



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

“RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA ANTONIA MORENO DE CÁCERES- UGEL 05, 2021”

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Veronica Elvira Cuba Vasquez

Liz Julia Valdivia Berroa

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Código Orcid N°0000-0002-3770-1287

Chincha, 2022

Asesor

Yreneo Eugenio Cruz Telada

Miembros del jurado

Dedicatoria

Primero, a Dios por habernos permitido llegar hasta este punto y cumplir nuestras metas.

A nuestras familias por sus consejos, sus valores y sus apoyos en momentos de debilidad, por la motivación constante que nos ha permitido ser personas de bien, pero sobre todo por el amor incondicional y la confianza.

Agradecimientos

Mi agradecimiento inicial a Dios por este logro, por darnos salud y paciencia para superar las dificultades, por darnos fuerza y enseñarnos a conservar la calma en momentos de debilidad.

A nuestros padres por darnos la vida, por amarnos como somos y por confiar en nosotras en esta larga y ardua carrera.

A nuestras familias, quienes son la razón de mi continua lucha y superación, muchas gracias por su comprensión y paciencia en estos largos años de ausencia donde teníamos que dividir nuestros tiempos entre la familia, el trabajo y los estudios.

A nuestros profesores por sus enseñanzas impartidas durante nuestra formación profesional, a nuestros compañeros de aula porque también formaron parte de nuestro desarrollo profesional.

RESUMEN

Objetivo: Establecer la relación entre Resiliencia y afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Material y Método: De tipo cuantitativo, de nivel descriptivo y correlacional. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 100 docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, se utilizó como instrumento la escala de resiliencia de Connor - Davidson y El inventario de Afrontamiento al Estrés Brief COPE (COPE-28).

Resultados: El nivel de resiliencia en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, es alta (64%); Asimismo, el nivel de afrontamiento al estrés es de un nivel medio (90%); Igualmente, el nivel de afrontamiento enfocado al problema es de un nivel medio (83%); también, el nivel de afrontamiento enfocado a la emoción es de un nivel medio (82%); Y finalmente el nivel de afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos se encontraba en un nivel medio (88%).

Conclusiones: Existe relación muy baja entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. ($p=0.684>0.05$; Rho: -0.041). Asimismo, existe relación muy baja entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema ($p=0.945>0.05$; Rho: -0.007). Igualmente, con la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción ($p=0.129>0.05$; Rho: -0.153). Y finalmente dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos ($p=0.927>0.05$; Rho: 0.009).

Palabras claves: Resiliencia y afrontamiento al estrés, somatización.

ABSTRACT

Objective: To establish the relationship between Resilience and coping with stress in teachers of the Public Educational Institution Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Material and Method: Quantitative, descriptive and correlational the design of the research is non-experimental, cross-sectional. The population was made up of 100 teachers from the Antonia Moreno de Cáceres Public Educational Institution, the Connor - Davidson resilience scale and the Cope Coping to Stress Brief COPE (COPE-28) were used as an instrument.

Results: The level of resilience in teachers of the Antonia Moreno de Cáceres Public Educational Institution, UGEL 05, is high (64%); Likewise, the level of coping with stress is of an average level (90%); Likewise, the level of coping focused on the problem is of an average level (83%); also, the level of coping focused on emotion is of a medium level (82%); And finally the level of coping focused on avoidance and other styles was at a medium level (88%)..

Conclusions: There is a very low relationship between resilience and coping with stress in teachers of the Antonia Moreno de Cáceres Public Educational Institution, UGEL 05. ($p=0.684>0.05$; $Rho: -.041$). Likewise, there is a very low relationship between resilience and the coping dimension focused on the problem ($p=0.945>0.05$; $Rho: -.007$). Likewise, with the dimension of coping focused on emotion ($p=0.129>0.05$; $Rho: -.153$). And finally dimension coping focused on avoidance and other styles ($p=0.927>0.05$; $Rho: .009$).

Keywords: Resilience and coping with stress, somatization.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general.	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de Investigación General	15
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	15
2.4 Justificación e importancia	16
2.5 Objetivo General	18
2.6 Objetivos Específicos	18
2.7 Alcances y Limitaciones	19
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	20
3.2. Bases teóricas	26
3.3. Marco conceptual	44
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	47
4.2 Diseño de la Investigación	47
4.3 Población- muestra	48
4.4 Hipótesis general y específicas	49
4.5 Identificación de las variables	50
4.6 Operacionalización de las variables	51
4.7 Recolección de datos	53

V. RESULTADOS	52
5.1 Presentación de resultados	52
5.2 Interpretación de resultados	62
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	67
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	67
6.2 Comparación resultados con marco teórico	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
Conclusiones	74
Recomendaciones	75
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	76
ANEXOS	
Anexo 1: Instrumentos y ficha validación Juicio de Expertos	80
Anexo 2: Instrumentos de Investigación	83
Anexo 3: Ficha y Validación de contenido Juicio de Expertos	87
Confiabilidad de los Instrumentos de medición	95
Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud	96

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Descripción por edad de los docentes.</i>	52
<i>Tabla 2. Descripción por género de los docentes.</i>	53
<i>Tabla 3. Descripción por condición de los docentes,</i>	54
<i>Tabla 4. Descripción por nivel de los docentes.</i>	55
<i>Tabla 5. Descripción por estado civil de los docentes.</i>	56
<i>Tabla 6. Nivel de resiliencia en docentes.</i>	57
<i>Tabla 7. Afrontamiento del estrés en docentes.</i>	58
<i>Tabla 8. Afrontamiento enfocado al problema en docentes.</i>	59
<i>Tabla 9. Afrontamiento enfocado a la emoción en docentes.</i>	60
<i>Tabla 10. Afrontamiento enfocado en evitación y estilos en docentes.</i>	61
<i>Tabla 11. Prueba de normalidad de resiliencia.</i>	62
<i>Tabla 12. Prueba de normalidad de afrontamiento al estrés.</i>	62
<i>Tabla 13. Resiliencia y afrontamiento del estrés en docentes.</i>	63
<i>Tabla 14. Resiliencia y afrontamiento enfocado al problema.</i>	64
<i>Tabla 15. Resiliencia y afrontamiento enfocado a la emoción.</i>	65
<i>Tabla 16. Resiliencia y afrontamiento enfocado en evitación y estilos.</i>	66

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Edades de los docentes.</i>	52
<i>Figura 2. Docentes según género.</i>	53
<i>Figura 3. Docentes según condición.</i>	54
<i>Figura 4. Docentes según nivel de enseñanza.</i>	55
<i>Figura 5. Docentes según estado civil.</i>	56
<i>Figura 6. Nivel de Resiliencia en docentes.</i>	57
<i>Figura 7. Nivel de Afrontamiento del estrés en docentes.</i>	58
<i>Figura 8. Nivel de Afrontamiento enfocado al problema en docentes.</i>	59
<i>Figura 9. Nivel de Afrontamiento enfocado a la emoción en docentes.</i>	60
<i>Figura 10. Afrontamiento enfocado en evitación y estilos en docentes.</i>	61

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada “Resiliencia y afrontamiento al estrés en docentes de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres, UGEL, 05, 2021”. La ejecución de este trabajo de investigación nos explica cómo la Resiliencia y las técnicas de afrontamiento al estrés permiten al docente a reducir considerablemente el estrés que le conllevan a la depresión. Es un espacio importante para los docentes y es por ello la importancia de, donde se convierte en el centro de su desarrollo y puede ser fuente de vivencias directas o virtuales, tanto positivas como negativas, que repercutirán en su diario desempeño laboral, Desde esa perspectiva la escuela contribuirá al desarrollo y mejora en la resiliencia, así mismo hacer entender que estrés es un aspecto que perjudica en su diario accionar educativo sí mismo. Podemos señalar también que si trabajamos sostenidamente el aspecto de resiliencia y las técnicas de afrontamiento para mejorar estos problemas ayudara a las y los docentes a trabajar de manera más equilibrada demostrando una personalidad más amigable, como también su a autoestima. Así el rol del docente estará en mejores condiciones socioemocionales para interactuar con sus pares y con mayor razón desempeñar una pedagogía más equilibrada en beneficio de los estudiantes.

La expectativa para ejecutar la investigación se materializa desde de los criterios de elaboración en la indagación que permite analizar la Resiliencia y cómo puede estar relacionada al afrontamiento al estrés en las y los docentes de secundaria, su conveniencia radica en que ha proporcionado un instrumento de corte científico que establece como el comportamiento de una variable afecta a otra variable en otras palabras como la Resiliencia y el buen uso de la técnica de afrontamiento al estrés puede disminuir el estrés en las y los docentes afectados.

Es necesaria entender como la Resiliencia le permite al docente a reducir el estrés, en la cual se evidenció que es producto de factores de

las demandas académicas que están sujetas constantemente. Se ha observado que muchos docentes han agravado su salud emocional el cual es un factor que impide el normal desarrollo de sus actividades muchas veces piden licencias para recuperarse en periodos largos que si no son responsablemente abordados el problema son casi siempre las causantes de recaídas, provocado por el estrés estos fenómenos perjudican a los docentes, debido a la exigencia de los deberes académico y se ve afectado en los resultados del rendimiento y llegaron a tomar la decisión de dejar la Institución educativa muchas veces

El estudio realizado consta de varios capítulos que se detallan en forma organizada a continuación. El capítulo I, da una introducción a la investigación donde se resume el tema central y objetivo principal. El capítulo II, se consideró la descripción del planteamiento del problema, preguntas de investigación, tanto general y específicos; objetivo general, objetivos específicos y la justificación e importancia. El capítulo III, presenta los conceptos teóricos sobre los que se fundamenta la investigación, entre ellos se encuentran antecedentes y marco conceptual. El capítulo IV, está referido al método de la investigación, dentro de ello el tipo y diseño, la variable de estudio, operacionalización de variables, población y muestra, técnicas e instrumentos, así como las técnicas de análisis e interpretación de datos. El capítulo V, muestra los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos. El capítulo VI, se refiere a la discusión de la investigación. Finalmente, se presentaron las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos respectivos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia, afirmaba el fundador de la Logoterapia, Frankl (2011). Con esta frase hace referencia a los problemas que aquejan al docente y que van cambiando conjuntamente con el desarrollo de la sociedad. Uno de los grandes desafíos que la sociedad principalmente las y los docentes de la actualidad enfrentan, está relacionado a las demandas y exigencias que terminan por repercutir en la mente y el cuerpo. Al fenómeno que se hace referencia aquí es al estrés. Hoy en día se trata de un término que es utilizado frecuentemente por la mayoría de las personas. Alarcón (2018) indica que su presencia en el ser humano es tan habitual, que no respeta ni edad ni sexo, y cada vez más sus estadísticas van en aumento enfermando con ello a la sociedad. Es por ello que en el presente estudio se pretende conocer más acerca de este fenómeno, específicamente sobre el estrés y su afrontamiento relacionado al trabajo ya que, si tomamos en consideración los aportes de Gil-Monte (2009), se cree que el número de personas que sufren estrés por la exposición a los riesgos psicosociales en el trabajo va a ir en aumento, dado que los cambios en el mundo laboral están elevando el nivel de exigencias a los trabajadores sumado a ello el trabajo remoto que exige mayor despliegue que afecta directamente la integridad emocional. Esto se debe, según el autor, a que los factores psicosociales como lo son las condiciones presentes en una situación laboral relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del puesto, la realización de la tarea e incluso el entorno, tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas trabajadoras en las distintas áreas, así como también en quienes trabajan en la educación.

Para poder llevar a cabo este trabajo de investigación, es necesario comprender también; como la resiliencia le permite al docente de educación secundaria sobrellevar la depresión académica como producto de la exigencia generada por cumplir con las obligaciones laborales y además por factores externos como son las económicas, sociales y psicológicas, el cual es producto de las demandas académicas a las que están sujetos constantemente. Por lo cual, es apropiado familiarizarse con el concepto de la resiliencia, por tanto, Grotberg (como se citó en Losada & Latour, 2012) la define como la capacidad que tiene una persona para enfrentarse las adversidades y sobreponerse a ellas e inclusive salir transformados. Sin embargo, es importante tener en consideración que el docente de secundaria transita por un periodo vulnerable que es la educar adolescentes que tienen múltiples problemas a los cuales se centran en apoyar en el proceso de su desarrollo de aprendizaje.

Frente al problema de estrés las y los docentes en su mayoría desconocen actividades que pueden en alguna medida generar un alivio a su diario malestar que está diezmando emocionalmente en su diario desarrollo de actividades de atención hacia las y los estudiantes, más la responsabilidad de cumplir con tareas extracurriculares generadas por entes superiores, como son atención virtual a los padres, estudiantes, colegiaturas, capacitaciones, webinars, Etc. Realmente actividades que llevan a un desequilibrio de salud emocional. ¿Que deben conocer y practicar las y los docentes? Es urgente que deben llevar adelante la actividad de afrontamiento. Afrontamiento es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación. Ante toda una situación estresante, o cuando el individuo reacciona con una determinada

emoción, es posible adoptar distintos tipos de afrontamiento. Cano. A. (2022).

El periodo de enclaustramiento ha ahondado el problema, esta Pandemia ha sometido a las y los docentes la depresión afectando directamente a su propio desarrollo personal, emocional, social y educativo creando entes que sin respuesta a la situación contextual producto de este mal universal donde gran sector de docentes han desarrollado su capacidad en alguna medida de auto motivarse, por cierto, en menor porcentaje y un gran sector continúan sin responder positivamente ante este mal empeorando su equilibrio emocional; todo este conjunto de problemas aumentaron la depresión y desde luego la motivación hacia el logro de sus objetivos y metas profesionales.

Por lo tanto, las Instituciones educativas tienen la imperiosa necesidad de trabajar sostenidamente la resiliencia sumado a ello las técnicas de afrontamiento con los docentes para revertir este mal que nos está aquejando, trabajando horizontalmente en tiempos y espacios donde los docentes puedan en alguna medida alcanzar mejorar emocionalmente para beneficio de la Institución Educativa y por cierto de las y los estudiantes.

Estas problemáticas que expusimos son de mucho interés debido a que se requiere motivar a los docentes en cómo mejorar sus objetivos y metas profesionales. Tener un concepto claro de cumplir sus tareas pendientes mejorando en la capacidad de interpretación y valoración de su propio ser, revertiendo los problemas actuales con propuestas positivas para su proyecto de salud.

La relevancia de esta investigación es porque, en la actualidad se evidencia que los docentes suelen postergar sus actividades familiares, estudios de pos grado constantemente y no establecen objetivos claros en cuanto a su futuro; estando expuestos a tomar erradas decisiones que conllevarían al incumplimiento de esas metas y puedan realizar

diversas conductas de riesgo. Finalmente, por todo lo anteriormente expresado, me formulo la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en docentes de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021”?

