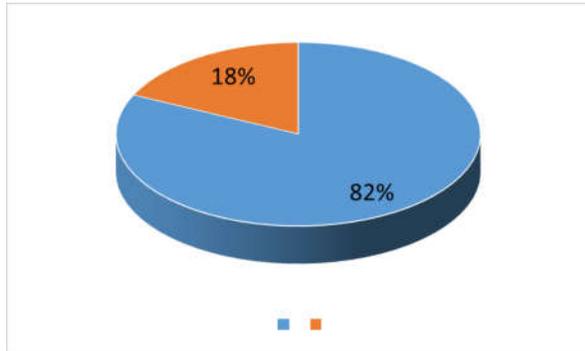
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 4, el 52% (26) de catedráticos encuestados indicaron que, si se han comunicado por llamada//videollamada con sus familiares que se encuentran lejos de ellos, mientras que el 48% (24) indicó que no. Esto nos demuestra que el porcentaje mayor de encuestados tienen una buena relación tanto personal como familiar, por lo que mantienen felicidad para compartir con sus

seres lejanos, mientras que el resto de encuestados tendrán una actitud negativa para su persona y su familia en este tiempo de distanciamiento social.

### Gráfica 5.

¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?

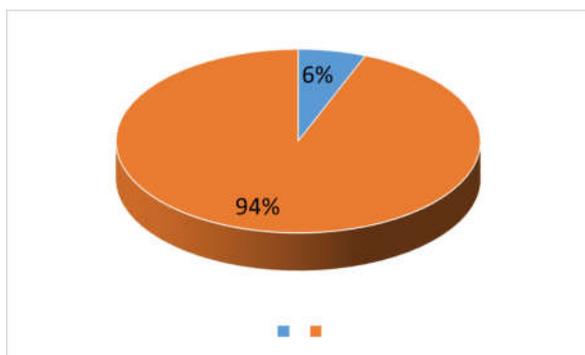


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 5, el 82% (41) de los catedráticos mantiene buenas relaciones interpersonales, mientras que el 18% (9) no lo hace. lo cual es un resultado favorable ya que la mayoría de encuestados mantiene buenas relaciones con su familia, esto es de suma importancia ya que interactuar con los familiares de manera significativa, protege la mente contra los efectos nocivos del estrés y marca una diferencia en la salud cognitiva, ayudando de esta manera a sobrellevar este tiempo de aislamiento social.

### Gráfica 6.

¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?



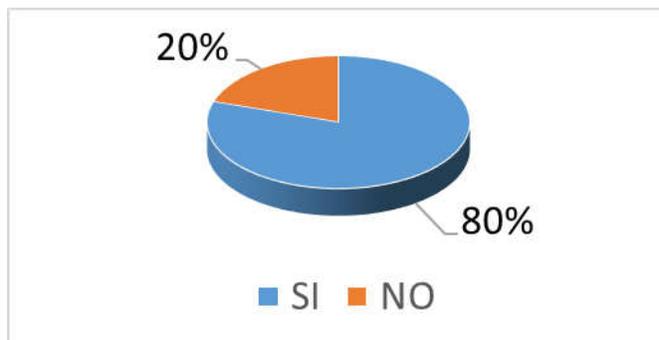
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 6, el 6% (3) de los catedráticos encuestados considera que en su casa hay violencia intrafamiliar, mientras que el 94% (47) refirió que no. Esto nos muestra que en la mayoría de los hogares de los encuestados existe amor y respeto en el hogar, lo cual es de suma importancia ya

Que los mantiene con un buen estado de ánimo, evita la depresión, ansiedad y fortalece el sistema inmunológico, siendo estos beneficios indispensables en este tiempo de aislamiento social por la pandemia.

### Gráfica 7.

¿Consideras que la salud mental en tu familia en general es óptima?

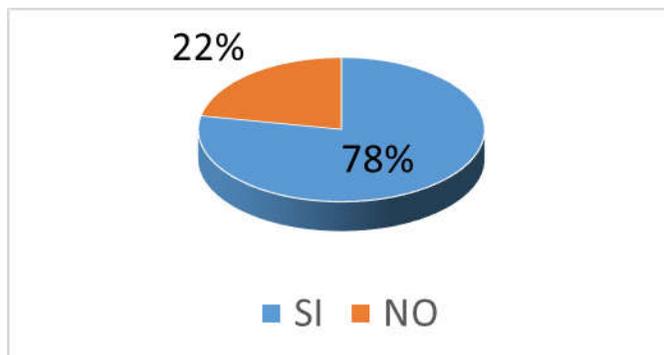


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 7, se muestra que de los 50 catedráticos encuestados, el 80% (40) refirió que si considera que la salud mental en su familia en general es óptima, mientras que el 20% (10) dijo considera que la salud mental en su familia no es óptima, esto nos indica que en la mayoría de las familias de los encuestados existe una buena relación familiar, lo que contribuye a tener una percepción positiva sobre su salud mental y así mismo a ser un familia más productiva para la sociedad.

### Gráfica 8.

¿Involucas a tus hijos en las decisiones de familia?

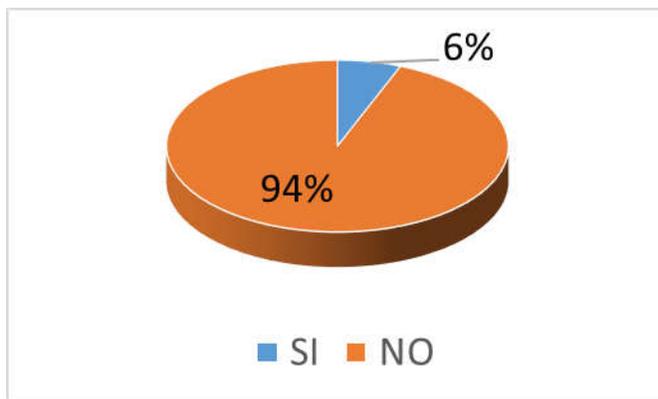


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI

En la gráfica 8, un 78% (29) de los catedráticos encuestados involucra a sus hijos en las decisiones familiares, mientras que el 22% (11) no lo hace, esto nos demuestra que la inclusión de los hijos en decisiones familiares es importante porque ayudan a que sus hijos tengan un mayor desempeño social, por lo tanto aquellos padres que no incluyen a sus hijos están propensos a crearles un daño emocional y falta de seguridad en ellos mismos al no darles la opción de decisión en ámbitos familiares.

### Gráfica 9.

¿Te sientes incomodo con tu familia?

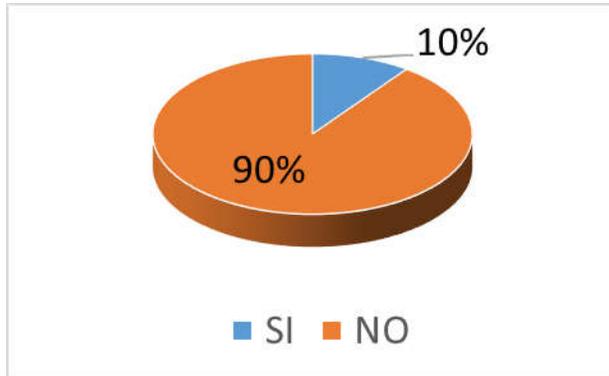


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 9, el 94% (47) de catedráticos encuestados refirió que se sienten cómodos con su familia, mientras que el 6% (3) refirió que sí se siente incómodo, con esto se puede establecer que si un docente se encuentra cómodo en su núcleo familiar difícilmente tendrá una inestabilidad emocional y mental, lo que también puede ayudar a tener un óptimo desempeño laboral.