2.2. Pregunta de investigación general

¿Existe la relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021?

2.3. Preguntas de investigación específica

¿Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión Afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021?

¿Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021?

¿Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021?

2.4. Justificación e Importancia

2.3.1 Justificación

La investigación realizada fue necesaria presentar la justificación teórica, practica, metodológica y social que a continuación se detalla:

La justificación teórica, fue relevante e importante porque estuvo enmarcado dentro de los enfoques teóricos actualiza

dos de la resiliencia y afrontamiento del estrés que servirán para describir, predecir, explicar y controlar la problemática en estudio, así mismo permitió hacer recomendaciones para controlar y predecir los niveles de resiliencia, así como los niveles de afrontamiento al estrés y nos ayudarán a comprender a los docentes de la Institución educativa en estudio. Se conoció con los resultados encontrados, que, la resiliencia se relaciona con el afrontamiento del estrés, que fortalecerá la relación entre estas dos variables, para disminuir los riesgos que pudieran determinar las pocas o moderada conductas de afrontamiento al estrés en el campo de la psicología.

La Justificación práctica fue necesaria porque los resultados han servido para recomendar la mejora de conductas resilientes así como habilidades de afrontamiento al estrés conforme al nivel de relación que existe de acuerdo a los resultados del presente estudio, permitió recomendar mejorar la relación existente entre estas variables de estudio, y de no ser el caso, replantearlo para menguar los sesgos que pudieran determinar los resultados en el campo de la psicología. De tal manera, que si se ven casos con estrés muy seguro que esto el sistema de salud actué para controlar los efectos de la pos pandemia.

Justificación metodológica fue de importancia desde este punto de vista porque se llevó a ejecución la aplicación de los instrumentos de medición como son; la Escala de Resiliencia de Connor - Davidson y el inventario de afrontamiento al estrés Brief COPE (COPE 28).a , que permitió analizar su funcionamiento y comportamiento psicométrico en términos de su validez, confiabilidad y adaptación para estas poblaciones de estudio, mediante la validez de contenido por criterio de expertos a cargo de dos especialistas en psicología educativa.

Así mismo, se determinó la confiabilidad del instrumento en el proceso estadístico a realizar con el alfa con Crombach.

Justificación social: La justificación social fue importante y relevante porque con los resultados obtenidos servirán para poder recomendar en el trabajo de investigación, identificación y manejo de estrés servirán para los docentes de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres.

2.3.2. Importancia.

El presente estudio fue considerada importante, porque que la problemática en estudio, viene generando malestar en el personal docente, ya que nos encontramos en la coyuntura en la que se vive a causa del Covid-19, lo cual genera estrés en los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres.

2.5. Objetivos General

Demostrar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021

2.6. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la resiliencia y la dimensión Afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Determinar la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Determinar la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución

2.7. Alcance y Limitaciones

2.7.1 Alcances

- **Delimitación social:** La población de estudio abarca a los docentes.
- **Delimitación espacial o geográfica:** El estudio fue llevado a cabo en la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05.
- **Delimitación temporal:** La investigación se desarrolló en el transcurso del 2022.

2.7.1. Limitaciones

La limitación abarca todas aquellas restricciones a que se enfrenta el investigador durante el proceso de investigación, en especial en la actual situación sanitaria a causa de las medidas de seguridad y el acceso a los estudiantes.

- La ausencia de algunos docentes por problemas de salud.
- Algunos docentes no cuentan con conectividad en su celular.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1 Internacionales

Mina. S. M. (2021). Tesis Previa a la obtención del título de Magister en Gestión de Talento Humano. Cada día existe mayor preocupación de las organizaciones en fomentar la salud de sus colaboradores, al hablar de salud no solo se considera la

condición física, sino también la mental y emocional, un colaborador saludable tendrá un rendimiento apropiado y podrá aportar lo mejor de sí para el crecimiento de la organización. La resiliencia es la capacidad que tienen las personas de enfrentar situaciones adversas, resistirlas, superarlas y visualizar positivamente la circunstancia como una experiencia oportuna del crecimiento y desarrollo personal. La presente investigación analizó los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas durante la pandemia del Covid-19 por los docentes de la Facultad de la Pedagogía de la UTELVT de Esmeraldas. Se realizó un estudio cuantitativo, de campo, exploratorio y descriptivo en una muestra conformada por 47 docentes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas y se aplicaron como instrumentos de investigación la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young para medir el nivel resiliencia y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot para determinar las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por los docentes durante la pandemia. Se obtuvo como resultados de la investigación que el 70% de los docentes encuestados mostraron nivel alto de resiliencia y el 30% un nivel moderado; a su vez, las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por los docentes durante la pandemia del Covid-19 fueron la Focalización en la solución del problema y la Reevaluación positiva.

Montero. M. & Zuluaga. S. (2021). Elaboraron este trabajo se basa en establecer la relación entre la resiliencia y el estrés laboral, tomando como referencia el contexto de los instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje ubicada en Sabanalarga-Atlántico. Para ello se propuso una metodología cuantitativa; la recolección de datos se hizo a través de los instrumentos de estrés laboral de la OMS y la OIT (2004), junto con la escala de Resiliencia de Connor & Davidson (2003). Para el desarrollo del trabajo se planteó una ruta metodológica en conformidad con el

alcance correlacional, a partir de un diseño no experimental. Para este estudio se contó con la participación de 40 instructores del servicio Nacional de Aprendizaje seccional Sabanalarga. Después de la revisión de los datos arrojados por los instrumentos, se determinó que entre los factores de resiliencia y estrés laboral relacionado en el contexto no existe correlación. Se sugiere ampliar el alcance y considerar la inclusión de otros factores, incluyendo la ampliación de la muestra para poder tener mejores niveles de relación. Palabras Clave: Resiliencia, estrés laboral,

Vivas. C. (2020). Los empleados públicos, profesores universitarios están sometidos a múltiples presiones durante su actividad laboral, el manejo de grandes volúmenes de actividades, la sobrecarga y condición de contractual; son factores que trastocan su desempeño laboral. Por ello, reviste significado el propósito de Analizar los factores que generan estrés en empleados públicos universitarios de nombramiento y contratados de la Escuela de Enfermería en la Universidad de Guayaquil caracterizando su incidencia en su desempeño laboral, el cual, se constituyó en el objetivo de esta investigación. Metodológicamente, se enmarca en un enfoque cuantitativo (positivista), con diseño de carácter no experimental, bajo la modalidad investigación de campo, tipo descriptiva, de corte transversal. La población estuvo representada por 526 docentes, con una muestra de 97 docentes de la Carrera de Enfermería en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil. La técnica de recolección de datos fue la observación directa y la encuesta y como instrumentos se empleó el cuestionario y el cuaderno de notas. El análisis de los resultados se realizó utilizando estadísticas descriptivas a través de un análisis cuantitativo. Los resultados reflejan que el 78% de la muestra encuestada son docentes contratados, condición que se convierte en un estresor dado que un 39% de la muestra considera que la

estabilidad laboral influye en el desempeño como docente. Se concluye que en el personal académico universitario que labora en la Carrera de Enfermería de esta universidad se manifiestan como estresores la inestabilidad laboral, el desconocimiento del régimen de escalafón y del proceso de re categorización, dado que no conocer los mecanismos para participar en estos procesos les genera estrés afectando su desempeño laboral. Palabras claves: Resiliencia; estrés laboral; empleados públicos; afrontamiento

Morán. C. et al (2019). Realizaron el presente artículo denominado “Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia”, explica con claridad la relación de estas dos variables de manera siguiente: Resiliencia y afrontamiento son dos tópicos de gran relevancia en la investigación psicológica. La resiliencia es la capacidad de prosperar y desarrollar nuestro potencial una vez superadas las situaciones traumáticas del devenir personal. Las estrategias de afrontamiento que más comúnmente utilizamos para resolver los problemas que causan estrés son 14. El objetivo de este trabajo fue averiguar qué estrategias de afrontamiento predicen mayor resiliencia. Completaron los cuestionarios de resiliencia y de afrontamiento 734 adultos trabajadores de la provincia de León (51% mujeres). Se trataron los datos con el SPSS. Se realizaron análisis de regresión lineal, con resiliencia como variable dependiente y las 14 estrategias de afrontamiento como variables predictoras. Los resultados informan que el afrontamiento es un predictor robusto de la resiliencia. Algunas estrategias predicen una mayor resiliencia; otras estrategias nos hacen más vulnerables. Se puede concluir que es de gran importancia que las autoridades educativas (padres, políticos, profesores, etc.) tengan en cuenta la ventaja de incrementar los esfuerzos en la enseñanza-aprendizaje de aquellas estrategias de afrontamiento que nos hacen más fuertes para manejar las situaciones difíciles a las que estamos

expuestos en la vida.

Vicente de Vera. & Gabari. I. (2019). Elaboraron el presente trabajo de investigación denominado “La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes” Nos pone en conocimiento que la Neurociencia considera que las personas más resilientes mantienen mayor equilibrio emocional ante situaciones de estrés, lo que les permite soportar mejor la presión y, consecuentemente, experimentar mayor sensación de control y capacidad para afrontar las situaciones difíciles. El objetivo del estudio transversal es analizar el efecto preventivo de la resiliencia sobre el burnout percibidos por profesorado de Educación Secundaria. La muestra está constituida por 334 docentes de la Provincia de Huesca. Los instrumentos de recogida de datos empleados son: a) para medir el burnout la adaptación al castellano del (MBI- GS) de Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró, y Grau (2000) y b) la resiliencia se evalúa mediante la Escala de resiliencia CD-RISC (Connor y Davidson, 2003). El análisis correlacional y factorial de la información recolectada arroja unos resultados que confirman que las características personales y la resiliencia de la persona actúan como variables preventivas frente a la autopercepción de síntomas de estrés crónico, propios del síndrome de burnout. Palabras clave: Inteligencia emocional, síndrome de burnout, resiliencia, estrés crónico, salud laboral.

3.1.2. Nacionales:

Arias. E G. (2021). El presente trabajo tuvo como finalidad principal determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario de Chorrillos. Es de nivel práctico, diseño no experimental y de tipo correlacional ya que busca la relación entre las variables ante mencionadas. La población fue de 1 500

adultos, teniendo una muestra conformada por 127 adultos de ambos sexos, las edades que participaron en la investigación oscilan desde los 18 años hasta los 68 años de edad. Para la recolección de los datos se utilizaron dos instrumentos, para la variable resiliencia se utilizó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto peruano por Gómez (2019) y la para la variable afrontamiento de estrés el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés COPE (1986) adaptada en el Perú por Cassaretto y Chau (2016). Los resultados que se obtuvieron fue que no existe relación entre resiliencia y los estilos enfocados en la emoción y el estilo evitativo, pero si existe una relación directa de grado bajo entre la resiliencia y el estilo centrado en el problema ($\rho = .332$; $p < .01$) así mismo se halló que el 29.1% de los adultos están en un nivel alto de resiliencia, por otro lado, el estilo de afrontamiento al estrés predominante es el estilo centrado en el problema. Finalmente se concluye que los adultos del centro de salud mental comunitario que presentan un mayor nivel de resiliencia tienden a afrontar mejor el estrés enfocado en el problema cuando la situación lo amerita.

Figueroa. D. H. (2016). realizó un estudio cuyo propósito fue descubrir la relación existente entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés, conocer el nivel de estrés predominante en la muestra de investigación, y conocer los modos de afrontamiento más destacados. El tipo de investigación es básica o pura porque se busca profundizar en un área de conocimiento específico, y el diseño de la investigación es no experimental, transeccional, descriptivo – correlacional, porque su propósito es describir las variables y analizar su interrelación en un momento dado. Se aplicó la técnica de encuesta tipo test, mediante los instrumentos: Cuestionario de modos de afrontamiento y Escala de estrés percibido. La población está constituida por los docentes de siete Instituciones Educativas Estatales de Tacna. La muestra estuvo conformada por 123

docentes de ambos sexos, contratados y nombrados, turno diurno y vespertino. Se analizaron los resultados en base a estadística inferencial Chi cuadrado de independencia, Se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre los Modos de afrontamiento: Afrontamiento directo, Supresión de actividades competitivas, búsqueda de soporte social, búsqueda de soporte emocional, aceptación, retorno a la religión, negación y conductas inadecuadas, y los niveles de estrés. Se obtuvo que los modos de Reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social, son los más usados por los docentes encuestados asimismo presentan un nivel de estrés medio; por lo tanto, existe relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de estrés en los docentes.

Segovia. S. et al. (2020). Realizó un estudio, cuyo propósito fue analizar la esencia de la experiencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales del Perú. La atención a la diversidad de culturas, contextos y estudiantes es complicada; por lo tanto, se requiere de docentes resilientes; es decir, con ciertas características tales como autoestima, autonomía, creatividad, confianza y capacidad de adaptarse a toda circunstancia. La investigación se desarrolló con los parámetros de la investigación cualitativa; específicamente, se empleó la fenomenología hermenéutica en educación, por poseer un carácter reflexivo-emergente. Dentro de esta concepción, se interpreta y comprende el mundo empírico, buscando el significado de las experiencias vividas del personal docente durante sus laborales pedagógicas, con el fin de develar la esencia de estas. Se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento, la anécdota. Participaron cinco docentes: tres varones y dos mujeres; con los siguientes ejes de análisis: expectativa, frustración, tristeza, felicidad y satisfacción. La información se procesó a través de la comprensión de la

experiencia, a fin de elaborar significados de un mismo hecho. El estudio concluye que la resiliencia se presenta cuando el personal docente se adapta a diversas situaciones desfavorables presentadas en la escuela, al hacer uso de características personales que le permiten convertir las limitaciones en fortalezas y así superar las adversidades.