### Gráfica 10.

¿Te sientes incomodo en casa?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 10, el 90% (45) de los encuestados refirió que se sienten cómodos en su casa, mientras que el 10% (5) refirió que sí se sienten incómodos, esto nos demuestra que en la mayoría de los hogares hay buena armonía y buena relación familiar, esto se ve reflejado en la comodidad que sienten, ya que esto influye en los trabajos en equipo con su familia, y así mismo a poder llevar la cuarentena de mejor manera.

### Gráfica 11.

¿Ayudas en actividades del hogar?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 11, el 100% (50) de los docentes encuestados refirió que si ayuda en las actividades del hogar, lo que refleja que en todos los hogares de los encuestados existe el trabajo

en equipo y el apoyo en conjunto del núcleo familiar guatemalteco y de esta manera se inculca a que en las generaciones futuras se practiquen estos valores.

### Gráfica 12.

¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?

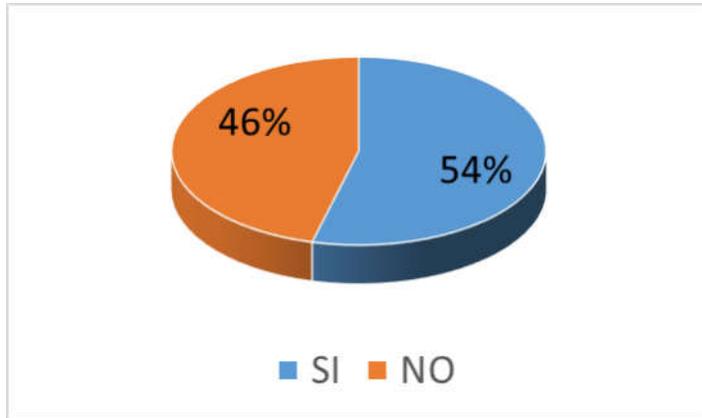


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 12, el 100% (50) de los catedráticos encuestados refirieron que si realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar, lo que demuestra que poseen el conocimiento adecuado y el uso correcto sobre medidas sanitarias ante la pandemia, lo cual disminuirá las probabilidades de contagio del virus dentro del núcleo familiar.

### Gráfica 13.

¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?

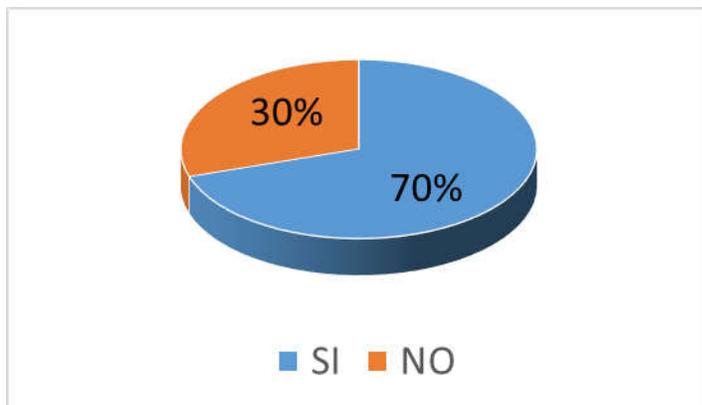


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 13, el 54% (27) de los catedráticos encuestados refirió que si dedica tiempo en cuidar su jardín y el 46% (23) refirió que no, lo que nos indica que la mitad de los catedráticos utiliza parte de su tiempo para el cuidado de esta área del hogar como medida de afrontamiento ante la pandemia, lo que demuestra una respuesta positiva ante la situación actual, lo que favorece a tener una buena salud mental.

#### Gráfica 14.

¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?



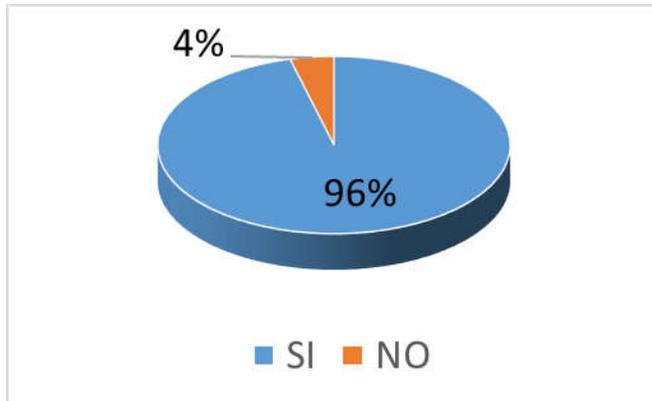
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 14, el 70% (35) de los catedráticos encuestados indicó que si le dedican tiempo a sus mascotas, mientras que el 30% (15) refirió que no, esto nos muestra que la mayoría de los

encuestados dedica tiempo de calidad a sus mascotas ya que estos forman un papel importante dentro del hogar, lo cual funciona como una medida de afrontamiento que ayuda a la salud mental durante esta pandemia.

### Gráfica 15.

¿Mantienes tu higiene y tu forma de vestir diariamente?

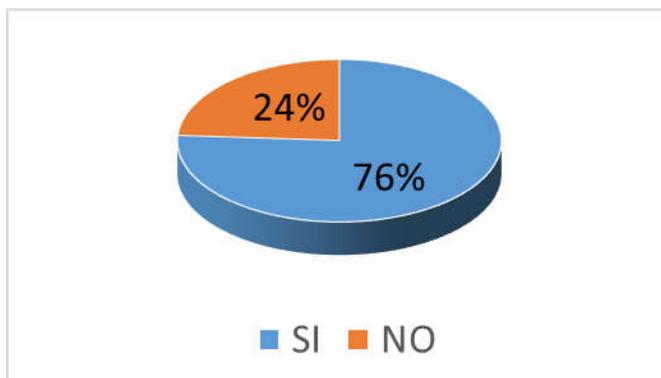


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 15, el 96% (48) de catedráticos encuestados indicó que mantiene su higiene y forma de vestir diariamente, y el 4% (2) indicó que no, lo que refleja que el docente mantiene una buena salud mental ante la pandemia ya que no ha afectado su cuidado y apariencia personal, así mismo todos estos cuidados estimulan a tener un estado de ánimo óptimo ante este tiempo de crisis.

### Gráfica 16.

¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 16, el 76% (38) de catedráticos encuestados indicaron que han invertido el tiempo de la pandemia de forma positiva para poder relajarse y reflexionar, mientras que el 24% (12) indicó que no, aplicar estas medidas de afrontamiento contribuye a disminuir que presenten episodios de distrés por la pandemia actual por lo tanto a tener una buena salud mental.

### Gráfica 17.

¿Lees la biblia?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 17, el 50% (25) de catedráticos encuestados refirieron que si leen la biblia, y el otro 50% (25) refirió que no leen la biblia, esto nos indica que los encuestados que leen la biblia tiene como ventajas ser más sabios, les trae paz, les da inspiración, les guía en la vida, les brinda gozo, les ayuda a transformar su vida para bien y de esta manera afrontar con una mentalidad positiva durante este distanciamiento social, el otro 50% no sabemos la razón por la cual no lee la biblia sin embargo han de tomar algunas otras medidas de afrontamiento.

### Gráfica 18.

¿Realizas algún pasatiempo favorito?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 18, el 74% (37) de los catedráticos encuestados refirieron que si dedican tiempo a realizar un pasatiempo favorito, mientras que el 26% (13) refirió que no. el dedicar tiempo a realizar actividades que son agradables tiene beneficios para la salud mental ya que mantienen el cerebro activo por la segregación de las hormonas relacionadas con el bienestar y felicidad como la serotonina controlando de esta manera los niveles de estrés.

### Gráfica 19.

¿Planificas tu tiempo?

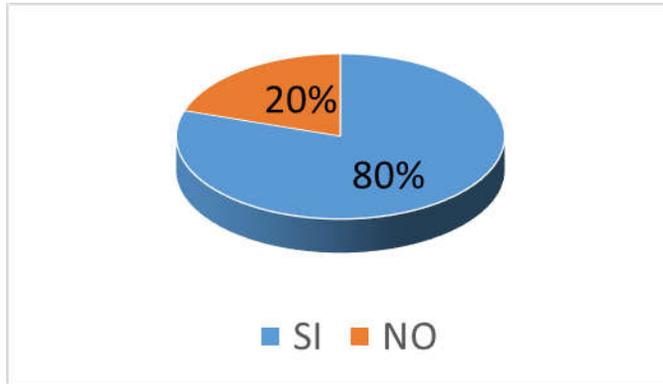


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 19, el 96% (48) de los encuestados respondió que si planifican su tiempo y el 4% (2) respondió que no, planificar el tiempo tiene varias ventajas entre las cuales se encuentran tener un mayor control de las actividades a realizar, visualizar los propósitos que se tienen, priorizar las actividades, mayor oportunidad de lograr los objetivos.

**Gráfico 20.**

¿Dedicas tiempo a escuchar música?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 20, el 80% (40) de los catedráticos encuestados refirieron que dedican tiempo a escuchar mientras que el 20% (10) refirió que no, el dedicar parte de su tiempo a escuchar música disminuye el estrés, estimula el cerebro, aumenta el optimismo, ayuda a crear una experiencia emocional positiva y de esta manera los aparta del ataque excesivo de noticias sobre esta pandemia.

**Gráfico 21.**

¿Duermes 8 horas diarias?

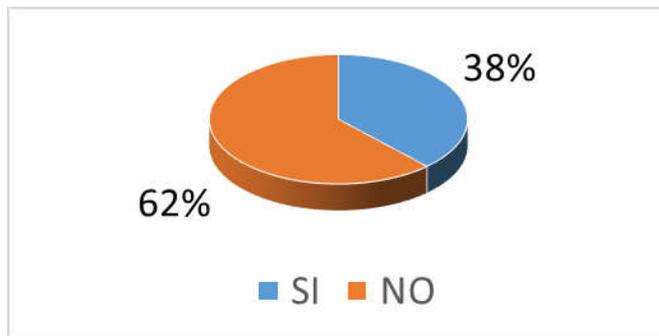


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 21, el 46% (23) de los catedráticos encuestados refirió que duerme ocho horas diarias, el 54% (27) refirió que no, el cuerpo necesita aproximadamente 8 horas de sueño de calidad cada noche, el cumplir ese tiempo ayuda a disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo, existe menos probabilidades de contraer enfermedades porque ayuda a mantener un sistema inmunológico óptimo, mejora la concentración y da más energía mientras que los que no lo hacen no tienen estos beneficios.

### Gráfico 22.

¿Durante el día tomas una siesta?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 22, el 38% (19) de los catedráticos encuestados refirió que si toman una siesta en el transcurso del día, el 62% (31) refirió que no lo hace, es importante tomar una siesta ya que esto ayuda a disminuir la fatiga, contribuye a la relajación, mejora nuestro funcionamiento cognitivo y nuestro estado de ánimo, la mayoría de encuestados no realiza esta actividad lo cual tendrá repercusiones en su estado de ánimo, salud mental y física.

### Gráfico 23.

¿Sientes que tu sueño es reparador?

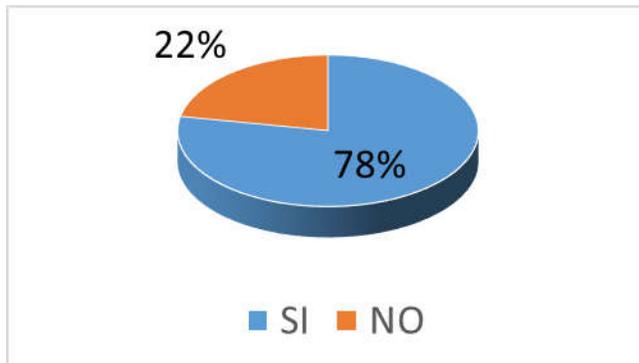


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 23, el 76% (38) de los catedráticos encuestados refirió que si sienten que su sueño es reparador, mientras que el 24% (12) refirió que no, tener un buen descanso ayudará a los catedráticos en muchos factores como mejorar la memoria, alivia el estrés, reparación física, mejora los procesos neuronales que rigen el comportamiento y nuestro sistema inmune, por lo tanto la mayoría de los encuestados tienen estos beneficios.

#### Gráfico 24.

¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tú tengas?



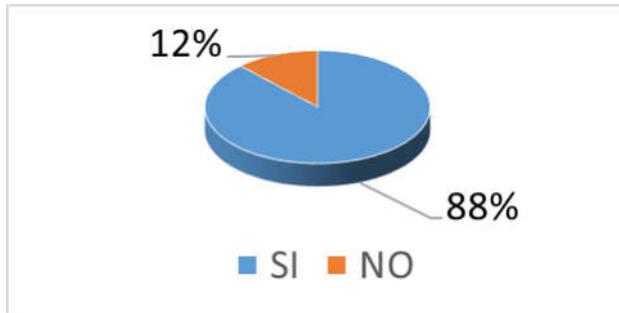
Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 24, el 78% (39) de los catedráticos encuestados refirió que si están cumpliendo con su tratamiento médico por otras patologías que presenten, mientras que el 22% (11) refirió que no, la mayoría de los encuestados tienen adherencia al tratamiento de las enfermedades que

presentan por lo tanto el buen cumplimiento de esto trae beneficios a la salud, mientras que los encuestados que tienen mal apego terapéutico puede tener consecuencias negativas en la salud.

### Gráfico 25.

¿Dedicas tiempo a ayudar a otras personas?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 25, el 88% (44) de catedráticos encuestados refirió que dedican tiempo en ayudar a otras personas, mientras que el 12% (6) refirió que no lo hace, la mayor parte de los encuestados demuestran que tienen solidaridad ante el prójimo sobre todo en los momentos difíciles como el que se vive actualmente, por lo tanto el poder brindar ayuda a otras personas es una acción que les beneficia ya que los hace sentir útiles, les genera emociones positivas, les da la capacidad de ser generosos con quien necesite ayuda.

### Gráfica 26.



¿Convives con tus amigos de manera virtual?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 26, el 84% de los catedráticos encuestados indicaron que conviven con sus amigos de manera virtual, mientras que el 16% indicó que no. De esta manera se nos muestra que la mayoría de docentes que han sido encuestados están utilizando la tecnología para poder compartir con sus amistades, lo cual es conveniente ya que fijar y planificar períodos en los que se pueda comunicar y compartir lo que ha pasado durante el día, los anhelos, las frustraciones, incluso los miedos y también los buenos momentos con las personas que aman, hacen que se pueda afrontar el estrés diario durante este tiempo de crisis.