Manrique. R. A. (2020). El presente trabajo de investigación centra su explicación científica partiendo de del Síndrome de Burnout, sostiene que puede afectar la actividad y rendimiento de cualquier profesional que trabaje realizando servicios profesionales a otras personas, un buen estilo de afrontamiento puede ser la diferencia y no terminar quemado. En el presente trabajo de investigación realizada a los docentes de las Instituciones Educativas públicas de educación básica regular y de Jornada Escolar Completa (JEC), de los niveles de primaria y secundaria del distrito de Cayma. Se usó el "Cuestionario de Burnout del Profesorado Revisado" (CBP — R; Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000a) instrumento específico para docentes que evalúa los procesos de estrés y burnout, así como, las posibles variables antecedentes de tipo organizacional y laboral y el el estudio también muestra la importancia de determinadas variables sociodemográficas (edad, sexo, relación personal, número de hijos, nivel de enseñanza y situación laboral) en la explicación de los procesos de estrés y burnout y el Cuestionario de Afrontamiento COPE-28, Es la versión española del Brief COPE de Carver (1997) realizada por Morán y Manga (Morán, 2009), es un instrumento multidimensional desarrollado para evaluar diferentes formas de respuesta ante el estrés. Está compuesto por 14 escalas: Apoyo emocional, Apoyo social, Afrontamiento activo, Planificación, Uso de sustancias, Humor, Religión, Auto distracción, Negación, Aceptación, Desahogo, Autoinculpación, Desconexión y Reinterpretación positiva. En relación a estos datos se pretende establecer el grado de relación

entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento de los docentes del distrito de Cayma del departamento de Arequipa. Comparando si existe la posibilidad de que el padecimiento del síndrome de burnout tiene relación con los estilos de afrontamiento en función de las variables sociolaborales en los docentes. V Nuestros resultados indican que los docentes tienen niveles preocupantes de síndrome de burnout y que existe un impacto positivo de los estilos de afrontamiento que ayuda a mejorar su estrés laboral.

Yauri. E. D. (2017). Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica El estudio analizó la relación existente entre la resiliencia y el estrés laboral de los docentes de las instituciones educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica. Para el abordaje se tomó como base los planteamientos teóricos del Modelo Teórico del Comportamiento Organizacional Positivo y al Modelo Interactivo de estrés laboral. La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo con características de estudio de campo, de corte transversal de tipo descriptivo - correlacional. La muestra de Estudio lo conformaron un total de 102 docentes que fueron tomados por accesibilidad. Los resultados indican mayor prevalencia de resiliencia de nivel bajo y de nivel alto de estrés laboral en los docentes de la muestra estudiada. Se logró corroborar la hipótesis de estudio al confirmar relación inversa altamente significativa entre la resiliencia y el estrés laboral, tanto a nivel global como por dimensiones analizadas.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1 . Resiliencia

Para el estudio realizado se consideró necesario definir

algunos términos que ayudaron a comprender la problemática en estudio por lo que se pasa a definir a continuación.

La Resiliencia es un valor humano que puede verse como una capacidad para afrontar el estrés y por lo tanto puede usarse como tratamiento para atender problemas de ansiedad, depresión y estrés mismo (Connor & Davidson, 2003, pág. 76).

Según Vallés Arándiga, Vallés Tortosa, & Vallés Tortosa (2014) “La Resiliencia es la capacidad que tienen las personas para enfrentarse, sobreponerse, mantener el equilibrio emocional y ser fortalecidas o transformadas por las experiencias de adversidad. También se le puede describir como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse una circunstancia estresante. Y también, una capacidad para recuperarse o ajustarse fácilmente al cambio o la mala fortuna” (pág. 121).

Dimensiones de Resiliencia

Según Rodríguez & Molerio (2012) se presentan las siguientes dimensiones considerando los estudios de Connor-Davidson (2003):

Persistencia-tenacidad-autoeficacia: que integra los principales elementos de resiliencia considerando la capacidad para enfrentar nuevos retos demostrando autoconfianza para salir fortalecido de la adversidad.

Control bajo presión: Que permite sobresalir ante el fracaso encontrándole fuerte sentido de propósito a lo que se hace y entiende que todo trabajo tiende a perseguir metas, pero manteniendo un control de la propia vida y sentirse orgullo de las actividades que desempeña.

Adaptabilidad y redes de apoyo: Permite a la persona saber dónde buscar ayuda positiva para mejorar y manejar las emociones desagradables de tal manera que le permita pensar con claridad y seguir adelante.

Control y propósito pretende ver el lado cómico de las cosas para salir de situaciones difíciles que le puedan afectar emocionalmente, creando una capacidad intuitiva para actuar convenientemente a los desafíos que se les presente y pueda progresar sin dificultades.

Espiritualidad: constituye un factor complementario que se indica mediante la espiritualidad teniendo como base a Dios ante su actuación sabiendo que lo que ocurra pueda salir bien o mal, pero cual fuese el resultado, sigue adelante.

Teorías sobre Resiliencia

La Teoría psicoanalítica de la resiliencia.

Comprende que el ser humano tiene la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, además puede superarlas y ser transformado positivamente por ellas (resiliencia) ; se indica que desde el momento que los padres reconocen al bebé se consolida un vínculo capaz de generar un espacio constructor de resiliencia en el sujeto, este último es capaz de desarrollar las siguientes habilidades que dan cuenta de los pilares de la resiliencia: (Oliva, 2018; Melillo, 2004).

- Autoestima,
- Creatividad,
- Independencia,
- Introspección,

- Iniciativa,
- Capacidad de relacionarse,
- Humor
- Moralidad

Asimismo, se sostiene que la interrelación de los pilares ya mencionados da como resultado el pensamiento crítico, que se comprende como la capacidad para analizar críticamente las causas y consecuencias de la situación por la que está atravesando y así proponer distintas maneras para enfrentarlas y cambiarlas (Melillo, 2004).

La Teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg.

Se fundamenta principalmente en los postulados de Erikson afirmando que la resiliencia es efectiva para enfrentar las adversidades (factor de riesgo que depende de la percepción de cada sujeto), así como para la promoción de la salud mental y emocional de las personas; en este orden de ideas, la resiliencia busca reconocer las cualidades de una persona que le han permitido enfrentar y sobrellevar positivamente experiencias estresantes (Oliva, 2018). Desde esta perspectiva, este mismo autor sostiene que los factores de riesgo y protectores se consolidan como un aspecto esencial y transversal para la construcción de la resiliencia en una persona, entre los de riesgos, cabe señalar aquellas percepciones que impiden los comportamientos de logro, mientras que los factores protectores son inherentes a la persona o es posible desarrollarlos en un contexto determinado, además tienen lugar mediante la interacción de la naturaleza educación y persona-situación.

El Modelo del desafío de Wolin y Wolin

plantea que es posible transformar un evento adverso, un daño o

pérdida en un evento o situación positiva, puesto que la resiliencia implica, de acuerdo con Rutter (1993), que una persona a pesar de nacer y vivir en un entorno de alto riesgo es capaz de desarrollarse psicológicamente sana y alcanzar el éxito. Por ende, estos autores señalan que se deben identificar aquellos factores protectores en las personas y una vez detectados se deben fomentar, para ello se plantean dos pasos: el primero consiste en reconocer las experiencias desde el punto de vista de la persona que las sufre e identificar elementos del entorno familiar que los favorezcan, tales como, recibir afecto por parte de la familia, afirmación, además de esto se debe conservar una comunicación en igualdad de términos que permita un aprendizaje, así mismo se debe reforzar la identidad positiva del núcleo familiar para afrontar y resolver los problemas que se presenten, debido a que la resiliencia de acuerdo con Wolin y Wolin (1993, como se citó en Meneghel, Salanova & Martínez, 2013), es la capacidad de tomar de decisiones y de mantener una visión y emocionalidad positiva; con relación al segundo paso, consiste determinar el tipo de emociones o sentimientos que se activan cuando se recuerda un mal momento y el dolor asociado a este que en términos generales puede ser el factor que permita determinar el problema, por tal razón las habilidades que posee una persona para la resolución de problemas, así como su fuerza interna, son determinantes ya que se transforman en una ventaja según el potencial de cada persona, dado que existen ciertos 31 y Acacias recursos como la capacidad de juzgamiento, que en infantes con una mayor resiliencia es una característica persistente, la cual es llamada “mandala de resiliencia” por Wolin y Wolin (Oliva, 2018).

El Modelo Teórico de Wagnild y Young

Señala que la resiliencia, se concibe como la fuerza emocional utilizada ante situaciones desafortunadas y adversas, es decir, se comprende como una característica de la

personalidad capaz de modular los efectos negativos del estrés promoviendo la adaptación y un adecuado ajuste del individuo (Oliva, 2018), además algunos autores indican que hace parte de un constructo multidimensional mayor conocido como fortaleza mental (García, et al. 2014). Es preciso señalar que estas autoras diseñaron la Escala de Resiliencia que ha sido ampliamente utilizada para su medición, puesto que existe una descripción de su utilidad y uso en diversos estudios.

En esta investigación se tiene en cuenta la resiliencia desde los postulados de la teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg, ya que en esta se le identifica como una capacidad del ser humano con características innatas como sociales que se desarrollan a partir de la interacción con en el entorno, además de ser una cualidad efectiva en lo referente a la promoción de la salud mental y emocional de las personas. Esta teoría sobre la resiliencia se consolida entonces como la más apropiada con lo planteado en este estudio en sus bases epistemológicas y paradigmáticas

3.3.2. Afrontamiento al estrés

Para la presente investigación se han tomado en cuenta definiciones, características, modelos teórico y dimensiones de la variable afrontamiento al estrés para una mejor comprensión de la misma.

Definiciones de estrés

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) manifestaron que, el término estrés, se originó en el vocablo distrés; cuyo significado en inglés es pena o aflicción. Y que se explica en el proceso adaptativo de emergencia, imprescindible para la supervivencia,

y que no solo se trata de una emoción en sí, sino se constituye como el agente generador de emociones.

Sierra, Ortega, & Zubeidat (2003) al referirse a la variable estrés señalan:

Posee para hacer frente a las mismas, todas las personas se enfrenta La vivencia dentro el estrés positivo o negativo depende mucho de valoración que tiene el individuo; y de las situaciones presentadas, y, de las capacidades diariamente a los cambios del medio, percibiendo y reinterpretando las mismas en función a su interpretación p.37)

Definiciones del afrontamiento

Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento viene hacer el esfuerzo dinámico, cognitivo, social y conductual que los individuos tienen para enfrentar el estrés, esto implica que pueden manejar las demandas internas y externas excedentes de los recursos de la persona. Igualmente señala que el afrontamiento viene hacer el proceso psicológico dinámico y complejo, que es definido como el esfuerzo cognitivo y conductuales que las personas poseen para hacer frente a cualquier situación que se valora como estresante. Este concepto tiene importancia en el área clínica en la salud y su uso es asociado con ciertas estrategias que permiten el manejo del estrés, depresión, ansiedad, cáncer, síntomas somáticos y el ajuste general de la persona.

Se puede considerar que el afrontamiento, puede ser como un regulador para la perturbación emocional, y este, puede ocasionar ciertas situaciones estresantes; donde se presenta dicho malestar; de otro lado afecta a la salud de la persona de forma negativa, aumentando un alto riesgo de mortalidad y morbilidad (Barra, 2003, p.26)

Estrategias de afrontamiento al estrés

Carver, Scheier y Weintraub (1989) definieron “el afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación” (p. 34).

El afrontamiento del estrés tiene relación con los esfuerzos conductuales y cognitivos que pone en acción la persona para hacer frente al estrés; esto quiere decir saber enfrentar las demandas externas o internas que la estén generando.

Arjona (2001) definió “al afrontamiento como el comportamiento amplio de las personas ante la diversidad de situaciones y experiencias a las que han de enfrentarse cotidianamente, independientemente de la importancia o significación que pudieran tener objetiva o subjetivamente” (p. 43).

Se da por entendido que son todos aquellos recursos con lo que cuenta la persona, donde prima la influencia del contexto situacional y no cambian con el transcurrir del tiempo, mientras que las estrategias de afrontamiento, son todos aquellos pensamientos y conductas que ponemos en acción ante situaciones estresantes particulares y que se pueden modificar con el tiempo.

Casullo y Fernández (2001), citado por Figueroa, et al. (2005) entienden a la capacidad de afrontamiento como “un conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones

problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan” (p. 67). Todos aquellos recursos tanto cognitivos como conductuales que realizan las personas, donde en primer lugar se toma en cuenta la evaluación de la situación que les permitirá tomar conocimiento y reconocer si la situación es amenazante o no, para luego decidir la estrategia más eficaz para resolver el problema o a la emoción.

Lazarus y Folkman (1986), citado por Canessa (2002) definen “al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo para dar solución al problema” (p.193), considerando al afrontamiento como un proceso cognitivo-conductual, asumiendo los siguientes principios: El afrontamiento va a depender del contexto y como tal puede cambiar frente a una situación determinada. Los pensamientos y acciones del afrontamiento se definen por el esfuerzo y no por el éxito.

Teorías de las estrategias de afrontamiento al estrés

En cuanto a las teorías de las estrategias de afrontamiento al estrés se tiene: Enfoque del estrés basado en la respuesta: Selye es considerado por muchos como el padre del concepto moderno de estrés y marcó un hito en el desarrollo de esta noción. A partir de su primer contacto con pacientes en 1936, descubrió una constante en el aspecto biológico en la forma en que las personas reaccionaban ante situaciones difíciles, independientemente del tipo de enfermedad que se tratara y fue desarrollando una definición de estrés basada en la respuesta (Taylor, 2003).

Enfoque del Estrés basado en el Estímulo:

El enfoque centrado en el estímulo considera que un evento en sí mismo es capaz de generar estrés y sus reacciones por eso, este enfoque también llamado teoría de especificidad estimular, define al estrés como una fuerza externa o como situaciones a la que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia les hace experimentar estrés. (Arévalo, 2007).

Enfoque del Estrés basado en la Interacción: Se considera al estrés como un proceso dinámico donde el organismo interactúa con el estímulo, lo que supone una adaptación a las demandas que se dan y ofrece la ventaja de obtener una definición integral y amplia. Esta teoría sostiene que el estrés tiene lugar en las relaciones particulares entre la persona y su entorno por lo que se acentúan los factores psicológicos que median entre los estímulos y las respuestas.

Este modelo ha sido muy utilizado en diferentes disciplinas y servido de base teórica para diversas investigaciones en las últimas décadas. Este autor plantea un modelo holístico que enfatiza en las diferencias individuales en los componentes cognitivos, motivacionales y relacionales de la evaluación (Arévalo, 2007).

Enfoque entrado a los Procesos de las estrategias de afrontamiento al estrés, Este concepto se orientan a ver al afrontamiento como un proceso, el cual se identifica por hacer referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, luego es analizado dentro de un contexto específico, logrando un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

Etapas del afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) definen tres: Durante la anticipación, que se da cuando el acontecimiento aún no ha ocurrido y las personas evalúan las posibilidades de poder manejar la amenaza, hasta qué punto pueden hacerlo y de qué forma. Durante el período de impacto la persona comienza a comprobar si lo que está sucediendo es igual o peor de lo que anticipa, si encuentra diferencias inesperadas puede hacer una reevaluación de su importancia. En este momento, el individuo descubre la realidad de lo que está ocurriendo y lo que puede hacer al respecto, según eso, su afrontamiento se verá afectado. Finalmente, en la etapa de pos confrontación, el sujeto se pregunta cómo puede reaccionar durante el daño, cuál es la importancia que ese hecho tiene para él y qué nuevas amenazas o demandas le traerá.