### Gráfica 27.

¿Mantienes buena relación en redes sociales?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 27, el 94% de los catedráticos encuestados indicaron que mantienen una buena relación en redes sociales, mientras que un 6% indicó que no. Es de satisfacción saber que la mayoría de docentes encuentra en redes sociales una forma de afrontamiento durante esta pandemia, a pesar de muchas noticias alarmantes y falsas, es de suma importancia saber qué tipo de información encontramos en la tecnología, para poder tener tranquilidad y esperanza. Tener buenas relaciones en redes sociales, es la única manera que se tiene en este tiempo de confinamiento ya que no pueden compartir el espacio, pero si el tiempo y de esta manera estar en contacto con el mundo y no sentir soledad, esto ayudará de una mejor manera la salud mental.

**Gráfica 28.**

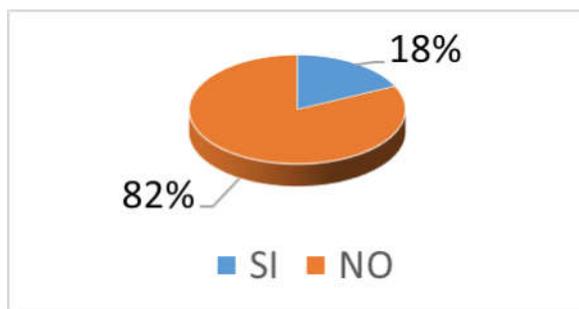


¿Cumple con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 28, el 98% de los catedráticos encuestados indicaron que cumplen con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones, mientras que el 2% no lo hace. La importancia de obedecer normas y lineamientos hace que se pueda vivir pacíficamente. El obedecer trae como consecuencia tranquilidad, disminución de estrés y una salud mental más óptima.

**Gráfica 29.**

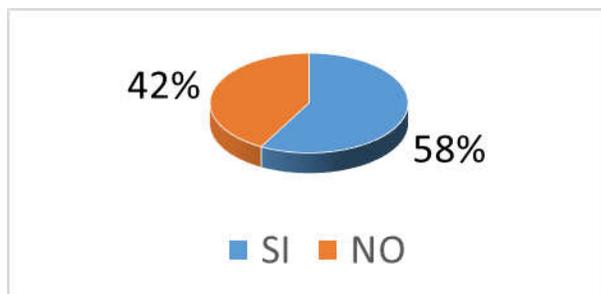


¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 29, el 18% de los encuestados considera que este problema de pandemia lo está enfermando, mientras que un 82% considera que no. Es de vital importancia mantener una mente positiva, de este modo se evitará traer frustración, ansiedad, y depresión, por el contrario, saber que el aislamiento, las medidas de prevención y la higiene durante este tiempo de pandemia, puede ayudar a ocupar el tiempo en casa, practicar la limpieza en los hogares y así poder sentir tranquilidad en el diario vivir.

**Gráfica 30.**



¿Realizas algún tipo de ejercicio físico?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 30, el 58% de los catedráticos encuestados realiza algún tipo de ejercicio físico, mientras que un 42% no lo hace. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio permite tener un mejor estado físico y además mejora la salud mental y la sensación general de bienestar. Es una de las mejores maneras de afrontamiento para controlar el estrés diario durante este tiempo de aislamiento social.

**Gráfica 31.**

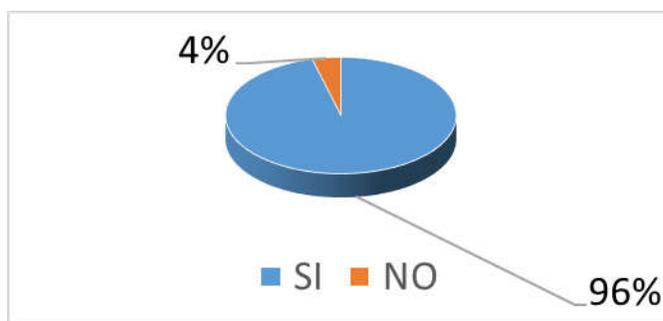


¿Organizas tus tareas de trabajo?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la figura 31, el 98% de los catedráticos encuestados organiza sus tareas de trabajo, mientras que el 2% no lo hace, Establecer prioridades y tiempos de entrega ayuda a que el personal se enfoque en una actividad a la vez. Evita la saturación de las cargas de trabajo y reduce considerablemente el estrés, aumenta la creatividad y el ánimo.

**Gráfica 32.**



¿Organizas tiempo para estudiar?

Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 32, el 96% de los catedráticos encuestados indicaron que organizan tiempo para estudiar, mientras que un 4% no lo hace. Lo cual es un resultado satisfactorio, debido a que la mayoría

organiza su tiempo para ocuparse de sus estudios diarios, esto ayuda a poder ocupar la mente en aprender cosas nuevas, en desviar los pensamientos negativos de la situación actual de la pandemia mundial, evitando así sentimientos de estrés y de frustración en el día a día.

**Gráfica 33.**

¿Haz aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?

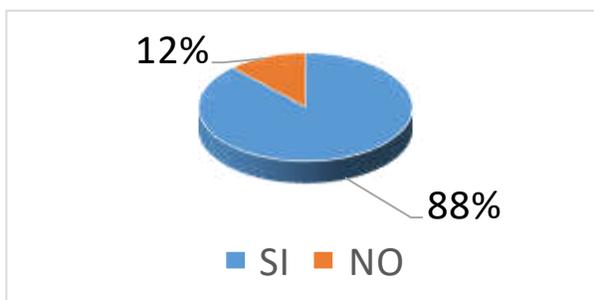


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 33, el 8% (4) de catedráticos encuestados indicaron que si han aprovechado el tiempo para aprender otro idioma, mientras que el 92% (46) indicó que no. La mayor parte de encuestados no ha utilizado el tiempo de cuarentena para aprender otro idioma, lo cual demuestra el poco interés que presentan en aprender un nuevo idioma, lo cual limita las oportunidades académicas y laborales, de los cuales el otro porcentaje de catedráticos que si está aprendiendo otro idioma tendrá estas oportunidades aprovechando este tiempo de manera positiva durante esta crisis de pandemia.

**Gráfica 34.**

¿Dedicas tiempo a la lectura académica?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 34, el 88% (44) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura académica mientras que el 12% (6) indico que no. Esto nos muestra que la mayoría de encuestados se mantienen activos académicamente invirtiendo de buena manera el tiempo de cuarentena, lo cual traerá efectos positivos en su labor como docente manteniendo la calidad en sus cátedras.

### Gráfica 35.

¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?

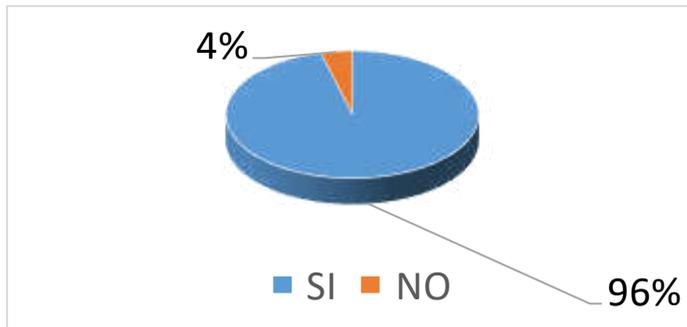


Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 35, el 78% (39) de catedráticos encuestados indicaron que si han dedicado tiempo a la lectura informática, mientras que el 22% (11) indicó que no. Lo cual nos muestra que la mayor parte de encuestados se mantiene en constante actualización respecto a las últimas noticias que acontecen lo cual es beneficioso ya que podrán aplicar las últimas recomendaciones y de esta manera tener menos riesgo de contagio entre los miembros de su familia.

### Gráfica 36.

¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 36, el 96% (48) de catedráticos encuestados indicaron que si están interesados en educación continua para aumentar sus méritos académicos mientras que el 4% (2) indicó que no, lo cual demuestra que la mayor parte de los encuestados poseen interés en mejorar académicamente enfrentado así de manera positiva la cuarentena, lo cual a futuro mejorará la enseñanza en sus cátedras, produciendo profesionales de calidad.

### Gráfica 37.

¿Cumples un plan de dieta saludable?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 37, el 76% (38) de catedráticos encuestados indicaron que cumplen con un plan de dieta saludable, mientras que el 24% (12) indicó que no, esto nos muestra que la mayoría de encuestados se preocupan por cumplir un plan de alimentación saludable lo cual contribuye a mantener una salud óptima, buena condición física, así mismo a presentar un buen sistema inmunológico.

### Gráfica 38.

¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 38, el 96% (48) de catedráticos encuestados indicaron que si cumplen con sus tres tiempos de alimentación diaria, mientras que el 4% (2) indicaron que no. La mayor parte de encuestados cumplen con los tres tiempos de comida lo cual les ayudará a mantenerse sanos, es beneficioso para el metabolismo, para mantener un buen sistema inmunológico, mantener la energía necesaria para realizar las actividades diarias y de esta manera afrontar de forma positiva la situación actual lo cual no sucederá de la misma manera en los encuestados que no cumplen con sus tres tiempos de alimentación.

### Gráfica 39.

¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 39, el 88% (44) de catedráticos encuestados indicaron que económicamente tienen lo necesario en estos momentos de pandemia, mientras que el 12% (6) indicó que no. Lo cual nos muestra que la mayor parte de encuestados tienen una cultura de ahorro los cuales son de gran ayuda para los momentos difíciles como los que estamos viviendo en la actualidad debido a la pandemia ya que esta tiene un fuerte impacto negativo en la economía.

#### **Gráfica 40.**

¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?



Fuente: Boleta propia de investigación con datos para Dirección General de Investigación DIGI.

En la gráfica 40, el 78% (39) de catedráticos encuestados indicaron que si la situación actual por la pandemia se propagara están preparados para afrontarlo mientras que el 22% (11) indicó que no lo están, esto nos indica que la mayoría de los catedráticos están preparados de manera mental, física y económicamente ante una posible prolongación de la pandemia, así mismo cuentan con una actitud positiva ante los problemas que se presentan actualmente, esto les ayuda a ser optimistas y así mismo a afrontar más eficazmente las dificultades que puedan presentarse a futuro por la pandemia, mientras que los que dijeron no estar preparados presentarán dificultades ante futuros problemas.

## 10. Análisis y discusión de resultados

### Análisis general de la región del occidente del país

Dentro del ámbito familiar, los resultados son favorables debido a que la mayoría de encuestados sabe la importancia que tiene la familia para la salud mental y física en estos tiempos de dificultad mundial. Ya que a pesar de los cambios que se han experimentado en estos días de pandemia y aislamiento social, la familia continúa siendo lo más importante para la adecuada salud mental de las personas. Debido a que realizando actividades en familia, ayudándose unos a otros y llevando buenas relaciones familiares, ayuda a sentir comodidad en casa y con la familia, a disminuir el estrés al trabajar en equipo, aumentando de esta forma las emociones positivas, a tener más confianza en sí mismos y a reforzar el sentido de la responsabilidad, a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos durante el tiempo de cuarentena.

En relación al estado emocional de la mayoría de los catedráticos encuestados se muestran resultados positivos, ya que toman medidas de afrontamiento para cuidar su salud mental, tomando tiempo para descansar y reponer energía, para realizar algún pasatiempo favorito, para reflexionar y pensar, cuidar de sus mascotas y el jardín de sus hogares, y ocupándose de otras tareas de recreación personal, lo cual es beneficioso para aumentar el estado de ánimo, y disminuir los niveles de estrés, manteniéndose así positivos ante el actual estado de calamidad.

Con respecto al estado físico de los encuestados la mayoría de ellos toma tiempo para realizar algún tipo de trabajo físico, lo cual es beneficioso, ya que mantenerse activos físicamente mejora las funciones cognitivas, también produce muchos beneficios para el bienestar mental, es bueno para el humor, memoria y aprendizaje.

Dentro del área académica, se muestran resultados favorables ya que la mayoría de catedráticos encuestados organiza tiempo para estudiar y aumentar sus conocimientos durante este tiempo de aislamiento social, lo cual es de suma importancia ya que actualizarse e informarse es de gran ayuda para su profesión y su desarrollo como catedrático y así compartir lo mejor de ellos con sus alumnos.

En cuanto al estado nutricional la mayoría cuenta con un plan de dieta saludable, cumpliendo con sus tres tiempos de alimentación al día, siendo esto un resultado positivo en los catedráticos encuestados, ya que esto ayuda a tener un sistema inmunológico en buenas condiciones y así no contraer fácilmente enfermedades durante este tiempo de crisis mundial, además ayuda a tener energía durante el día, y una actitud positiva en sus labores cotidianas.

Con respecto a la economía, la mayoría de encuestados indicó tener lo necesario para sus familias en este tiempo de pandemia, de igual manera poder sobrellevar las necesidades básicas si este tiempo de aislamiento social se llegara a prolongar, esto es de suma

importancia, ya que muestra que los docentes mantienen un ahorro, lo cual les ayuda a estar preparados para un tiempo de cuarentena más prolongada, ayuda a llevar de mejor

manera este tiempo de pandemia, y a mantenerse estables emocionalmente ante las circunstancias.

#### Análisis general de la región del norte del país

Con respecto al área familiar, la mayoría de los catedráticos encuestados mostraron respuestas positivas ante la pandemia, por medio de compartir tiempo efectivo con la familia, realizando actividades juntos, conservando una buena relación intrafamiliar, manteniendo la comunicación con familiares que se encuentran lejos, lo cual les favorece mucho a cada uno de los miembros de sus familias, ya que el mantener estabilidad en el hogar sirve para mantener una salud mental en buenas condiciones, que es indispensable para poder contrarrestar los efectos negativos que trae consigo la pandemia.

Referente al ámbito emocional, la mayor parte de los catedráticos refirieron respuestas positivas, lo cual nos demuestra que conocen medidas que ayudan a mantener estable el estado emocional, como cuidar de su higiene personal, planificar el tiempo para sus actividades diarias, dedicar el tiempo a dormir las horas necesarias, mantener buenas relaciones a través de las redes sociales, todo esto en conjunto promueve a mantener una salud mental en buenas condiciones.

Dentro del estado físico, se muestra que la mayoría de los catedráticos encuestados se mantienen activos físicamente, lo cual es satisfactorio ya que estas actividades mejoran la respuesta del sistema inmunológico ante enfermedades, así como mejora el estado de ánimo y sirve como método de afrontamiento ante la pandemia.