En cuanto a las Funciones de las estrategias de afrontamiento al estrés, la principal función del afrontamiento es la resolución de un problema, es decir, aminorar la tensión y restablecer el equilibrio. Las funciones no se definen en términos de los resultados. Rivera (2014) cita tres funciones principales del afrontamiento: “afrontar las demandas sociales y del entorno, crear el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas y mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas” (p. 76).

Las estrategias o estilos de afrontamiento al estrés según Lázarus y Folkman (1986) son de dos tipos básicos: Las dirigidas a regular las emociones y las dirigidas al problema. El estilo de afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional, tiene que ver con el afrontamiento que se encarga de disminuir el grado de trastorno emocional que genera una “situación estresante”. Este tiene lugar, como consecuencia de

que la persona percibe como nula la modificación de los estresores. Tiene como primordial objetivo conservar la esperanza y el optimismo, negar la situación para no tener que aceptar lo peor, o también actuar como si no importaran las consecuencias. Las estrategias que utilizan son la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Existen estrategias para reevaluar la situación a modo de cambiar el significado de la situación.

El otro estilo de afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema, son aquellas estrategias que intentan modificar el estresor. Estas estrategias se utilizan para analizar y definir la situación, buscar posibles alternativas para su solución considerando las ventajas y desventajas. Asimismo, existen dos grupos de estas estrategias:

Las estrategias orientadas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos. Las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

Dimensiones de la variable afrontamiento del estrés

Carver, Scheier y Weintraub (1989) identificaron tres dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, que serán medidas en la presente investigación:

Dimensión 1: Afrontamiento enfocado al problema

Es el afrontamiento activo donde el individuo ejecuta acciones

directas, aumentando los esfuerzos necesarios destinados a evitar, apartar o disminuir los efectos negativos. Es el que conduce a dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema. Tiene que ver con la planificación que implica el planeamiento mental, la organización de estrategias de acción, la secuencia de acciones a seguir y el determinar la mejor manera de manejar el problema o estresor. Tiene que ver también con la supresión de actividades competentes, es decir, la postergación del afrontamiento - cómo esperar el momento preciso para actuar y la búsqueda del consejo de personas entendidas, la búsqueda de material u otros que puedan aportar a la solución del problema (García, 2013)

Dimensión 2: Afrontamiento enfocado a la emoción

Se da la reinterpretación positiva y crecimiento, es decir, tener en cuenta el lado positivo del problema, que le va a permitir buscar, ya sea la comprensión de los demás, el apoyo social y empatía con el propósito de atenuar la reacción emocional negativa y tomándolo como una experiencia de aprendizaje para el futuro. La aceptación, tiene que ver con dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se da en la fase de evaluación primaria, cuando se admite la existencia de la situación estresante; en segundo lugar, durante la evaluación secundaria, donde debido a que no se puede modificar tal estresor, se acepta convivir con él. Acudir a la religión, tiene que ver con la tendencia a recurrir a la religión con la intención de mitigar la tensión existente en la situación problemática. La negación, es el resistirse a creer que el estresor existe o tratar de pensar y actuar como si éste no fuera real. Humor, consiste en considerar la situación restándole importancia o aliviando su efecto crítico mediante el uso de bromas.

Dimensión 3: Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos.

El estilo de afrontamiento evitativo tiene lugar cuando la persona se desentiende del manejo del estresor mental y conductualmente, dado que este interfiere en el logro de su propósito, la conducta se caracteriza por un pobre esfuerzo para controlar el conflicto y en el aspecto mental, se tiende a distraer sus pensamientos, enfocándose en actividades que no van dirigidas al manejo de la dificultad. La persona por lo general tiende a desentenderse del estresor optando por estilos de afronte específicos como el enfocar y liberar emociones, que consiste en centrarse en las consecuencias emocionales desagradables experimentadas, expresándolas abiertamente.

También opta por el desentendimiento conductual, que implica aminorar los esfuerzos dirigidos hacia el estresor, dejando de lado las metas que son obstruidas por la situación crítica. La auto distracción, de la cual hace uso la persona le va a permitir amplia variedad de actividades que le distraigan de la evaluación del problema o de la meta obstruida por el estresor. También el con el propósito de evadir la situación estresante está el uso de sustancias, como el consumo de alcohol u otras drogas.

3.3. Marco conceptual

Afrontamiento del estrés: Carver, Scheier y Weintraub (1989) definieron el afrontamiento a la respuesta del sujeto a una situación estresante que va a depender de las experiencias previas, el conocimiento de las propias competencias personales y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación.

Angustia: emoción compleja, difusa y displacentera, presentando

una serie de síntomas físicos que inmovilizan al individuo, limitando su capacidad de reacción y su voluntariedad de actuación; para que ocurra ésta, es necesaria la interacción entre distintos factores de tipo biológico, psicológico y social (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003, pág. 30).

Ansiedad: alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003, pág. 17).

Ansiedad paranoide: debida a la proyección del instinto de muerte en un objeto u objetos, a los que entonces se siente como perseguidores. La ansiedad se refiere a que estos perseguidores lleguen a aniquilar al yo y al objeto ideal (Segal, 1982, pág. 121).

Ansiedad depresiva: es la ansiedad motivada por la posibilidad de que la propia agresión aniquile o haya aniquilado al propio objeto bueno. Se la experimenta por el objeto y por el yo que, en identificación con el objeto, se siente amenazado (Segal, 1982, pág. 121).

Emoción: estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría (Guerri, 2019).

Estabilidad emocional: dimensión de la personalidad que caracteriza a quien es tranquilo, confiado, seguro, (positivo) a diferencia del que es nervioso, deprimido e inseguro (negativo) (Del Pino, 2013, pág. 27) (Pino, 2013, p.21).

Estrés: Lazarus y Folkmann (1984) clásicos de los estudios de estrés lo definen como “una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada ("appraised") por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43).

Evitación: se caracteriza por una obsesión en evitar el contacto social con otras personas creando una “barrera” invisible que los aísla de los demás. Quienes lo padecen sienten que no encajan en el entorno social que les rodea y esto les causa inseguridad e incluso ansiedad (Urbano, 2019).

Preocupación: es lo que sucede cuando la mente se obsesiona con pensamientos negativos, resultados inciertos o cosas que podrían salir mal (Pattee, 2020).

Somatización: proceso por el cual se transforman o convierten problemas emotivos en síntomas somáticos (Guerri, 2019).

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y Nivel de la Investigación.

4.1.1. Tipo de investigación

El estudio realizado fue de tipo cuantitativa Los estudios cuantitativos se realizan en forma secuencial y son rigurosos, al

mismo tiempo parten de una idea para luego formular objetivos y preguntas de investigación, apoyándose en un marco teórico, cuya variable se analiza utilizando métodos estadísticos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 4).

4.1.2. Nivel de investigación

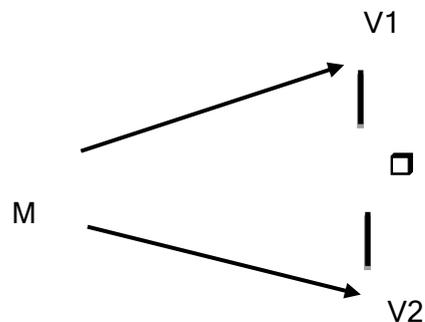
El presente trabajo de investigación corresponde al nivel de investigación descriptivo - correlacional porque nos permite analizar y estudiar la relación que existe entre las variables independiente y dependiente para probar la influencia o ausencia que existe entre las mismas. Carrasco, (2017)

4.2 Diseño de Investigación

La investigación realizada fue de diseño No Experimental de corte transversal, porque no se manipularon las variables de estudio y se realizaron en un determinado tiempo. Este diseño es conocido también como investigación Ex Post Facto, término que proviene del latín y significa después de ocurrido los hechos. Según Hernández, et al., en la investigación Ex Post Facto el investigador tiene que limitarse a la observación de situaciones ya existentes dada la capacidad de influir sobre las variables y sus efectos. (Hernández, et al. 2014).

Siendo el estudio de corte transversal, porque el instrumento seleccionado se aplicó a la muestra objeto de investigación en un solo momento y tiempo único. Lo que, al respecto Carrasco, (2005), sostiene que, los estudios transversales se utilizan para investigar hechos y fenómenos de la realidad, en un momento determinado de tiempo. (pág. 72).

Al esquematizar este tipo de investigación obtuvimos el siguiente diagrama.



En el esquema:

M= Muestra de Investigación

V1 = Resiliencia

V2 = Afrontamiento al estrés.

r = Posible relación entre las variables

Se asume en este diseño una probabilidad del 90% de relación entre las variables.

4.3 Población – muestra

4.3.1. Población

El presente estudio estuvo constituido la población por los trabajadores que estará conformada por 100 docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, 2022. Hernández, Fernández & Baptista (6ta edición, p.174) define a la población como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”.

4.3.2 Muestra.

La presente investigación la muestra estuvo conformada por la totalidad de la población 100 docentes que laboran en la

Institución educativa Antonia Moreno de Cáceres. Muestra del estudio realizado Según Hernández, Fernández y Baptista (2016) conceptualizaron la muestra como un grupo poblacional representativo.

4.3.3 Muestreo

Se utilizó el muestreo censal, puesto que permite al investigador seleccionar las unidades de estudio en aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos en la presente investigación. por no ser una población muy extensa. (Bernal, 2010, p. 164).

4.4 Hipótesis de la investigación.

4.4.1. Hipótesis general.

Existe la relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

4.4.2. Hipótesis específicas.

Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión Afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

Existe la relación entre la resiliencia y la dimensión

afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021.

4.5 Identificación de las variables

Las variables de estudio de la presente investigación fueron:

Resiliencia

La Resiliencia es un valor humano que puede verse como una capacidad para afrontar el estrés y por lo tanto puede usarse como tratamiento para atender problemas de 24 ansiedad, depresión y estrés mismo (Connor & Davidson, 2003, pág. 76).

Afrontamiento al estrés

Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento del estrés viene hacer el esfuerzo dinámico, cognitivo, social y conductual que los individuos tienen para enfrentar el estrés, esto implica que pueden manejar las demandas internas y externas excedentes de los recursos de la persona. Igualmente señala que el afrontamiento viene hacer el proceso psicológico dinámico y complejo, que es definido como el esfuerzo cognitivo y conductuales que las personas poseen para hacer frente a cualquier situación que se valora como estresante.

4.6 Matriz de operacionalización de la variable Resiliencia

variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala de medición
	La Resiliencia es un valor humano que puede verse como una capacidad para afrontar el estrés y por lo tanto puede usarse como tratamiento para atender problemas de 24 ansiedad, depresión y estrés mismo (Connor & Davidson, 2003, pág. 76).	La variable Resiliencia en los docentes se mide utilizando la técnica de Psicometría a través del instrumento de medición documental denominado Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) en sus dimensiones e indicadores el cual permite obtener un nivel de Resiliencia bajo, normal y alta (Rodríguez & Molerio, 2012)	Persistencia-tenacidad autoeficacia	Esfuerzo Desafiante Optimista Animo permanente	10-12, 16, 17, 23-25	Baja <= 70 Normal 71-87 Alta >=88
Control bajo presión			Intuitiva asertiva Decidido	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20		
Adaptabilidad y redes de apoyo.			Confianza Entusiasta Adaptable	1, 2, 4, 5 y 8		
Control y propósito			Modestia Motivación intrínseca Interdependiente	13, 21 y 22		
Espiritualidad			Creyente Persona positiva	3 y 9.		

Matriz de operacionalización de afrontamiento del estrés.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UBICACIÓN DE ITEMS EN CUESTIONARIO	Rango
Afrontamiento Del estrés.	Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento del estrés viene hacer el esfuerzo dinámico, cognitivo, social y conductual que los individuos tienen para enfrentar el estrés, esto implica que pueden manejar las demandas internas y externas excedentes de los recursos de la persona. Igualmente señala que el afrontamiento viene hacer el proceso psicológico dinámico y complejo, que es definido como el esfuerzo cognitivo y conductuales que las personas poseen para hacer frente a cualquier situación que se valora como estresante.	La definición se va obtuvo con la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés, Que nos dará a conocer las dimensiones La variable afrontamiento del estrés es de naturaleza descriptiva, la misma que se operacionaliza en 3 dimensiones, las cuales son: afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción y el afrontamiento evitativo y otros estilos.	Afrontamiento enfocado al problema	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo • Planificación • Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales 	1 al 9	Alto=>100 Medio (64-99) Bajo (27-63)
			Afrontamiento enfocado a la emoción	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social por razones emocionales • Reinterpretación positiva y crecimiento • Aceptación o negación 	10 al 18	
			Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocar y liberar emociones • Desentendimiento conductual • Auto distracción 	19, 27	

4.7 Recolección de datos.

4.7.1. Técnica de recolección de datos.

La Técnica de recolección de datos se aplicó fueron los siguientes:

La encuesta, que según Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis” (p.314).

La observación según Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías” (p.127).

Finalmente, se hace uso de la técnica psicométrica, a través de la aplicación de cuestionarios psicológicos que evalúa las dos variables en estudio.

4.7.2. Instrumentos

Escala de Resiliencia

Ficha técnica

Nombre : Escala Resiliencia de Connor-Davidson(CD-RISC).

Autores : Kathryn M. Connor y Jonathan R. T. Davidson (2003)

Procedencia: Estado Unidos.

Validado para habla hispana: Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012)

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Persistencia – tenacidad - autoeficacia (ítems: 10-12, 16, 17, 23-25); Control bajo presión (6, 7, 14, 15, 18, 19, 20); adaptabilidad y redes de apoyo (1, 2, 4, 5, 8); control y propósito (13, 21, 22) y espiritualidad (3, 9). Las puntuaciones de cada ítem se suman y se interpreta que, a mayor puntuación en cada dimensión, más indicadores de resiliencia muestra el individuo - Asimismo, considera una Escala Total.

Confiabilidad: Confiabilidad altamente satisfactoria

CUESTIONARIO DEL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS BRIEF- “COPE 28”

Ficha técnica

Nombre de versión captada: COPE – 28

Nombre original : BRIEF COPE

Autores : CARVER, SHEIER Y WEITRAUB,
Adaptado al Perú por Lévano J.
(2018)

Año de publicación versión: 1989.

original

Tipo de instrumento : Cuestionario

Objetivo del estudio : Evalúa estrategias de afrontamiento
ante el estrés

Procedencia : Estados Unidos

Administración : Individual o colectivo/ físico o
computarizado

Población objetiva : Estudiantes superiores

Numero de ítems y sub : Compuesto por 28 ítems

Tiempo de aplicación : Duración 15 a 20 minutos

El instrumento que se empleo es el cuestionario donde se bosquejaron preguntas dirigidas al personal de salud del Hospital Túpac Amaru E-II, San Sebastián, Cusco

Según Hernández, Fernández y Baptista (2018) manifiestan que el cuestionario es un conjunto de interrogaciones que permitirán analizar una o más variables (p. 217).