En el área académica, gran parte de los catedráticos encuestados respondieron de manera positiva, lo que nos indica que ellos tienen buenos métodos para organizarse con sus tareas laborales y académicas, lo cual es beneficioso para dedicarle el tiempo necesario a cada actividad, así mismo esto ayuda a que se desenvuelvan de mejor manera como catedráticos ya que eso influye a tener mejores resultados con sus estudiantes.

Con relación al área de nutrición, se obtuvieron resultados positivos de la mayoría de los catedráticos encuestados, ya que refieren mantener una dieta saludable, así como cumplir con sus tiempos de alimentación diaria, esto le permite a cada uno mantener una salud en buenas condiciones, presentar un metabolismo sano, tener la energía adecuada para sus actividades diarias.

Dentro del ámbito económico, la mayor parte de los catedráticos que se encuestaron refirieron respuestas favorables en esta área, es importante ya que si cada uno de ellos tiene lo necesario económicamente ante la situación de pandemia actual pueden mantener su hogar con los productos básicos, así como estar preparados económicamente si el tiempo de pandemia se prolongara.

#### Análisis general de la región del oriente del país

Dentro del ámbito familiar los catedráticos encuestados saben la importancia de mantener una buena salud mental dentro del núcleo familiar, de compartir tiempo de calidad en el hogar y del trabajo en equipo, ya que la mayoría indicó que comparten tiempo positivo con su familia, realizando actividades que fortalecen los vínculos familiares, manteniendo así buenas relaciones interpersonales entre ellos, una mente positiva y un buen estado de ánimo lo cual es indispensable en estos momentos de cuarentena y distanciamiento social para poder llevar la situación de la mejor manera posible.

De acuerdo al aspecto emocional la mayoría de los catedráticos encuestados ocupan tiempo para dedicarse a realizar actividades que les ayudan a tener una buena salud mental y física. Tomando medidas de afrontamiento tales como dedicar tiempo al jardín, a sus mascotas, a reflexionar, meditar, a escuchar música, mantener la higiene, forma de vestir diariamente y realizar pasatiempos favoritos, lo cual es muy beneficioso, ya que ayuda a mantener los niveles de estrés disminuidos, eleva la autoestima, y calma la mente de pensamientos negativos que solo conducen a una vida estresante y llena de ansiedad.

Respecto al estado físico se muestra que la mayoría de los catedráticos encuestados realizan algún tipo de trabajo físico, lo cual es un resultado favorable ya que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar; teniendo como beneficio una estabilidad en la personalidad, una salud mental y física óptima para poder afrontar este tiempo de pandemia.

Dentro del ámbito académico los resultados muestran que los catedráticos encuestados en su mayoría son personas organizadas y que se mantienen activas académicamente, lo cual trae efectos positivos para sus labores profesionales y familiares.

Dentro del área nutricional, se muestran resultados favorables ya que la mayoría cumple con un plan de dieta saludable, esto trae múltiples beneficios para el estado físico y mental, ya que ayuda a mantener un orden metabólico y así tener constante prevención de múltiples enfermedades.

Con respecto a la economía el resultado de la mayoría de los catedráticos encuestados tiene una fuente de ingresos estable que les permite tener lo necesario durante este tiempo de pandemia, por lo que ayuda a evitar el estrés y otros trastornos derivados de los problemas monetarios durante este tiempo de crisis mundial.

#### Análisis general de la región del sur del país

Los catedráticos encuestados y sus familiares mantienen una óptima salud mental dentro del núcleo familiar, ya que es importante el compartir tiempo de armonía en el hogar y trabajar en equipo, por lo cual la mayoría indicó que comparten tiempo positivo con su familia, realizando actividades físicas, mentales, religiosas que ayudan a fortalecer el hogar, manteniendo así buenas relaciones tanto personales como laborales y un buen

estado de ánimo lo cual es de gran ayuda para poder llevar de la mejor manera esta época de cuarentena y distanciamiento social.

De acuerdo al aspecto emocional la mayoría de los catedráticos encuestados invierten el tiempo en su jardín, a sus mascotas, a reflexionar, meditar, a escuchar música, mantener la higiene personal y realizar pasatiempos favoritos con sus familiares, lo cual es óptimo porque ayuda a mantener los niveles de estrés disminuidos y de ansiedad y así mismo a mantener una autoestima elevada.

Respecto al estado físico la mayoría de los catedráticos demuestran que realizan algún tipo de ejercicio físico ya que tiene beneficios positivos para su salud mental, les ayuda a eliminar el cansancio mental, les brinda relajación, mejora su sistema inmune, mejora su estado de ánimo y les sirve como medida de afrontamiento ante la pandemia.

Dentro del ámbito académico nos indica que la mayoría de encuestados realizan tiempo a la lectura académica en este tiempo de cuarentena, ya que es una herramienta extraordinaria de trabajo intelectual que promueve el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales, de esta manera mejorando sus habilidades como docentes.

Dentro del área nutricional se muestra poca diferencia entre los encuestados que cumplen y se esmeran por tener una dieta saludable que les beneficia reduciendo el estrés, protege su sistema inmunitario, mejora el estado de ánimo, lo cual en este estado de calamidad es de gran ayuda, para mantenerse sano física y mentalmente

Con respecto a la economía la mayoría de los catedráticos tienen el hábito de ahorrar y esto les beneficia ya que tienen una base económicamente estable para poder afrontar imprevistos y la posibilidad de tener un buen futuro financiero.

#### Análisis general de la región centro del país

Dentro del ámbito familiar, se muestran resultados favorables, ya que la mayoría de los catedráticos encuestados refieren compartir tiempo positivo con sus familiares, realizando actividades en el hogar, y manteniendo buenas relaciones interpersonales con ellos. Siendo esto de vital importancia tanto para la salud mental como física. Porque de esta forma se mantiene un buen estado de ánimo, lo cual ayuda a mejorar la comunicación en el hogar, se mejoran los vínculos afectivos, esto influye de manera positiva con tasas menores de ansiedad y depresión, se presenta mayor autoestima, fortalece el sistema inmunológico reduciendo de esta manera el impacto de determinadas enfermedades y cumpliendo con sus labores de una forma más sobresaliente.

En referencia al aspecto emocional, los resultados indican que la mayoría conoce la importancia de ocupar su tiempo con actividades que aumentan las emociones positivas, tomando como medidas de afrontamiento tiempo dedicado al cuidado del jardín, de sus mascotas, a mantener la higiene y forma de vestir diariamente, tomando tiempo para relajarse y reflexionar, realizar sus pasatiempos favoritos e incluso a acercarse más a Dios. Lo cual trae como beneficio sentirse motivado y feliz, a disminuir el estrés, también

fomenta el respeto, la paciencia y otras virtudes de las cuales se obtienen pensamientos positivos, manteniendo de esta forma una salud mental óptima.

Con respecto al estado físico, más de la mitad de los catedráticos encuestados refirieron que realizan algún tipo de ejercicio físico, lo cual tiene muchos beneficios en la salud física y mental, mejorando su estado físico, combatiendo el estrés, proporcionándoles mayor energía para las actividades diarias, al igual que funciona como manera de resiliencia ante la pandemia.

Dentro del ámbito académico, la mayoría de los catedráticos encuestados ocupan su tiempo para prepararse académicamente siendo esta una medida de afrontamiento muy eficaz, ya que se preocupan por expandir sus conocimientos, lo cual ayuda a mejorar sus labores profesionales y personales.