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1

Descripción por edad de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
28 a 39 años	15	15%
40 a 52 años	47	47%
53 a 64 años	38	38%
Total	100	100%

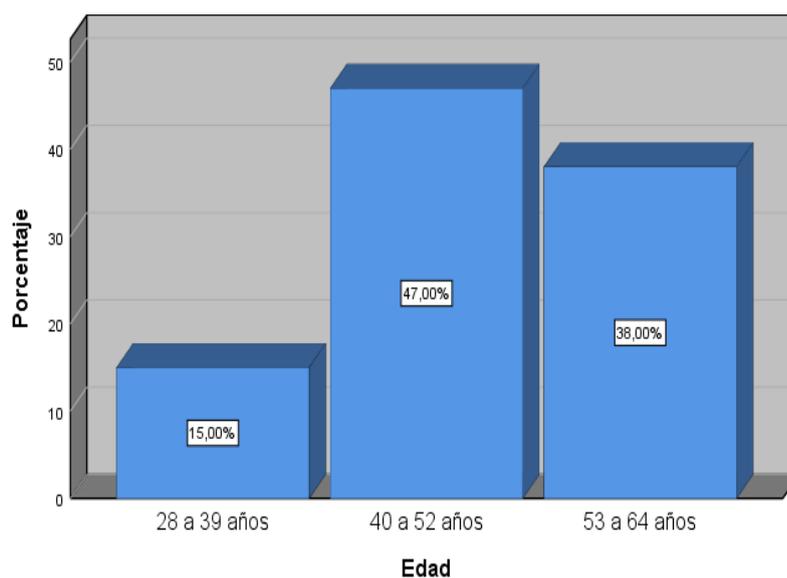


Figura 2. Edades de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

Como se describe en la tabla 2 y figura 2, la mayor parte de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, que fueron partícipes de esta investigación, tenían de 40 a 52 años (47%). Además, la minoría estuvo representado por quienes tenían entre 28 y 39 años (15%).

Tabla 2.

Descripción por género de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	71	71%
Masculino	29	29%
Total	100	100%

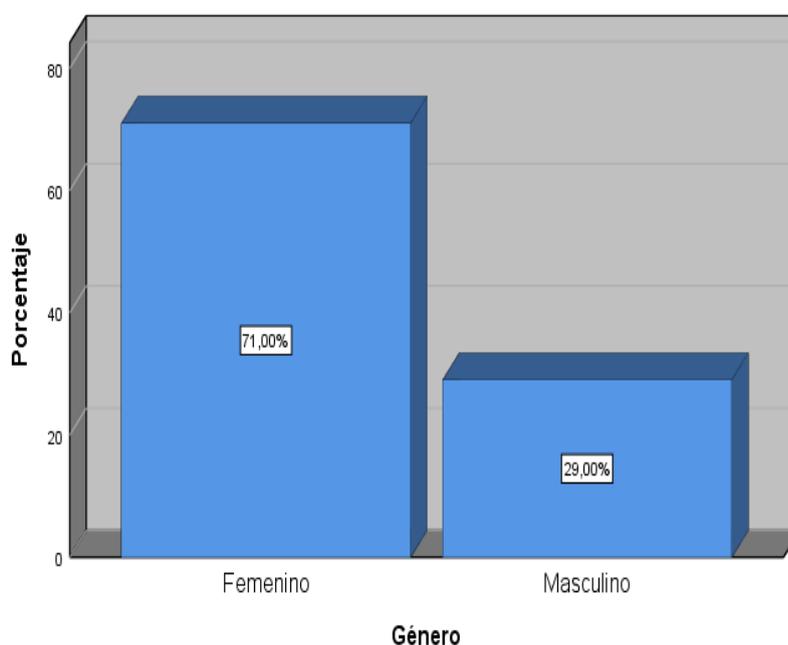


Figura 2. Docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, según género

Como se observa en la tabla 2 y figura 2, la mayor parte de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, que participaron de esta investigación, fueron del género femenino (71%), y la minoría estuvo conformada por el género masculino (29%).

Tabla 3.

Descripción por condición de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Contratado	26	26%
Nombrado	74	74%
Total	100	100%

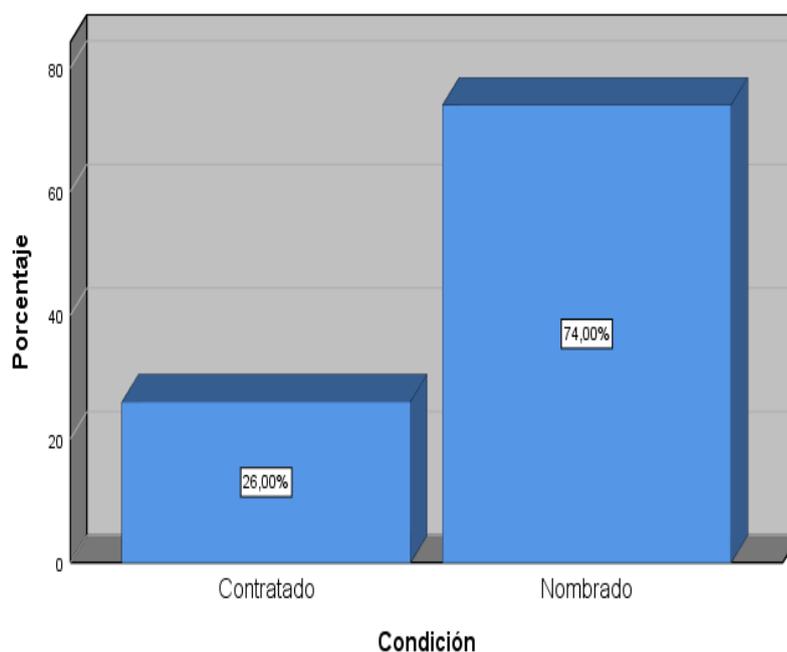


Figura 3. Docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, según condición

Como se observa en la tabla 3 y figura 3, la mayor parte de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, que participaron de esta investigación, tenían la condición de nombrados (74%), y la minoría estuvo conformada por quienes eran contratados (26%).

Tabla 4.

Descripción por nivel de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	45	45%
Secundaria	55	55%
Total	100	100%

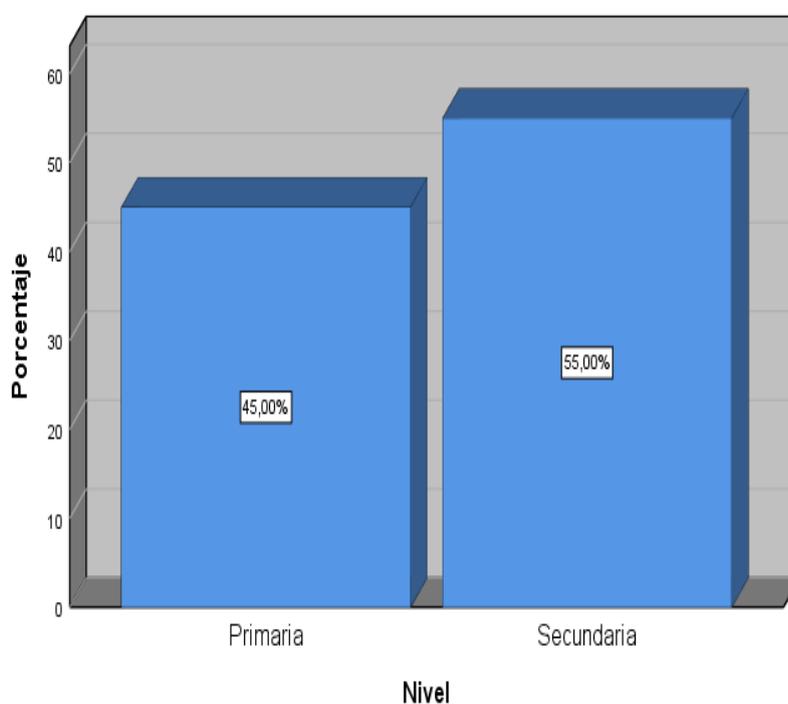


Figura 4. Docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, según nivel.

Como se observa en la tabla 4 y figura 4, la mayor parte de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, que participaron de esta investigación, se desempeñaban en el nivel secundaria (55%), y la minoría en primaria (45%).

Tabla 5.

Descripción por estado civil de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	36	36%
Conviviente	20	20%
Casado	38	38%
Viudo	6	6%
Total	100	100%

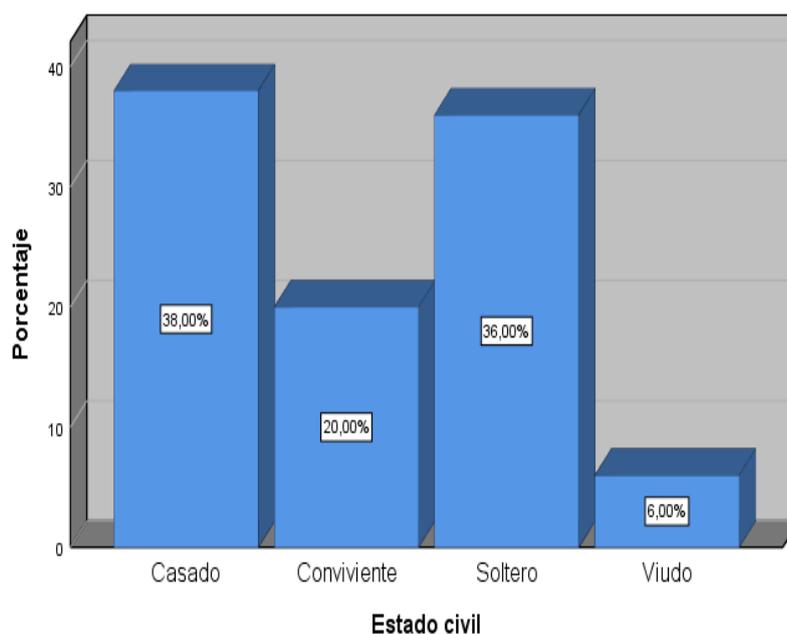


Figura 5. Docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, según estado civil

En la tabla 5 y figura 5, se evidencia que la mayor parte de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, que participaron de esta investigación, eran casados (38%), y en menor proporción se encontraban aquellos que eran viudos (6%).

Descripción de las variables

Tabla 6.

Resiliencia en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	16	16%
Normal	20	20%
Alta	64	64%
Total	100	100%

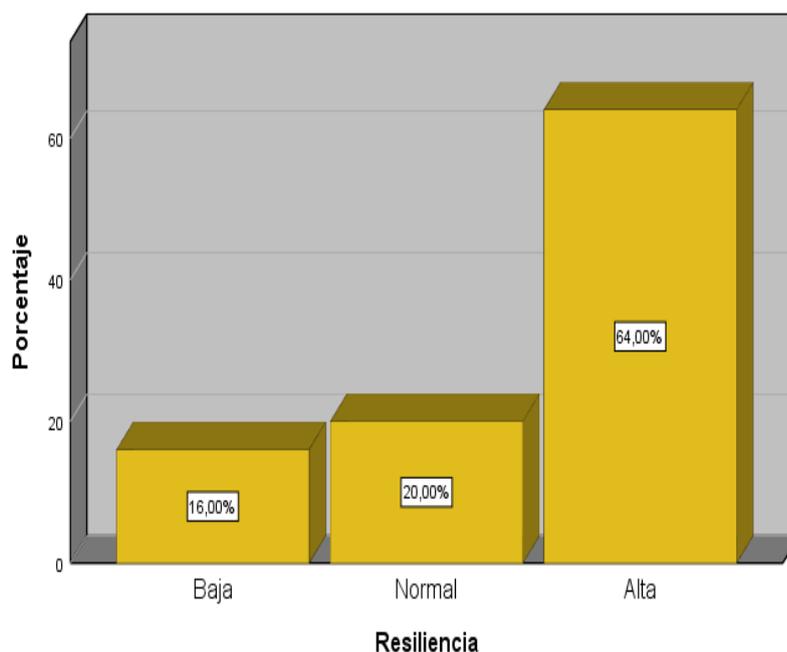


Figura 6. Resiliencia en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

En la tabla 6 y figura 6, se muestran los niveles de resiliencia en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría tuvo una resiliencia alta (64%); mientras que la minoría estuvo en una categoría baja (16%).

Tabla 7.

Afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	2%
Medio	90	90%
Alto	8	8%
Total	100	100%

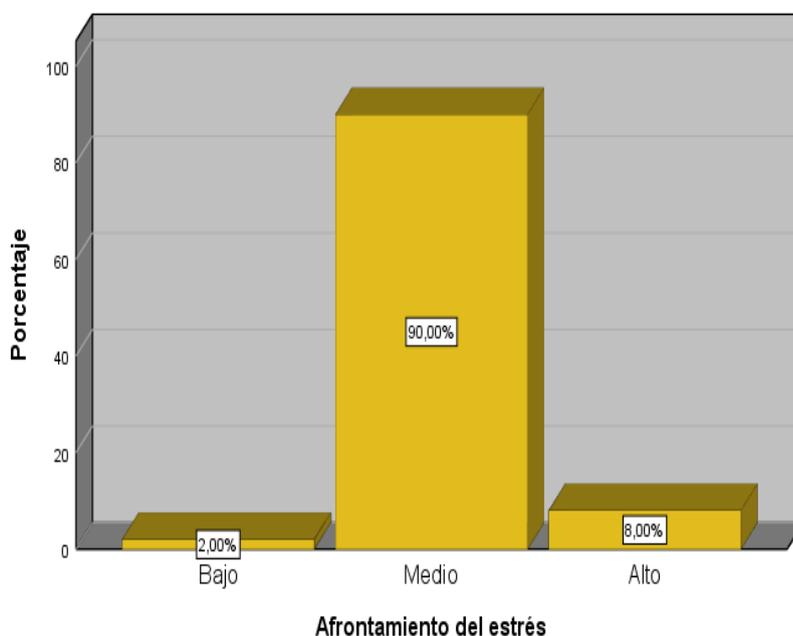


Figura 7. Afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

En la tabla 7 y figura 7, se presenta el nivel de afrontamiento del estrés de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría obtuvo un nivel medio (90%); no obstante, la minoría de participantes presentaban un nivel bajo (2%).

Tabla 8.

Afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	83	83%
Alto	17	17%
Total	100	100%

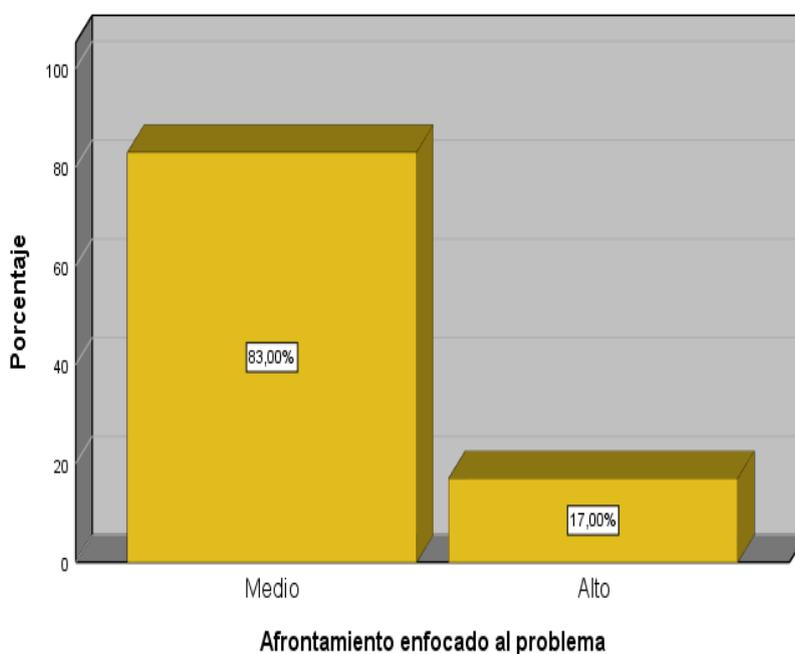


Figura 8. Afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

En la tabla 8 y figura 8, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. De esta manera, se evidenció que la mayoría presentó un nivel medio (83%); mientras que, la minoría se encontraba en un nivel alto (17%).

Tabla 9.

Afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	15%
Medio	82	82%
Alto	3	3%
Total	100	100%

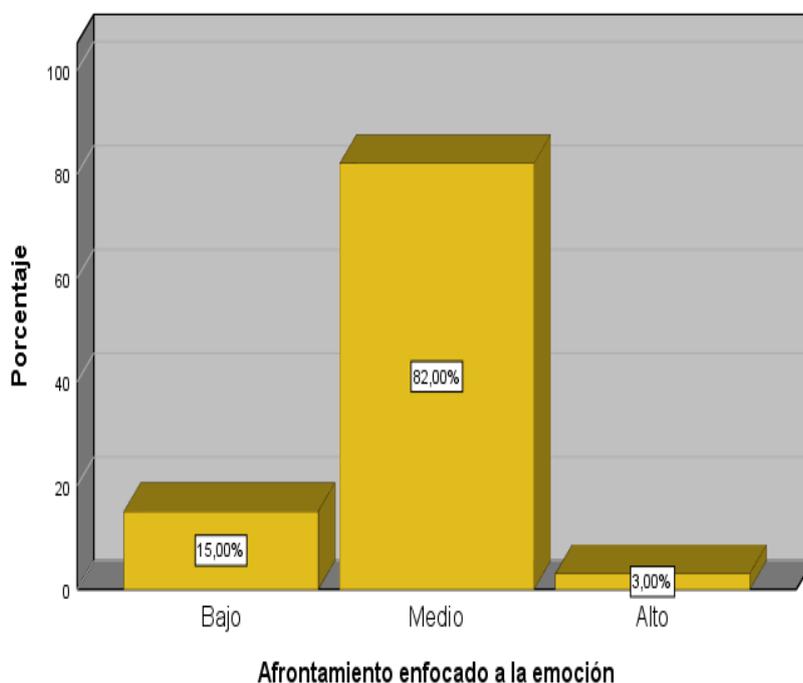


Figura 9. Afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

En la tabla 9 y figura 9, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría se encontraba en un nivel medio (82%); mientras que, la minoría se hallaba en un nivel alto (3%).

Tabla 10.

Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	9%
Medio	88	88%
Alto	3	3%
Total	100	100%

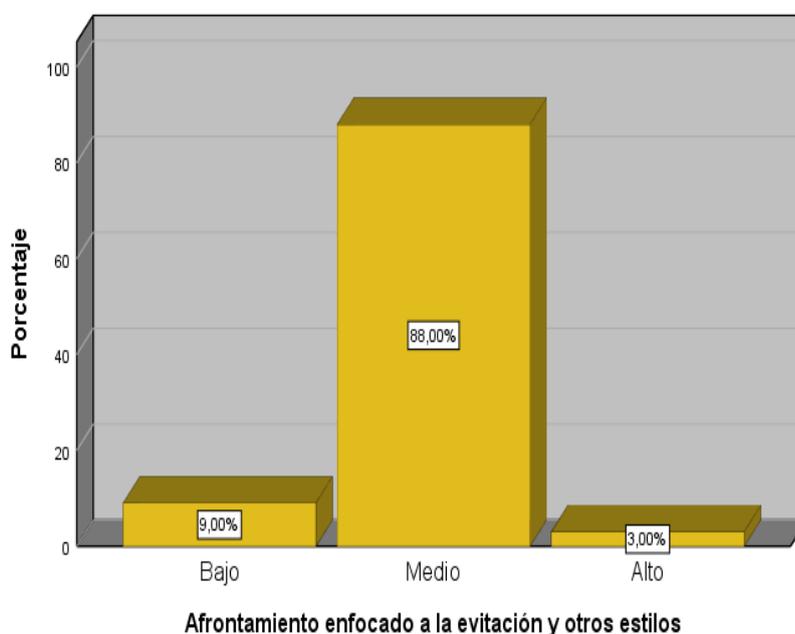


Figura 10. Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

En la tabla 10 y figura 10, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. Mientras que, la mayoría se encontraba en un nivel medio (88%), la menor parte pertenecía a un nivel alto (3%).

5.2. Interpretación de los resultados

Prueba de normalidad

Tabla 11.

Prueba de normalidad de resiliencia

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	.144	100	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 11, se observa el análisis de normalidad de resiliencia realizado con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual fue estadísticamente significativo ($p = .000 < 0.05$). Por ende, se rechaza el cumplimiento de la normalidad.

Tabla 12.

Prueba de normalidad de afrontamiento del estrés

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento del estrés	.070	100	.200

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 12, se observa el análisis de normalidad de afrontamiento del estrés llevado a cabo con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual fue no estadísticamente significativo ($p = .200 > 0.05$). Por ende, se acepta el cumplimiento de la normalidad.

Comprobación de la hipótesis general

H0: No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Tabla 13.

Resiliencia y afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

		Resiliencia	Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.684
		N	100
	Afrontamiento del estrés	Coeficiente de correlación	-.041
	Sig. (bilateral)	.684	
	N	100	

En la tabla 13, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés ($p=0.684>0.05$). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman señaló que la relación entre las variables es negativa, y a la vez, muy baja (-.041). De acuerdo a ello, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Comprobación de la hipótesis específica 1

H0: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Tabla 14.

Resiliencia y afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

			Resiliencia	Afrontamiento enfocado al problema
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1.000	-.007
		Sig. (bilateral)	.	.945
		N	100	100
	Afrontamiento enfocado al problema	Coefficiente de correlación	-.007	1.000
		Sig. (bilateral)	.237	.
		N	100	100

En la tabla 14, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema ($p=0.945>0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman indica que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema es negativa, y al mismo tiempo, muy baja (-.007). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Comprobación de la hipótesis específica 2

H0: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Tabla 15.

Resiliencia y afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública la resiliencia Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

			Resiliencia	Afrontamiento enfocado a la emoción
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1.000	-.153
		Sig. (bilateral)	.	.129
		N	100	100
	Afrontamiento enfocado a la emoción	Coefficiente de correlación	-.153	1.000
		Sig. (bilateral)	.129	.
		N	100	100

En la tabla 15, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción ($p=0.129>0.05$). Por otro lado, el coeficiente Rho de Spearman señala que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción es negativa, e igualmente, muy baja (-.153). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir que existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Comprobación de la hipótesis específica 3

H0: No existe relación entre resiliencia y dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública la resiliencia Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública la resiliencia Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

Tabla 16.

Resiliencia y afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública la resiliencia Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05

			Resiliencia	Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1.000	.009
		Sig. (bilateral)	.	.927
		N	100	100
	Afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos	Coefficiente de correlación	.009	1.000
		Sig. (bilateral)	.927	.
		N	100	100

En la tabla 16, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos ($p=0.927>0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman muestra que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos es muy baja (.009). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir que existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación, después del análisis de los resultados de la investigación realizada, en este capítulo se presenta los principales hallazgos cuantitativos en relación a los antecedentes nacionales e internacionales, citados y sus respectivos análisis comparativo con las teorías que han sostenido y brindaron un soporte científico al tema de investigación:

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

De acuerdo al análisis descriptivo del estudio realizado se llegaron a los resultados descriptivos conforme al siguiente detalle:

1. En relación a la variable de la Resiliencia, en la tabla 6 y figura 6, se muestran los niveles de resiliencia en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría tuvo una resiliencia alta (64%); mientras que la minoría estuvo en una categoría baja (16%).
2. Asimismo, en relación a la variable de afrontamiento al estrés, en la tabla 7 y figura 7, se presenta el nivel de afrontamiento del estrés de los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría obtuvo un nivel medio (90%); no obstante, la minoría de participantes presentaban un nivel bajo (2%).
3. En la tabla 8 y figura 8, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. De esta manera, se evidenció que la mayoría presentó un nivel medio (83%); mientras que, la minoría se encontraba en un nivel alto (17%).

4. En la tabla 9 y figura 9, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. La mayoría se encontraba en un nivel medio (82%); mientras que, la minoría se hallaba en un nivel alto (3%).
5. En la tabla 10 y figura 10, se muestra el nivel de afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. Mientras que, la mayoría se encontraba en un nivel medio (88%), la menor parte pertenecía a un nivel alto (3%).

6.2. Comparación resultados con marco teórico

El objetivo general de la presente investigación fue Demostrar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2021. A continuación, a mérito de este objetivo y de los resultados obtenidos se realizó el análisis e interpretación a nivel inferencial, comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales y el marco teórico que sustentó la problemática que se investigó.

En relación a la Hipótesis general en la tabla 13, se observó que, no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés ($p=0.684>0.05$). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman señaló que la relación entre las variables es negativa, y a la vez, muy baja (-.041). De acuerdo a ello, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, *existe relación muy baja entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021*. Resultados que tiene relación con el estudio realizado por Arias. E G. (2021). El presente trabajo tuvo como finalidad principal determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario de Chorrillos. Es de nivel práctico, diseño no experimental y de tipo correlacional ya que

busca la relación entre las variables antes mencionadas. La población fue de 1 500 adultos, teniendo una muestra conformada por 127 adultos de ambos sexos, las edades que participaron en la investigación oscilan desde los 18 años hasta los 68 años de edad. Para la recolección de los datos se utilizaron dos instrumentos, para la variable resiliencia se utilizó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto peruano por Gómez (2019) y para la variable afrontamiento de estrés el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés COPE (1986) adaptada en el Perú por Cassaretto y Chau (2016). Los resultados que se obtuvieron fue que no existe relación entre resiliencia y los estilos enfocados en la emoción y el estilo evitativo, pero si existe una relación directa de grado bajo entre la resiliencia y el estilo centrado en el problema ($\rho = .332$; $p < .01$) así mismo se halló que el 29.1% de los adultos están en un nivel alto de resiliencia, por otro lado, el estilo de afrontamiento al estrés predominante es el estilo centrado en el problema. Finalmente se concluye que los adultos del centro de salud mental comunitario que presentan un mayor nivel de resiliencia tienden a afrontar mejor el estrés enfocado en el problema cuando la situación lo amerita. Estos resultados permiten afirmar que la relación indirecta y muy baja que existe entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en *los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, van permitir que a mayor nivel de resiliencia no necesariamente la muestra en estudio tendrá un alto nivel de afrontamiento al estrés, ya que intervienen otros factores psicosociales que intervienen en la problemática en estudio.*

Asimismo, en relación a la hipótesis específica 1 en la tabla 14, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema ($p = 0.945 > 0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman indica que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema es negativa, y al mismo tiempo, muy baja (-0.007). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación muy baja entre la resiliencia y la dimensión

afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. Resultado que se relaciona con el estudio realizado por Arias (2021). El presente trabajo tuvo como finalidad principal determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario de Chorrillos. Es de nivel práctico, diseño no experimental y de tipo correlacional ya que busca la relación entre las variables ante mencionadas. La población fue de 1 500 adultos, teniendo una muestra conformada por 127 adultos de ambos sexos, las edades que participaron en la investigación oscilan desde los 18 años hasta los 68 años de edad. Para la recolección de los datos se utilizaron dos instrumentos, para la variable resiliencia se utilizó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto peruano por Gómez (2019) y la para la variable afrontamiento de estrés el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés COPE (1986) adaptada en el Perú por Cassaretto y Chau (2016). Los resultados que se obtuvieron fue que no existe relación entre resiliencia y los estilos enfocados en la emoción y el estilo evitativo, *pero si existe una relación directa de grado bajo entre la resiliencia y el estilo centrado en el problema* ($\rho = .332$; $p < .01$) así mismo se halló que el 29.1% de los adultos están en un nivel alto de resiliencia, por otro lado, el estilo de afrontamiento al estrés predominante es el estilo centrado en el problema. Finalmente se concluye que los adultos del centro de salud mental comunitario que presentan un mayor nivel de resiliencia tienden a afrontar mejor el estrés enfocado en el problema cuando la situación lo amerita. Los resultados permiten afirmar que, a mejor nivel de resiliencia en los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, estos experimentaran no necesariamente un alto nivel de afrontamiento centrado en el problema, porque existen otros factores psicosociales que van a impedir el desarrollo de habilidades que lo ayuden a identificar y manejar el estrés.