En el área de la nutrición, gran parte de los catedráticos encuestados aseguran tener un plan de dieta saludable, así como cumplir con sus tres tiempos de alimentación diaria, esto es importante ya que si ellos cumplen con una alimentación saludable presentarán una salud excelente lo cual es conveniente ya que esto se ve reflejado en la respuesta de su sistema inmunológico ante diversas enfermedades, lo cual es favorecedor ante la pandemia que se vive actualmente.

En relación a la economía, la mayoría de los catedráticos afirman que tienen lo necesario actualmente y se encuentran preparados si la pandemia llegara a prolongarse, lo cual nos indica que la mayoría posee el hábito de ahorro lo cual es indispensable en estas circunstancias al no saber lo que depara el futuro con la pandemia y por el efecto negativo que ésta tiene sobre la economía.

#### Análisis general nacional del país

Los catedráticos encuestados y sus familiares mantienen una óptima salud mental dentro del núcleo familiar, ya que es importante el compartir tiempo de armonía en el hogar y trabajar en equipo, por lo cual la mayoría indicó que comparten tiempo positivo con su familia, realizando actividades físicas, mentales, religiosas que ayudan a fortalecer el hogar, ya que la familia continúa siendo lo más importante para disminuir el estrés de las personas y así mismo la ansiedad y depresión, se presenta mayor autoestima, fortalece el sistema inmunológico lo cual reduce de esta manera el impacto de determinadas enfermedades y ayuda a sentir comodidad en casa y con la familia, aumentando de esta forma las emociones positivas y es indispensable en estos momentos de crisis mundial, a tener más confianza en sí mismos y a reforzar el sentido de la responsabilidad, a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos durante el tiempo de cuarentena y distanciamiento social.

En relación al estado emocional de la mayoría de catedráticos encuestados a nivel nacional se muestran resultados positivos, ya que toman medidas de afrontamiento para cuidar su salud mental, ocupando tiempo para relajarse, reflexionar, escuchar música,

tener un sueño reparador, así mismo a estar en comunicación de manera virtual con familia y amigos, y ocupándose de otras tareas de recreación personal, siendo esto de gran beneficio,

ayudando de esta forma a tener los niveles de estrés disminuidos, eleva la autoestima, y fortalece el sistema inmunológico, ya que las medidas de afrontamiento adecuadas para cada persona son factores importantes relacionados con la resiliencia para mitigar las dificultades de salud mental en circunstancias particularmente estresante, lleva a tener un dato muy importante siendo que la mayoría de los encuestados refieren que este tiempo de crisis no les está afectando en su salud mental.

Más de la mitad de los catedráticos encuestados invierten parte de su tiempo a realizar trabajo físico, lo cual es muy beneficioso para la salud de quienes lo llevan a cabo, ya que realizarlo mejora su condición física, poseen menos probabilidad de enfermarse porque estimula a tener un sistema inmunitario en buen estado, contribuye a mantener una salud mental en buenas condiciones, proporciona un bienestar general y a la vez desempeña el papel de medida de afrontamiento lo cual es muy favorecedor ante la pandemia actual.

Los catedráticos encuestados se mantienen activos en el ámbito académico organizando su tiempo para la lectura por lo cual se mantienen en constante actualización lo cual traerá beneficios que se verán reflejados en la calidad de las clases que imparten lo cual a futuro formara profesionales de alto nivel, cabe resaltar el poco interés de los catedráticos en dedicar tiempo en aprender otro idioma lo cual puede ser limitar su desarrollo como profesional y sus recursos como docente.

La mayor cantidad de los encuestados mantiene un plan de dieta saludable, así como cumplir con los tres tiempos principales de alimentación diaria, esto contribuye a que mantengan buena energía a lo largo del día, así mismo a que mantengan una excelente salud al aportarles los nutrientes necesarios lo cual promueve a mantener un buen sistema inmunológico que es primordial para combatir enfermedades, ideal ante la pandemia.

Económicamente la mayoría de los catedráticos encuestados tienen los medios necesarios para poder afrontar el actual estado de pandemia y distanciamiento social también consideran estar preparados si llegara a prolongarse esto proporciona un estado de tranquilidad económica lo cual contribuye a mantener una buena salud mental durante el estado de crisis.

En general por ser un estudio inédito, muy actualizado y original por el tema pandémico, no existen estudios similares con quien compararlo.

## **11. Vinculación con otras unidades académicas o instituciones externas a la USAC**

Este estudio se vinculó únicamente con el Maestro en ciencias, Nery Waldemar Galdámez Cabrera, Coordinador del Instituto de Investigación del Centro Universitario de Oriente. CUNORI.

También con el apoyo de estudiantes de la carrera de medicina, del Centro universitario de Oriente CUNORI.

No hubo ninguna vinculación externa.

El único material que se elaboró fue un documento con datos preliminares, los cuales fueron distribuidos personalmente a los contactos de las diferentes unidades académicas en CUNOC, CUSAM, CUNSUROC, CUNOR, JUSAC Y FAHUSAC, en físico. Ver fotos en apéndice.

El documento de informe final completo aún no ha sido distribuido.

## **12. Conclusiones**

Las medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19 en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala, fueron investigadas en las 5 regiones del país siendo ellas: Occidente, norte, oriente, sur y centro en 50 docentes seleccionados de forma aleatoria al azar en cada región. El total de la muestra fue de 250 docentes. Los rubros investigados por cada encuesta incluyeron: El familiar, emocional, física, académica, nutricional y económica, con un total de 40 ítems.

Al revisar los resultados presentados y analizar los mismos encontramos una variación de resultados entre las diferentes regiones. Sin embargo, dentro de todas al investigar ¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo? En resultado en las 5 regiones estuvo alrededor de un 80% de respuesta positiva. Sin embargo, otros lineamientos indicaron una baja hasta de un 40% con problema para ejercicio, alimentación y sueño. Todo lo anterior demuestra que en los trabajadores de la Universidad de San Carlos de Guatemala existe la necesidad de fortalecer las medidas de afrontamiento a través de boletines semanales de forma virtual, la creación de diplomados o especializaciones en salud mental.

Se crea un boletín guía que puede servir de base para desglosarlo de forma quincenal y socializar a la comunidad sancarlista, a todo nivel y en todas las carreras, para fortalecer las medidas de afrontamiento y distanciamiento social (ver anexo).

Se identificaron las siguientes medidas de afrontamiento: Medidas de afrontamiento familiares: ¿Compartes tiempo positivo con su familia?, ¿Realizan juegos en familia?, ¿Ven películas en familia?, ¿Te comunicas por llamada/videollamada con tus familiares que se encuentran lejos de ti?, ¿Mantienes buenas relaciones interpersonales familiares?, ¿Consideras que la salud

mental en tu familia en general es óptima?, ¿Involucas a tus hijos en las decisiones de familia?, ¿Te sientes incomodo con tu familia?, ¿Consideras que en tu casa hay violencia intrafamiliar?, ¿Te sientes incomodo en casa?, ¿Ayudas en actividades del hogar?, ¿Se realizan las medidas sanitarias adecuadas dentro del hogar?, ¿Dedicas tiempo para el cuidado de tu jardín?, ¿Si tienes mascotas, les dedicas tiempo?

Medidas de afrontamiento emocional: ¿Mantienes tu higiene y forma de vestir diariamente?, ¿Tomas tiempo para relajarte y reflexionar?, ¿Lees la biblia?, ¿Realizas algún pasatiempo favorito?, ¿Planificas tu tiempo?, ¿Dedicas tiempo para escuchar música?, ¿Duermes 8 horas diarias?, ¿Durante el día, tomas una siesta?, ¿Sientes que tu sueño es reparador?, ¿Estás cumpliendo con tu medicación por otros problemas médicos que tu tengas?, ¿Dedicas tiempo para ayudar a otras personas?, ¿Convives con tus amigos de manera virtual?, ¿Mantienes buena relación en redes sociales?, ¿Cumples con las normas y lineamientos emanados por gobierno e instituciones?, ¿Consideras que este problema de pandemia te está enfermando?

Medidas de afrontamiento físico: ¿Realizas algún tipo de ejercicio físico?

Medidas de afrontamiento académico: ¿Organizas tus tareas de trabajo?, ¿Organizas tiempo para estudiar?, ¿Ha aprovechado el tiempo para aprender otro idioma?, ¿Dedicas tiempo a la lectura académica?, ¿Dedicas tiempo a la lectura informativa?, ¿Estás interesado en educación continua para aumentar tus méritos académicos?

Medidas de afrontamiento nutricional: ¿Cumples un plan de dieta saludable?, ¿Cumples tus tres tiempos de alimentación al día?

Medidas de afrontamiento económico: ¿Económicamente consideras que tienes lo necesario en estos momentos de pandemia?, ¿Si este problema de pandemia, distanciamiento social y cuarentena se prolongara, estás preparado para afrontarlo?

### 13. Referencias

Infobae (06 de 04 de 2020). 3 claves para conservar la salud física y mental en cuarentena. <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/04/06/3-claves-para-conservar-la-salud-fisica-y-mental-en-cuarentena>

Rotoplas Centroamérica (2020). 7 consejos de salud mental para el distanciamiento social del coronavirus. <https://rotoplascentroamerica.com/7-consejos-de-salud-mental-para-el-distanciamiento-social-del-coronavirus/>

Aparicio, R. (13 de 03 de 2020). Propuestas para superar el encierro en casa por el coronavirus. Obtenido de Sur: <https://www.diariosur.es/sociedad/propuestas-casa-superar-20200313114118-nt.html>

Delgado, P. (31 de 03 de 2020). Cómo evitar el aislamiento y soledad durante el distanciamiento social. Obtenido de Observatorio de innovación educativa: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/distanciamiento-social-covid19>

Delgado, P. (25 de 03 de 2020). Inteligencia emocional en tiempos de pandemia. Obtenido de Observatorio de innovación educativa: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

Mitjana, L. R. (marzo de 2020). Psicología y Mente. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.com/salud/diferencias-cuarentena-distanciamiento-social-y-aislamiento>

Redacción, V. d. (03 de 04 de 2020). ¿Cómo el distanciamiento social puede afectar su salud mental? Obtenido de Voa Noticias: <https://www.voanoticias.com/a/distanciamiento-social-puede-afectar-salud-mental-coronavirus-eeuu-/5358974.html>

Sánchez, F. S. (31 de 03 de 2020). Tu salud mental en periodo de distanciamiento social. Obtenido de Universidad Tecmilenio: <http://blog.tecmilenio.mx/tu-salud-mental-en-periodo-de-distanciamiento-social>

Vivas, S. (16 de 03 de 2020). 10 consejos de psicólogo para afrontar el encierro por el coronavirus con una salud mental de hierro. Obtenido de Mujer hoy: <https://www.mujerhoy.com/vivir/psicologia/202003/16/claves-psicologos-para-afrontar-estres-ansiedad-por-encierro-coronavirus-20200316103358.html>

## 14. Apéndice

15.1 Docentes de las diferentes unidades académicas de USAC a quienes se les visito para hacer entrega de un documento con datos provisionales de la encuesta realizada.



Dr. Hans Gary Jui Baechli  
Médico y Cirujano con especialidad en Cirugía General  
Docente de la carrera de medicina  
CUSAM-USAC. SAN MARCOS.



Licda. Iris Josefina Olivares Barrientos.  
Licda en Psicología  
Maestría en educación con orientación en Medio Ambiente.  
Especialidad en antropología ambiental

Coordinadora Carrera de Psicología. CUNOR USAC COBAN.



C

Licda. Marta Telma Ramos Sandoval.  
Licda en psicología.  
Maestría en Docencia Universitaria con énfasis en andragogía.  
JUSAC-USAC. JUTIAPA.



Dra. Diana Carolina Castillo Galindo.  
Médico y Cirujano.  
Doctorado en Psicología Medica y Salud Mental  
Docente de la Carrera de Medicina  
CENTRO UNIVERSITARIO DE ORIENTE. CUNOC.



Dr. Sammy Alexis Ramírez Juárez  
Médico y Cirujano.  
Maestría en alimentos y Nutrición  
Docente del Cunsuroc.  
CUNSUROC-USAC. MAZATENANGO



Licda. María Portillo Fajardo.  
Licenciada en Psicología.  
Pensum Cerrado de Maestría en Neuroclinica y Salud Mental.  
Docente de la facultad de Humanidades USAC.  
Gestor de proyectos organizacionales, Oficina Ejecutiva de Rectoría USA

## **15.2 Boletín informativo universitario.**

**Universidad de San Carlos de Guatemala  
Dirección General de Investigación  
Convocatoria extraordinaria USAC frente al Covid 19  
Área social humanística**

En base al estudio realizado

“Caracterización de medidas de afrontamiento en cuarentena o distanciamiento social durante la pandemia Covid 19, para fortalecer las mismas en el profesor universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC a nivel nacional, durante mayo y junio 2020”.

A los docentes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se les recomienda lo siguiente:

1. Compartir tiempo positivo en familia.
2. Realizar pasatiempos en familia.
3. Dedicar tiempo a sus mascotas y al cuidado de su jardín.
4. Involucrar a los hijos en la toma de decisiones.
5. Tomar tiempo para meditar y reflexionar.
6. Aprovechar el tiempo para realizar sus pasatiempos favoritos.
7. Dormir 8 horas diarias y tomar siestas durante el día.
8. Cumplir con su medicación de patologías que presenten.
9. Dedicar tiempo en ayudar a otras personas.
10. Convivir con familia y amigos de manera virtual.
11. Mantener buena relación en redes sociales.
12. Realizar ejercicio físico.
13. Aprovechar el tiempo para aprender otro idioma.
14. Dedicar tiempo a la lectura académica e informativa.
15. Cumplir un plan de dieta saludable.

**Id y enseñan a todos  
Universidad de San Carlos de Guatemala USAC  
Departamento de Investigación DIGI**

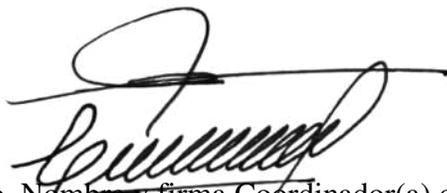
**Guatemala septiembre del 2020**

Guatemala 02 de octubre del 2020



Dr. Rory René Vides Alonzo  
MEDICO Y CIRUJANO  
Col. No. 6465

PhD Rory René Vides Alonzo  
Coordinador de la propuesta



VoBo. Nombre y firma Coordinador(a) de programa  
Comisión convocatoria USAC frente al Covid 19  
Área social humanística Dr. José Cal Montoya



Vo.Bo. Dr. Félix Aguilar Cárdenas  
Director General de Investigación  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Cc. Archivo personal.