Igualmente, en relación a la hipótesis específica 2 en la tabla 15, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción ($p=0.129>0.05$). Por otro lado, el coeficiente Rho de Spearman señala que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción es negativa, e igualmente, muy baja (-.153). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir que existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. Resultado que tiene relación con el estudio realizado por Yauri. E. D. (2017). Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica. El estudio analizó la relación existente entre la resiliencia y el estrés laboral de los docentes de las instituciones educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica. Para el abordaje se tomó como base los planteamientos teóricos del Modelo Teórico del Comportamiento Organizacional Positivo y al Modelo Interactivo de estrés laboral. La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo con características de estudio de campo, de corte transversal de tipo descriptivo - correlacional. La muestra de Estudio lo conformaron un total de 102 docentes que fueron tomados por accesibilidad. Los resultados indican mayor prevalencia de resiliencia de nivel bajo y de nivel alto de estrés laboral en los docentes de la muestra estudiada. Se logró corroborar la hipótesis de estudio al confirmar relación inversa altamente significativa entre la resiliencia y el estrés laboral, tanto a nivel global como por dimensiones analizadas. Resultados que permiten afirmar que a mayor nivel de resiliencia en los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05. Estos no desarrollan las habilidades necesarias para afrontar el estrés centrado en las emociones, por las carencias del desarrollo de otras conductas como las competencias emocionales, inteligencia

intra e interpersonal, habilidades sociales, autoestima, actitudes, entre otras.

Finalmente, en relación a la hipótesis específica 3 en la tabla 16, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos ($p=0.927>0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman muestra que la relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos es muy baja (.009). De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir que existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. Resultado que tiene relación con el estudio realizado por Morán. C. et al (2019). Quienes realizaron el presente artículo denominado “Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia”, explica con claridad la relación de estas dos variables de manera siguiente: Resiliencia y afrontamiento son dos tópicos de gran relevancia en la investigación psicológica. La resiliencia es la capacidad de prosperar y desarrollar nuestro potencial una vez superadas las situaciones traumáticas del devenir personal. Las estrategias de afrontamiento que más comúnmente utilizamos para resolver los problemas que causan estrés son 14. El objetivo de este trabajo fue averiguar qué estrategias de afrontamiento predicen mayor resiliencia. Completaron los cuestionarios de resiliencia y de afrontamiento 734 adultos trabajadores de la provincia de León (51% mujeres). Se trataron los datos con el SPSS. Se realizaron análisis de regresión lineal, con resiliencia como variable dependiente y las 14 estrategias de afrontamiento como variables predictoras. Los resultados informan que el afrontamiento es un predictor robusto de la resiliencia. Algunas estrategias predicen una mayor resiliencia; otras estrategias nos hacen más vulnerables. Se puede concluir que es de gran importancia que las autoridades educativas (padres, políticos, profesores, etc.) tengan en cuenta la ventaja de incrementar

los esfuerzos en la enseñanza-aprendizaje de aquellas estrategias de afrontamiento que nos hacen más fuertes para manejar las situaciones difíciles a las que estamos expuestos en la vida. Estos resultados nos permiten predecir como uno de los objetivos de la ciencia que, a mayores niveles de la resiliencia en los en los docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, estos podrán desarrollar mejores niveles de afrontamiento al estrés enfocado a la evitación y otros estilos, debido a que también habrán podido desarrollar otras habilidades que permitirán identificar, manejar y controlar el estrés laboral.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Después del proceso de la investigación realizada, se llegó a las siguientes conclusiones:

Primera: Que, existe relación muy baja entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021, ($p=0.684>0.05$; Rho: $-.041$).

Segunda: Que, existe relación muy baja entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado al problema en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. ($p=0.945>0.05$; Rho: $-.007$).

Tercera: Que, existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la emoción en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. ($p=0.129>0.05$; Rho: $-.153$).

Cuarta: Que, existe relación entre la resiliencia y la dimensión afrontamiento enfocado a la evitación y otros estilos en docentes de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, 2021. ($p=0.927>0.05$; Rho: $.009$).

Recomendaciones

Primera: Que, el director las áreas de psicopedagogía y convivencia escolar de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres, UGEL 05, incluyan en su proyecto educativo institucional PEI, programas de fortalecimiento y desarrollo de habilidades de afrontamiento al estrés y conductas resilientes, para los docentes de la referida Institución Educativa.

Segunda: Que, el área de psicopedagogía, convivencia escolar de la referida Institución Educativa motiven a los docentes, de la referida institución educativa para la capacitación on line y presencial sobre la importancia de las habilidades de afrontamiento al estrés enfocado al problema, para fortalecer esta dimensión.

Tercera: Que, la oficina de psicopedagogía, convivencia escolar y tutoría en coordinación con los docentes, gestionen con las Universidad Privada Cesar Vallejo, Tecnológica del Perú y Privada del Norte, a fin de que programen talleres y actividades de sensibilización integración de la neurociencia, ansiedad y cerebro emocional, para mantener y mejorar la dimensión de afrontamiento enfocado en la emoción.

Cuarta: Que, la oficina de psicopedagogía, convivencia escolar coordinen y motiven a los docentes para que asistan a capacitación de talleres y actividades de sensibilización integración de desarrollo de habilidades de evitación, para mantener, mejorar la dimensión de afrontamiento a la evitación y otros estilos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación. (4a . ed.). Pearson Educación.
- Arias. E G. (2021). “Resiliencia y afrontamiento al estrés en adultos de un centro de salud mental comunitario del distrito de Chorrillos” Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma del Perú. Lima – Perú.
- Cano. A. (2022). ¿Qué es el afrontamiento? Boletín de SEAS. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Madrid – España.
- Corbí, B. y Pérez, M. (2014). Relación entre la impulsividad y la ansiedad en adolescentes. <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article8/article8.pdf>
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82.
- Galán, S. & Camacho, E. (2012). Estrés y Salud: Investigación básica y aplicada. México DF: Manual Moderno.
- Gastelumendi, C. & Oré, B. (2013). Personalidad y afrontamiento en voluntarios peruanos de lucha contra la pobreza. *Revista de Psicología*, 31(1), 68-98.
- Figueroa. D. H. (2016). “Relación entre Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Estrés en Docentes de Nivel Secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del Año

- 2015". Tesis de Licenciatura. Universidad Privada de Tacna – Tacna – Perú.
- Gil-Monte. P. R. (2009). "Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública". Rev. Esp. Salud Publica vol.83 no.2 Madrid mar./abr. Universidad de Valencia -España.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. México D.F.: Ediciones Mc Graw-Hill.
- Labrador, F. & Crespo, M. (2003). Estrés. Madrid: Síntesis.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca
- Manrique. R. A. (2021). "Síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en docentes del distrito de Cayma. Tesis de Doctorado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa – Perú.
- Mate, A., Andreu, J. & Peña, M. (2016). Propiedades Psicométricas de la versión española del "Inventario breve de Afrontamiento" (COPE-28) en una muestra de adolescentes. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 24(2), 305-318
- Mercado, D. (2014). Razones para vivir y Afrontamiento al estrés en mujeres privadas de su libertad. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Morales, P. (2008). Estadística aplicada a las ciencias sociales. Madrid:

Universidad Pontificia Comillas (Versión Adobe Digital Edición). Recuperado http://www.academia.edu/9986406/estadistica_y_muestreo .

Morán, C, Landero, R. & Gonzales, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.

Navas, M., Fidalgo, A., Gabriel, C., Suarez, J., Brioso, A., Gil, G., Martínez, R. & Sarriá, E. (2010). *Métodos, Diseños y técnicas de investigación psicológica*. Madrid: Editorial UNED.

Mina. S. M. (2021). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento del estrés laboral durante la pandemia del covid-19 en los docentes de la facultad de la pedagogía de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas*. Tesis de Maestría. Pontificia universidad Católica del Ecuador. Esmeraldas – Ecuador.

Montero. M. & Zuluaga. S. (2021). “Resiliencia y Estrés Laboral en los instructores del Servicio Nacional de Aprendizaje”, Tesis de Maestría. Universidad de la Costa, CUC. Barranquilla – Colombia.

Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190.

Segovia. S. et al. (2020). “Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú”. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)* EISSN: 1409-4258 Vol. 24(2) MAYO-AGOSTO, 2020: 1-26. Universidad Nacional, Costa Rica.

UNESCO (1995). Documento de política para el cambio y el desarrollo en la educación superior – Resumen Ejecutivo, pp. 9-10. recuperado de: <https://www.uv.mx/meif/files/2015/03/Documento-de-politica-para-el-cambio-ydesarrollo-de-la-ES.pdf>.

Vicente de Vera. & Gabari. I. (2019). European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 2019, Vol. 9, Nº 3 (Págs. 159-175). Universidad Pública de Navarra (España).

Vivas. C. (2020). “Resiliencia y Afrontamiento Del Estrés Laboral en Empleados Públicos Titulares y Contratados”. Tesis de Maestría. Universidad de Guayaquil – Ecuador.

Yauri. E. D. (2016). “Resiliencia y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de nivel primario del distrito de Colcabamba – Huancavelica” Tesis de Maestría. Universidad Nacional del centro del Perú. Huancayo – Perú.

**ANEXO 1: Instrumento y Ficha de validación de Juicio de Expertos
de la Escala de Resiliencia de Connor Davidson**

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
1.	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.	X		X		X		
2.	Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.	X		X		X		
3.	Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme.	X		X		X		
4.	Puedo enfrentarme a cualquier cosa.	X		X		X		
5.	Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.	X		X		X		
6.	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.	X		X		X		
7.	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.	X		X		X		
8.	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades.	X		X		X		
9.	Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.	X		X		X		
10.	Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.	X		X		X		
11.	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.	X		X		X		
12.	No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.	X		X		X		
13.	Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.	X		X		X		
14.	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.	X		X		X		
15.	Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.	X		X		X		
16.	No me desanimo fácilmente ante el fracaso.	X		X		X		
17.	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.	X		X		X		
18.	Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras persona	X		X		X		

19	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/ dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado.	x		x		x		
20	Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué).	x		x		x		
21	Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.	x		x		x		
22	Me siento en control de mi vida	x		x		x		
23	Me gustan los desafíos.	x		x		x		
24	Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.	x		x		x		
25	Estoy orgulloso/a de mis logros.	x		x		x		

ANEXO 1: Instrumento y Ficha de validación de Juicio de Expertos del Inventario de Afrontamiento al Estrés BRIEF - COPE (COPE-28)

Ítems

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Intento conseguir que alguien me ayude	X		X		X		
2.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
3.	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	X		X		X		
4.	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X		
5.	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X		
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hace	X		X		X		
7.	Hago bromas sobre el problema	X		X		X		
8.	Me critico a mí mismo.	X		X		X		
9.	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.							
11	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas.	X		X		X		
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		
13	Me niego a creer que haya sucedido.	X						
14	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca positivo.	X		X		X		
15	Utilizo medicamentos o drogas para sentirme mejor.	X		X		X		
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X		
17	¿Consigo el consuelo y la comprensión de alguien?	X		X		X		
18	Busco algo bueno en lo que está	X		X		X		
19	Me rio de la situación.	X		X		X		
20	Rezo o medito.	X		X		X		
21	Aprendo a vivir con los problemas.	X		X		X		
22	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión.	X		X		X		
23	Expreso mis sentimientos negativos.	X		X		X		
24	Consumo algunos medicamentos o drogas que me ayudan a superarlo	X		X		X		
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	X		X		X		

28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	x		x		x		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

ANEXO 2: Instrumento de investigación

Escala de Resiliencia de Connor-Davidson

Autores: Kathryn M. Connor y Jonathan R. T. Davidson (2003)

Validado para habla hispana: Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012)

Edad: _____ sexo: _____ Nivel: _____ estado civil: _____

Condición: () Nombrado/a. () Contratada/a

Instrucciones:

Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o caso durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido. Utilice para ello la siguiente escala:

0= "En absoluto", 1="Rara vez", 2="A veces", 3="A menudo", 4="Casi siempre"

N	ITEMS	ESCALA				
		1	2	3	4	5
01	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.					
02	Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.					
03	Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme.					
04	Puedo enfrentarme a cualquier cosa.					
05	Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.					
06	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.					
07	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.					
08	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades.					
09	Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.					
10	Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.					
11	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.					
12	No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.					
13	Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.					
14	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.					
15	Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.					
16	No me desanimo fácilmente ante el fracaso.					

17	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.					
18	Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas.					
19	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado.					
20	Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué).					
21	Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.					
22	Me siento en control de mi vida.					
23	Me gustan los desafíos.					
24	Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.					
25	Estoy orgulloso/a de mis logros.					

ANEXO 2: Instrumento de Investigación

El Inventario de Afrontamiento al Estrés BRIEF - COPE (COPE-28).

Edad: _____ sexo: _____ Nivel: _____ estado civil: _____

Condición: () Nombrado/a. () Contratada/a

Instrucciones.

Afrontamiento del estrés. Estimado docente, la presente encuesta tiene como objetivo recoger información sobre esta variable. Agradeceré contestar todas las preguntas, marcando con x la opción que creas necesario de acuerdo a los siguientes valores. Valoración: escala Likert:

5: Muy frecuentemente

4: Frecuentemente

3: Ocasionalmente

2: Raramente

1: Nunca

Nº	Dimensiones / ítems					
I. Afrontamiento enfocado en el problema		1	2	3	4	5
1	Intento conseguir que alguien me ayude					
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy					
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido					
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente					
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"					
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer					
7	Hago bromas sobre el problema					
8	Me critico a mí mismo.					
9	¿Consigo apoyo emocional de otros?					
II. Afrontamiento enfocado en la emoción		1	2	3	4	5
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore					
11	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas					
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables					
13	me niego a creer que haya sucedido					
14	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca positivo.					
15	Utilizo medicamentos o drogas para sentirme mejor					
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias					

	espirituales					
17	¿Consigo el consuelo y la comprensión de alguien?					
18	Busco algo bueno en lo que está					
III. Afrontamiento evitativo y otros estilos		1	2	3	4	5
19	Me rio de la situación					
20	Rezo o medito					
21	Aprendo a vivir con los problemas					
22	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión.					
23	Expreso mis sentimientos negativos					
24	Consumo algunos medicamentos o drogas que me ayudan a superarlo					
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema					
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir					
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido					
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen					

ANEXO 3: Ficha de Validación Juicio de Expertos de la Escala de Resiliencia de Connor Davidson

<u>Dimensiones</u>		Ítems						
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.	x		x		x		
2.	Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.	x		x		x		
3.	Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme.	x		x		x		
4.	Puedo enfrentarme a cualquier cosa.	x		x		x		
5.	Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.	x		x		x		
6.	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.	x		x		x		
7.	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.	x		x		x		
8.	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades.	x		x		x		
9.	Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.	x		x		x		
10.	Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.	x		x		x		
11.	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.	x		x		x		
12.	No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.	x		x		x		
13.	Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.	x		x		x		
14.	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.	x		x		x		
15.	Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.	x		x		x		
16.	No me desanimo fácilmente ante el fracaso.	x		x		x		
17.	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.	x		x		x		
18.	Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras persona	x		x		x		
19.	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/ dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado.	x		x		x		

20	Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué).	x		x		x		
21	Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.	x		x		x		
22	Me siento en control de mi vida	x		x		x		
23	Me gustan los desafíos.	x		x		x		
24	Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.	x		x		x		
25	Estoy orgulloso/a de mis logros.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Si hay suficiencia**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr./ Mg:**

Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: **Psicólogo de la Salud**

.Lima, 14 de Noviembre del 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

**DOCTOR EN PSICOLOGIA
Firma del Validador**

ANEXO 3: Ficha de Validación Juicio de Expertos de la Escala de Resiliencia de Connor Davidson

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
1.	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.	x		x		x		
2.	Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.	x		x		x		
3.	Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme.	x		x		x		
4.	Puedo enfrentarme a cualquier cosa.	x		x		x		
5.	Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.	x		x		x		
6.	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.	x		x		x		
7.	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.	x		x		x		
8.	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades.	x		x		x		
9.	Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.	x		x		x		
10.	Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.	x		x		x		
11.	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.	x		x		x		
12.	No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.	x		x		x		
13.	Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.	x		x		x		
14.	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.	x		x		x		
15.	Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.	x		x		x		
16.	No me desanimo fácilmente ante el fracaso.	x		x		x		
17.	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.	x		x		x		
18.	Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras persona	x		x		x		
19.	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/ dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado.	x		x		x		

20	Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué).	x		x		x	
21	Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.	x		x		x	
22	Me siento en control de mi vida	x		x		x	
23	Me gustan los desafíos.	x		x		x	
24	Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.	x		x		x	
25	Estoy orgulloso/a de mis logros.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ____ SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Ysabel Virginia Pariona Navarro

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga Educativa

Lima, 14 de noviembre del 2021



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.P.P. N° 9421

FIRMA DEL VALIDADOR

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO 1: Instrumento y Ficha de validación de Juicio de Expertos del Inventario de Afrontamiento al Estrés BRIEF - COPE (COPE-28)

Ítems

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Intento conseguir que alguien me ayude	x		x		x		
2.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	x		x		x		
3.	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	x		x		x		
4.	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	x		x		x		
5.	Me digo a mí mismo "esto no es real"	x		x		x		
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hace	x		x		x		
7.	Hago bromas sobre el problema	x		x		x		
8.	Me critico a mí mismo.	x		x		x		
9.	Consigo apoyo emocional de otros	x		x		x		
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.							
11	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas.	x		x		x		
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	x		x		x		
13	Me niego a creer que haya sucedido.	x						
14	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca positivo.	x		x		x		
15	Utilizo medicamentos o drogas para sentirme mejor.	x		x		x		
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	x		x		x		
17	¿Consigo el consuelo y la comprensión de alguien?	x		x		x		
18	Busco algo bueno en lo que está	x		x		x		
19	Me rio de la situación.	x		x		x		
20	Rezo o medito.	x		x		x		
21	Aprendo a vivir con los problemas.	x		x		x		
22	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión.	x		x		x		
23	Expreso mis sentimientos negativos.	x		x		x		
24	Consumo algunos medicamentos o drogas que me ayudan a superarlo	x		x		x		
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	x		x		x		
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	x		x		x		
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	x		x		x		
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr./** Mg:

Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: **Psicólogo de la Salud**

.Lima, 14 de Noviembre del 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

**DOCTOR EN PSICOLOGIA
Firma del Validador**

**ANEXO 1: Instrumento y Ficha de validación de Juicio de Expertos
del Inventario de Afrontamiento al Estrés BRIEF - COPE (COPE-28)**

Ítems

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Intento conseguir que alguien me ayude	x		x		x		
2.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	x		x		x		
3.	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	x		x		x		
4.	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	x		x		x		
5.	Me digo a mí mismo "esto no es real"	x		x		x		
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hace	x		x		x		
7.	Hago bromas sobre el problema	x		x		x		
8.	Me critico a mí mismo.	x		x		x		
9.	Consigo apoyo emocional de otros	x		x		x		
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.							
11	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas.	x		x		x		
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	x		x		x		
13	Me niego a creer que haya sucedido.	x						
14	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca positivo.	x		x		x		
15	Utilizo medicamentos o drogas para sentirme mejor.	x		x		x		
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	x		x		x		
17	¿Consigo el consuelo y la comprensión de alguien?	x		x		x		
18	Busco algo bueno en lo que está	x		x		x		
19	Me rio de la situación.	x		x		x		
20	Rezo o medito.	x		x		x		
21	Aprendo a vivir con los problemas.	x		x		x		
22	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión.	x		x		x		
23	Expreso mis sentimientos negativos.	x		x		x		
24	Consumo algunos medicamentos o drogas que me ayudan a superarlo	x		x		x		
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	x		x		x		
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	x		x		x		
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	x		x		x		
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ____ SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Ysabel Virginia Pariona Navarro

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga Educativa

Lima, 14 de noviembre del 2021

Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.P.F. N° 9421

FIRMA DEL VALIDADOR

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CONFIABILIDAD FDE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Escala: RESILIENCIA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	100	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	100	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.921	25

Escala: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	100	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	100	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

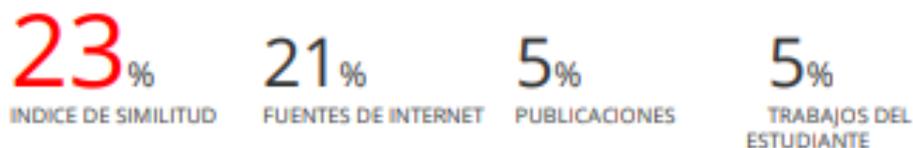
Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.824	28

ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN AL DE SIMILITUD

TESIS_RES._Y_AFRONT.ESTRES._CUBA_Y_VALDIVIA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	academica-e.unavarra.es Fuente de Internet	1%
2	redcol.minciencias.gov.co Fuente de Internet	1%
3	Submitted to uva Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.ciencialatina.org Fuente de Internet	1%
6	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Fuente de Internet	1%
7	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	1%
8	www.proteccioncivil.org Fuente de Internet	1%
9	dspace.utpl.edu.ec Fuente de Internet	1%

10	www.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1 %
11	www.psicologia2000.com Fuente de Internet	<1 %
12	www.humanitas.cl Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to uniminuto Trabajo del estudiante	<1 %
14	eosperu.net Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	bibliotecas.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
18	revistadepsicologiagepu.es.tl Fuente de Internet	<1 %
19	repobib.ubiobio.cl Fuente de Internet	<1 %
20	ateneo.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

22	repositorio.upd.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Roberto Godínez López, Nataliya Barbera Alvarado, Dorkys Coromoto Rojas Nieves. "Tendencias en la investigación universitaria. Una visión desde Latinoamérica. Volumen IX", Alianza de Investigadores Internacionales SAS, 2020 Publicación	<1 %
24	Rocío Anabel Hauché, Valeria Teresa Pedrón. "Capacidad de resiliencia en pacientes oncológicos al principio y al final de la enfermedad ", Revista de Psicología, 2021 Publicación	<1 %
25	hojaderuta.co Fuente de Internet	<1 %
26	portalweb.ucatolica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
27	www.epgunheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Marta Bestué Laguna, Elena Escolano-Pérez. "Implicación de la resiliencia y de las funciones ejecutivas en el rendimiento académico de educación obligatoria", Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 2021	<1 %

29	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1 %
30	roderic.uv.es Fuente de Internet	<1 %
31	acvenisproh.com Fuente de Internet	<1 %
32	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
33	www.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	repository.upbbga.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
36	M. Consuelo Morán Astorga, Ester Menezes dos Anjos, María do Perpétuo Socorro Ramalho Barbosa. "Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos", International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2019 Publicación	<1 %
37	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %

38	Submitted to Universidad Wiener Trabajo del estudiante	<1 %
39	Submitted to University of Keele Trabajo del estudiante	<1 %
40	Submitted to unsaac Trabajo del estudiante	<1 %
41	"Child and Adolescent Development in Risky Adverse Contexts", Springer Science and Business Media LLC, 2021 Publicación	<1 %
42	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos Trabajo del estudiante	<1 %
43	bibliotecadigital.uda.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
44	www.unsl.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
45	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
46	accedacris.ulpgc.es Fuente de Internet	<1 %
47	www.psicodrama.cl Fuente de Internet	<1 %
48	ojs.ucvlima.edu.pe	

	Fuente de Internet	<1 %
49	ww2.educarchile.cl Fuente de Internet	<1 %
50	www.agrocadenas.gov.co Fuente de Internet	<1 %
51	www.mlsjournals.com Fuente de Internet	<1 %
52	www.sibiup.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
53	mcclean.at Fuente de Internet	<1 %
54	e-spacio.uned.es Fuente de Internet	<1 %
55	revistas.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
57	ddd.uab.cat Fuente de Internet	<1 %
58	repositorio.unamba.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
59	www.ub.edu.ar Fuente de Internet	<1 %

60	Submitted to Birkbeck College Trabajo del estudiante	<1 %
61	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
62	revistas.unc.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
63	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
64	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
65	bochoskinner.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
66	revistas.upb.edu.co Fuente de Internet	<1 %
67	www.antiessays.com Fuente de Internet	<1 %
68	www.repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
69	www.revistanueva.com.ar Fuente de Internet	<1 %
70	renatiqa.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
71	repository.lasalle.edu.co	

	Fuente de Internet	<1 %
72	www.tandfonline.com Fuente de Internet	<1 %
73	Mayra Ysabel Badajoz De La Cruz. "El marketing educativo y la calidad de servicio de la empresa TESIDE S.A.C.", Gestión en el Tercer Milenio, 2020 Publicación	<1 %
74	Repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
75	aagpsicologia.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
76	bibliotecadigital.umsa.bo:8080 Fuente de Internet	<1 %
77	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
78	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
79	www.tsred.org Fuente de Internet	<1 %
80	yogacasa.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
81	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

82	www.revistainteracciones.com Fuente de Internet	<1 %
83	convencion.uclv.cu Fuente de Internet	<1 %
84	preval.org Fuente de Internet	<1 %
85	revistas.um.es Fuente de Internet	<1 %
86	www.theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
87	xdoc.mx Fuente de Internet	<1 %
88	Submitted to Universidad Marcelino Champagnat Trabajo del estudiante	<1 %
89	Victoria Franco Taboada, Ramón González Cabanach, Antonio Souto Gestal. "Academic stressors perception according to the motivational orientation to goals in university students", European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 2019 Publicación	<1 %
90	aprenderly.com Fuente de Internet	<1 %
91	docs.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %

		<1 %
92	samafind.sama.gov.sa Fuente de Internet	<1 %
93	biblioteca.ecosur.mx Fuente de Internet	<1 %
94	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
95	Submitted to Universidad Popular del César,UPC Trabajo del estudiante	<1 %
96	mail.mjltm.org Fuente de Internet	<1 %
97	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
98	animasalud.files.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
99	gestiopolis.com Fuente de Internet	<1 %
100	link.uautonoma.cl Fuente de Internet	<1 %
101	riul.unanleon.edu.ni:8080 Fuente de Internet	<1 %

102	G. Barsallo, F. Cardoso, L. Vazquez. "AN EXPERIENCE AIMED AT PROMOTING VERNACULAR BUILDING CULTURE IN SUSUDEL (ECUADOR)", The International Archives of the Photogrammetry, Remote Sensing and Spatial Information Sciences, 2020 Publicación	<1 %
103	doczz.es Fuente de Internet	<1 %
104	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
105	repositorio.unid.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
106	repositorioacademicoaupc.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
107	www.repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
108	www.univie.ac.at Fuente de Internet	<1 %
109	books.openedition.org Fuente de Internet	<1 %
110	coggle.it Fuente de Internet	<1 %
111	idus.us.es	

Fuente de Internet

<1 %

112 qualidade.org
Fuente de Internet

<1 %

113 resilienciaurosario.blogspot.com
Fuente de Internet

<1 %

114 revistas.udelas.ac.pa
Fuente de Internet

<1 %

115 vbook.pub
Fuente de Internet

<1 %

116 www.clinicadeansiedad.com
Fuente de Internet

<1 %

117 www.csj.gob.sv
Fuente de Internet

<1 %

118 www.solapreneurs.com
Fuente de Internet

<1 %

119 acceda.ulpgc.es:8443
Fuente de Internet

<1 %

120 bioone.org
Fuente de Internet

<1 %

121 docslide.us
Fuente de Internet

<1 %

122 educandoparaenadiversidade.blogspot.com
Fuente de Internet

<1 %

123	moam.info Fuente de Internet	<1 %
124	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
125	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
126	redcaldas.colciencias.gov.co Fuente de Internet	<1 %
127	repositori.uji.es Fuente de Internet	<1 %
128	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
129	revistas.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
130	www.crossfitreebokpty.com Fuente de Internet	<1 %
131	www.osti.gov Fuente de Internet	<1 %
132	Andrés Leonardo Guerrero Sánchez, Paulo Jonathan Acosta Tova. "RELACIÓN ENTRE POTENCIA Y RESISTENCIA EN JUGADORES SUB-20 DE FÚTBOL", Revista digital: Actividad Física y Deporte, 2019 Publicación	<1 %

133	Araseli Yaquelin Tanta-Luyo, Marisela Quispe Fernández, Antonio Serpa Barrientos, Daniella Elizabeth Ardiles Guevara. "Diseño y validación de la escala de afrontamiento al estrés en padres de hijos con discapacidad", <i>Revista de Investigación en Psicología</i> , 2020 Publicación	<1 %
134	Repositorio.Unfv.Edu.Pe Fuente de Internet	<1 %
135	biblioteca.usbbog.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
136	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
137	documents.tips Fuente de Internet	<1 %
138	etds.lib.tku.edu.tw Fuente de Internet	<1 %
139	myslide.es Fuente de Internet	<1 %
140	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
141	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
142	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

143	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
144	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	<1 %
145	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1 %
146	www.ilustrados.com Fuente de Internet	<1 %
147	www.pj.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
148	www.powershow.com Fuente de Internet	<1 %
149	www.psiquiatria.com Fuente de Internet	<1 %
150	zdoc.site Fuente de Internet	<1 %
151	Ángel Rosa-Alcázar, María Dolores García-Hernández, José Luis Parada-Navas, Pablo J. Olivares-Olivares et al. "Coping strategies in obsessive-compulsive patients during Covid-19 lockdown", International Journal of Clinical and Health Psychology, 2021 Publicación	<1 %
152	Sara Luna, Pilar Ramos, Francisco Rivera. "Coping strategies, stress and health of	<1 %

grandmothers caring for ascending and descending relatives / Afrontamiento, estrés y salud en abuelas cuidadoras de familiares ascendentes y descendentes", Estudios de Psicología, 2016

Publicación

153 VV.AA. VV.AA.,. "Libros recomendados", Padres y Maestros. Publicación de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, 2014 <1 %

Publicación

154 encolombia.com <1 %

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado