



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
DOCENTES DE IEP DE SANTA ANITA Y  
ATE

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

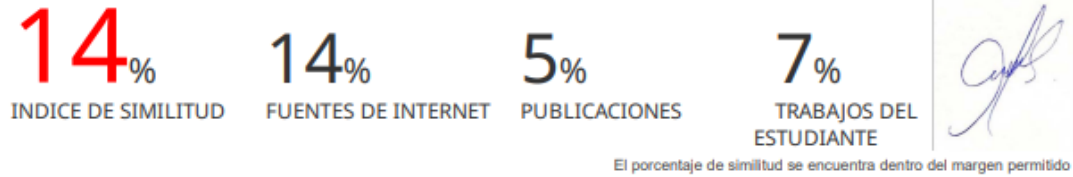
EVELYN LIZZETH CARHUALLANQUI  
ADAUTO

LIMA – PERU

2024

# ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE IEP DE SANTA ANITA Y ATE

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="http://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="http://dspace.ups.edu.ec">dspace.ups.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%

## **MIEMBROS DEL JURADO**

Mg. Jorge Manuel Mendoza Castillo

**Presidente**

Mg. Danitsa Alarcon Parco

**Vocal**

Mg. Rita Selene Orihuela Anaya

**Secretaria**

**ASESOR DE TESIS**

Mg. Giancarlo Manuel Francia Sánchez

## **DEDICATORIA**

*A mis padres y hermana, Hugo, Maruja y Angie, por  
brindarme su amor, comprensión, paciencia y apoyo  
incondicional en todo momento.*

*Por guiarme, orientarme y darme valentía para que  
pueda lograr mis metas y entre otros.*

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme guiado y acompañado a lo largo de mi carrera profesional. Por darme valentía para poder culminar el presente trabajo, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles y por brindarme aprendizajes, equivocaciones y experiencias para mi vida.

También, agradezco a mis padres Hugo y Maruja por brindarme su apoyo incondicional en todo el transcurso de mi carrera profesional, por los valores que me han ido enseñando, por siempre recordarme de mis habilidades y capacidades. Por ser mi inspiración en cada meta que me he trazado y por tanto cariño que me brindan todos los días.

A mi hermana Angie le agradezco por ser una parte muy importante de mi vida, por darme amor, guiarme y orientarme en los momentos difíciles de mi vida. Por haber compartido conmigo momentos de tristeza, felicidad y entre otros.

Agradezco a la universidad por haberme brindado excelentes docentes, a los cuales agradezco por todos los conocimientos que me brindaron en toda mi etapa universitaria. Me llevo valiosos aprendizajes, experiencias y mucho compromiso y pasión a mi carrera.

De todo corazón, me siento agradecida con cada persona que apareció durante mi etapa formativa, ya que contribuyo en mi formación profesional y en mi vida.

## TABLA DE CONTENIDOS

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
1. Identificación del problema.....	4
2. Justificación e importancia del problema.....	7
3. Limitaciones de la investigación.....	8
4. Objetivos de la investigación.....	8
4.1. Objetivo general .....	8
4.2. Objetivos específicos.....	9
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
1. Aspectos Conceptuales Pertinentes.....	9
2. Investigaciones en torno al problema investigado.....	25
3. Hipótesis.....	33
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....</b>	<b>34</b>
1. Tipo y Diseño de Investigación.....	34
2. Población y Muestra.....	34
2.1. Población.....	34
2.2. Muestra, muestreo y criterios de selección.....	35
2.3. Variables: Definiciones Conceptuales y Operacionales de Variables.....	36
3. Instrumentos.....	38
4. Procedimiento.....	42
5. Plan de Análisis de Datos.....	42
6. Consideraciones Éticas.....	43

<b>RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXOS</b>	



## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate. En la metodología se utilizó un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo correlacional con un diseño no experimental con corte transversal. Se evaluaron a 151 docentes, a quienes se les aplicó dos cuestionarios como instrumentos; el Inventario de Estimación del Afrontamiento y el cuestionario de la Escala de bienestar psicológico adaptada al contexto peruano. Dentro de los resultados se observa una correlación positiva baja ( $r = .265$ ) entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y bienestar psicológico, además; una correlación positiva muy baja ( $.150$ ) entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico. Entre el modo de estilos de afrontamiento evitativo y bienestar psicológico existe una correlación negativa baja ( $r = -.278$ ). También se determinó; que existe una correlación significativa entre el afrontamiento centrado en el problema ( $p = .0010$ ), el afrontamiento evitativo ( $p = .0006$ ) con el bienestar psicológico, por tener un p-valor menor a 0.05. Por otra parte, la correlación no es significativa entre el afrontamiento centrado en la emoción ( $p = .066$ ) con el bienestar psicológico, por tener un valor p mayor a 0.05.

Palabras clave: estilos de afrontamiento, bienestar psicológico, estilo de afrontamiento emotivo, estilo de afrontamiento evitativo

## ABSTRACT

The general objective of this research is to determine the relationship between stress coping styles and psychological well-being in teachers of the IEP of Santa Anita and Ate. The methodology used a quantitative approach with a correlational descriptive scope with a non-experimental cross-sectional design. 151 teachers were evaluated, to whom two questionnaires were applied as instruments; the Coping Estimation Inventory and the Psychological Wellbeing Scale questionnaire adapted to the Peruvian context. Within the results, a low positive assessment is observed ( $r = .265$ ) between the coping style focused on the problem and psychological well-being, in addition; a very low positive rating (0.150) between the coping style focused on emotion and psychological well-being. Between the mode of avoidant coping styles and psychological well-being there is a low negative compensation ( $\rho = -.278$ ). It is also calculated; that there is a significant evaluation between problem-focused coping ( $p = .0010$ ), avoidant coping ( $p = .0006$ ) with psychological well-being, having a p-value less than 0.05. On the other hand, the evaluation is not significant between coping focused on emotion ( $p = .066$ ) with psychological well-being, having a p value greater than 0.05.

Keywords: coping styles, psychological well-being, emotional coping style, avoidant coping style

## INTRODUCCIÓN

La pandemia fue un suceso que impacto negativamente en diferentes sectores empresariales e institucionales, tanto nacionales como internacionales (Nava, et al., 2022). Asimismo; todas las personas se volvieron vulnerables ante la pandemia puesto que les afecto la salud, la economía, la educación y la familia. En ese sentido; uno de los sectores que se vio involucrado fue el sector educativo que tuvo que paralizar toda actividad por un periodo de tiempo con el fin de salvaguardar la salud e integridad de los estudiantes, docentes y todo el personal que labora en los distintos centros educativos. El Ministerio de Educación para el retorno a clases desarrolló algunas estrategias educativas, estas estrategias involucraban a todo el profesorado de los distintos niveles y de todos los centros educativos públicos o privados.

El retorno a clases primero fue de manera virtual, sin embargo; esta nueva modalidad causo en los docentes un problema de adaptación (Elige, 2020), debido a que no estaban preparados o acostumbrados en el uso de nuevas herramientas tecnológicas y digitales. Partiendo desde estos puntos; los docentes se vieron afectados emocionalmente por la coyuntura, sintiendo síntomas de estrés por los nuevos cambios que afectaron su bienestar psicológico.

Además; los cambios bruscos que la pandemia origino trajeron consecuencias negativas que afectaron la salud del profesorado de los distintos centros educativos (Morales et al, 2023). Estos autores manifestaron que la modalidad virtual perjudicó la salud mental del profesorado. Es indispensable mencionar que el estrés laboral en el profesorado se incrementó en muchos lugares del mundo (Elige, 2020).

Posteriormente, cuando las escuelas gradualmente fueron retomando las clases presenciales se observó varias dificultades de adaptación en los docentes. Asimismo; se reflejaban las consecuencias psicológicas en los docentes que cambiaron la modalidad de trabajo a presencial, según los autores Nava et al. (2022). Además, aquellos autores indicaron que la estabilidad emocional de los docentes se vio alterada por este nuevo contexto de postpandemia, donde un 44.4% se sentían cansados o con fatiga al momento de ir a laborar, y un 16.7% tenía sentimientos de indiferencia hacia su ocupación laboral (Nava et al., 2022).

Según Elige (2020) indica que; para la Unesco el motivo fundamental de estos síntomas se debe a la inestabilidad entre el ámbito personal y el trabajo, además las sobrecargas de trabajo exacerban el problema. Asimismo, la preocupación del profesorado por el contagio afectaba su salud mental. Frente a esta situación, los docentes tuvieron que enfrentar las demandas sociales, académicas, socioemocionales y sanitarias para lo cual necesitan un adecuado bienestar psicológico y mecanismos de afronte.

En base a lo referido, la investigación se distribuye en siete capítulos. El primer capítulo se enfoca en exponer de manera detallada el planteamiento de la problemática añadiendo una justificación y con ello la importancia de la problemática dentro del contexto.

En la segunda parte, se expresa de manera amplia el marco teórico, este apartado contiene las definiciones conceptuales de cada variable. Se explica las diferentes teorías que se hallaron indagando los modelos de afrontamiento. De igual modo, se

muestran investigaciones nacionales e internacionales que favorecieron para identificar los antecedentes de cada variable.

En relación al tercer apartado, se propone la metodología explicando el tipo, el diseño y el nivel de la investigación, utilizado para generar la presente tesis. También se muestra la población, muestra y los criterios de selección. Posteriormente, se indica cada instrumento que se utilizó para evaluar las variables. Además; de las consideraciones éticas que se tuvo en cuenta en el estudio y finalmente; se indica el análisis de los datos recogidos.

El cuarto y quinto apartado especifican los resultados y la discusión que evidencia posibles explicaciones de los hallazgos más importantes del estudio. Estos apartados presentan las afirmaciones o contrastes entre los resultados. Teniendo en cuenta los hallazgos conseguidos después del proceso estadístico.

Finalmente, en el sexto y séptimo apartado se muestran todas las conclusiones y recomendaciones del trabajo ejecutado respectivamente. Se sugiere implementar programas preventivos en docentes y realizar investigaciones más profundas que abarquen las mismas variables en el sector educativo en diferentes departamentos del Perú con el fin de comparar los resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1. Identificación del problema**

La pandemia en el mundo entero afecto la educación debido a que, se pasó a una enseñanza virtual y progresivamente la modalidad de trabajo regreso a la presencialidad. Este cambio de modalidad de trabajo afecto la salud mental de los docentes, exacerbando los niveles de estrés y agotamiento laboral. Puesto que, hubo cambios de adaptación, metodología de enseñanza, miedo hacia el contagio y aceptación de la nueva realidad laboral (Morales et al, 2023).

Asimismo; un estudio realizado por Jiménez (2021) indica que el regreso a la presencialidad causo en el profesorado dificultad para conciliar el sueño debido al temor del contagio y la incertidumbre del protocolo de seguridad implementado en cada institución educativa. Por otro lado, Orrego (2023) señala que los docentes que tenían modalidades de enseñanza múltiples se sentían abrumados por las exigencias académicas y con menor motivación debido a que, a veces impartían clases presenciales y otras veces por videoconferencia de manera asincrónica y sincrónica. También, se incrementó considerablemente en los educadores una sobrecarga de trabajo en varios lugares del mundo.

En España, el estrés se presenta en el profesorado de todos los niveles educativos de los colegios e institutos públicos, como lo demuestra Ozamiz et al. (2021) quienes realizaron un estudio en mencionado país y hallaron que el 51% del profesorado padece de estrés, mientras que el 5% padece de estrés extremadamente

severo y el 14% de estrés severo por lo que se refiere que durante esta pandemia se incrementó el índice de estrés en más de la mitad de la población de docentes.

Asimismo, en América latina, también los docentes de diferentes escuelas públicas presentan estrés. Aguilar (2022) manifiesta que en las escuelas del Salvador los docentes han sufrido cambios negativos en su bienestar a raíz de la pandemia, teniendo una sobrecarga laboral que aumentó en un 43,8 % en los hombres y un 56,2 % en las mujeres. Del mismo modo, el estrés ocasionado por el uso de tecnologías digitales fue de 10.9% y de 19.3% en los hombres y mujeres respectivamente.

De igual manera, en Ecuador el nivel de estrés que reportan los docentes en los centros educativos supera la media, esto se demuestra con el estudio de los autores Morales et al. (2023) quienes a través de la escala ED-6 evidencian que la totalidad de la población presenta un estrés severo; donde los 28 docentes alcanzaron una puntuación por encima del percentil establecido de 80, el cual equivale a una categoría de estrés alto, lo que repercute en el bienestar psicológico de los docentes.

En el Perú, la pandemia también afectó a los docentes de las distintas escuelas públicas. Vásquez (2023) manifiesta que los docentes de Bambamarca sufren de estrés constantemente afectando su bienestar psicológico, debido a diferentes factores como presión laboral, mal afrontamiento al estrés, depresión y entre otros. Asimismo; en el estudio de Yshii (2023) se encontró que el bienestar psicológico de los docentes en general, estaba orientado hacia el nivel medio con un 81%, mientras que el 19% estuvo orientado hacia el nivel bajo.

A nivel local, antes, durante y después de la pandemia se reportó en diversas investigaciones que los educadores padecen de estrés. Tras el segundo año de pandemia, el 55.8% de educadores a nivel nacional padecían estrés afectando su salud física y mental, según el Ministerio de Educación y Comunidad Aprendizaje con Bienestar (2022). Es indispensable resaltar que en la investigación de Supo (2020) se afirma que el docente que no cuenta con algún estilo de afrontamiento al estrés puede perjudicar su bienestar psicológico. Por otro lado, Alcázar y Caballero (2022) encontraron que los estilos de afrontamiento pueden mejorar la sintomatología de estrés en el educador, lo cual repercute en su bienestar psicológico.

En las instituciones educativas públicas de Santa Anita, los docentes enfrentan un cuadro severo de estrés que les provoca incomodidades en el desarrollo de sus actividades académicas. Este estado crítico afecta el desarrollo profesional del educador, la relación con sus estudiantes, y sobre todo perjudica su bienestar psicológico (Carrizales, 2022). Los diversos cambios de modalidades ocurridos de presencial a virtual y viceversa terminaron generando un desgaste en los docentes y esto originó un estrés laboral por toda la carga que tuvieron afectando de cierta forma su bienestar psicológico (Carrizales, 2022). Si esta situación continua, lo que puede pasar es que una gran cantidad de docentes pueden enfermarse, y con ello solicitar licencias sin goce o hasta renunciar de su trabajo afectando su bienestar psicológico lo que acarrearía un bajo estado de ánimo y una inadecuada satisfacción de la vida. Es oportuno precisar que la afectación al bienestar psicológico de los docentes es contraproducente para la educación. En ese sentido; se debe contar con recursos



cognitivos y conductuales para enfrentar el estrés y contribuir al equilibrio de la salud mental de todo el profesorado.

Teniendo en cuenta la información expuesta, es indispensable plantear la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate, 2022?

## **2. Justificación e importancia del problema**

Es conveniente realizar la presente investigación porque se ha visto un incremento de estrés en docentes en los distintos centros educativos, ocasionado por diversos factores o cambios que trajo la pandemia, en ese sentido; se ha vuelto importante conocer como los docentes afrontan los estados de estrés frente a la nueva modalidad de enseñanza, para conocer el bienestar psicológico de cada uno de ellos.

El presente estudio es relevante porque el incremento del estrés en docentes no ha sido tomado con la debida importancia por las diversas instituciones educativas y las consecuencias que esta puede acarrear en la plana, afectando el bienestar personal, profesional y social de los docentes. Asimismo; el estudio es relevante porque no existen una gran cantidad de investigaciones que tengan como unidad de análisis a los docentes de centros educativos. De tal forma los resultados que se hallaron son notables para realizar mejoras en las instituciones educativas.

La investigación tiene una justificación social porque beneficia en primer lugar a las instituciones educativas en conocer cómo se encuentran los docentes que laboran y el nivel de estrés con el que se encuentran. Por otra parte, también beneficia a los

docentes porque conocerán las medidas para el afrontamiento el estrés laboral y mejorar su bienestar psicológico. Asimismo; las instituciones educativas también podrán conocer sobre cómo afrontar el estrés y las medidas o estilos de afronte.

Por otro lado, la presente investigación tuvo una justificación teórica porque se conoció más afondo la problemática y los vacíos del conocimiento que investigaciones ya realizadas no estudiaron. Además; se profundizo en las teorías de las variables y dimensiones con el fin de aportar nuevos conocimientos para futuras investigaciones.

Por otra parte, esta investigación también presentó una importancia a nivel práctico, porque en base a los resultados que se obtuvieron se espera que se realicen programas preventivos y talleres para favorecer el ámbito psicológico de los docentes. Finalmente servirá como antecedente para posteriores investigaciones.

### **3. Limitaciones de la investigación**

- La presente investigación se ejecutó utilizando un muestreo no probabilístico, en ese sentido; no es posible generalizar los resultados obtenidos.
- Los resultados del estudio no se pueden generalizar.
- El tiempo que disponían los docentes de los centros educativos públicos para la aplicación de los instrumentos de la investigación.

### **4. Objetivos de la investigación**

#### **4.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate.

## **4.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate.
- Identificar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate.
- Identificar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate.
- Identificar la relación entre estilos de afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **1. Aspectos conceptuales pertinentes**

#### **1.1. Afrontamiento al estrés**

Según Roldán y Díaz (2021) mencionan que el afrontamiento al estrés es el empleo indispensable de estrategias cognitivas y conductuales que sirven para enfrentar situaciones desfavorables o que sobrepasan los recursos de la persona, disminuyendo las problemáticas derivadas del estrés. También para Tello (2021) el afrontamiento viene a ser una respuesta inmediata a cualquier acontecimiento que desencadena estrés en una persona. Está determinada por varios factores, como: la experiencia previa, la habilidad y de la apreciación personal de las propias capacidades. Además, el afrontamiento al estrés puede variar. Son respuestas que surgen de manera automática y a la vez son aprendidas producto de la experiencia. (Peña, 2017)

Asimismo, Urbano (2019) menciona que se puede definir como un proceso, puesto que tiene tres aspectos indispensables: Observación, contexto específico y la fase de la cognición, que involucra un cambio en el pensamiento y conducta a partir de la interacción con el medio. Estos aspectos son el resultado de las interpretaciones que aparecen en la acción mutua del individuo con su sociedad. Entonces afronte involucra dos partes; las estrategias defensivas y la manera de solucionar los problemas. Además, la respuesta de afronte puede ser una respuesta directa atenuante o directa. El primero se refiere cuando se disminuye la interpretación de peligro y la segunda cuando logra eliminar aquello que provoca el peligro.

## 1.2. Estilos de afrontamiento

Para el autor, Falcón (2017) afirma que es fundamental distinguir los estilos de afrontamiento de las estrategias. Cada estilo engloba las predisposiciones individuales que se implica con el objetivo de enfrentar distintas situaciones. Por ello, las estrategias son procesos específicos, puesto que varían en concordancia a los acontecimientos que aparecen (Huamani, 2021).

Por otra parte, Peña (2017) define el estilo de afrontamiento como una respuesta que emerge ante circunstancias estresantes, esta respuesta aparece con el propósito de mantener un equilibrio somático, social y psicológico. Asimismo, Salgado y Leria (2018) señalaron que aparecen con la finalidad de mejorar circunstancias muy amenazantes que vulneran la tranquilidad y recursos de la persona.

## 1.3. Dimensiones de los estilos

Autores reconocidos como Carver et al. (1989) señalan tres tipos de estilos de afrontamiento al estrés. Primeramente, proponen dos estilos y luego incluyen un tercero (Alanoca, 2022).

a) Estilo enfocado en el problema

Aquel estilo engloba todas aquellas posibilidades para resolver las dificultades e intentar mitigar las causas. Este estilo tiene subgrupos diferentes: afrontamiento activo, supresión de actividades competentes, postergación inmediata del afrontamiento, planificación, búsqueda de apoyo en el ámbito social por diversas razones instrumentales. El primero hace referencia a ejecutar acciones directas, el segundo es la manera de pensar y planificar opciones para manejar estímulos estresantes, el tercero es pasar a otras tareas para evitar las distracciones, el cuarto hace referencia a encontrar el momento adecuado para actuar y solucionar los problemas emergidos. El último subgrupo indica buscar en el entorno una ayuda para solucionar los problemas (Alanoca, 2022).

b) Estilo enfocado en la emoción

Alude a que la meta del ser humano es evitar el acontecimiento de tensión con el propósito de minimizar las emociones desagradables y la meta no es modificar la situación estresante. También tiene subgrupos: Búsqueda de apoyo social por motivos emotivos, indica que se fomenta el apoyo en otros individuos, para equilibrar las respuestas ante emociones negativas; Aceptación, significa la aceptación de la problemática; Reinterpretación positiva y crecimiento, significa otorgarle un camino positivo al problema; Recurrir a la religión, consiste en acudir a una religión para

disminuir los efectos del acontecimiento de tensión y; Negación, es cuando el ser humano evade la realidad problemática. (Alanoca, 2022)

### c) Estilo evitativo

Se compone de tres subgrupos: Liberación de emociones; significa que al analizar las consecuencias emotivas como negativas de un acontecimiento que desencadenó tensión; Desentendimiento conductual, se produce cuando el individuo llega a rendirse y minimizar sus esfuerzos para controlar la situación estresante y; Desentendimiento mental, se da a través de diversos estímulos que distorsionan el final del problema y la persona da cabida a estos estímulos en su vida (Alanoca, 2022).

Asimismo, More (2021) indica que el proceso de valoración posee un rol importante en el estrés y puede darse de dos modos: valoración primaria y secundaria. En primer lugar, la primera aparece inicialmente para hacer la evaluación de la situación en base a cuatro categorías: 1) valorarla como amenaza: 2) verla como un desafío, se percibe que se podría tener éxito al afrontar: 3) evaluación de pérdida cuando hubo daño como una enfermedad, muerte de un familiar o deterioro de la autoestima; y 4) valoración de beneficio, considerando que la situación produce más beneficios que pérdidas. En el segundo modo; la valoración secundaria se establecen las acciones a ejecutar para la solución del problema y la persona determina las habilidades que tiene para evadir o atenuar el grado de estrés, determinando los recursos propios. Finalmente, la conexión entre ambas valoraciones determina el nivel de estrés.

## 1.4. Modelos teóricos

#### 1.4.1. Afrontamiento transaccional

Los reconocidos autores, Lazarus y Folkman (1986) comenzaron a definir al afrontamiento como el proceso inmediato de impulso tanto cognitivo como comportamental que ejecuta el ser humano para enfrentar diversas situaciones estresantes mediante acciones. La finalidad fundamental de este mecanismo es disminuir la tensión y reintegrar el equilibrio del organismo. Seguidamente, Falcón (2017) indica que estos teóricos señalan dos modalidades: situacional o disposicional. La primera explica que el afrontamiento es un mecanismo que varía en relación con las circunstancias y el tiempo: mientras que la segunda indica que el afrontamiento es estable, ya que se le entiende como un estilo personal. Además, se señala que ambos están profundamente relacionados.

De igual modo, el afronte del sujeto se relaciona con los procesos valorativos que realice de las situaciones, por ejemplo, si la percepción de una experiencia negativa sobrepasa las habilidades para afrontarla generará malestar. Es por ello, que reaccionar frente al estrés no depende de eventos sociales o ambientales; sino de la percepción e interpretación para enfrentar los acontecimientos estresantes. (Lazarus y Folkman, 1986).

Asimismo, estos dos autores: Lazarus y Folkman (1986) después de ejecutar su proceso de investigación afirman la presencia de dos maneras de afrontamiento: enfocado en el problema y lo emotivo. Según Ascencio (2015), el primero enfatiza los esfuerzos para modificar la situación y atenuar la tensión. Se trabaja con la redefinición y solución de la problemática, así como con la reevaluación respecto al problema

generando un efecto a nivel interno. El segundo estilo hace hincapié a aquellos esfuerzos realizados por la persona que se focaliza en el malestar y en la vía comunicativa de lo que siente, por ende, la persona comunica sus emociones y la situación de tensión a otro individuo dentro de su contexto. En esta modalidad de afrontamiento existe un proceso cognitivo que busca reducir el trastorno emocional mediante estrategias como la manipulación del problema negación, aceptación, minimización, atención selectiva, el distanciamiento y las comparaciones positivas.

#### 1.4.2. Modelo teórico de afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub

Autores como Carver et al. (1989) se refiere que los estilos de afrontamiento son respuestas a sucesos estresantes y de excesiva tensión. Esta respuesta puede ser directa y directa atenuante, la primera se da cuando se elimina el detonante que produce peligro y la segunda ocurre cuando se disminuye la interpretación de peligro. Se tiene en cuenta que cada experiencia es distinta para cada persona ya que, está ligado a interpretaciones, motivaciones y valoraciones individuales de las propias capacidades que va generando un efecto en la adaptación. De igual manera, Carver y sus compañeros deciden aumentar un estilo más, que son los estilos de afronte enfocados en otros estilos. Entonces estos autores explican la presencia de tres estilos: Además, Fujiki (2016) refuerza esta idea de los autores ya mencionados por lo que se procede a explicar los tres estilos:

En primer lugar, los estilos focalizados en el problema. Se trata de modos que buscan disminuir o cambiar el impacto de la situación estresante. Involucra estrategias como: la planificación, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por



motivos instrumentales, eliminación de actividades competentes y el afrontamiento activo (Carver et al., 1989).

Por otra parte, el segundo estilo que proponen se focaliza en la emoción. Este afrontamiento se orienta hacia la expresión de emociones originadas por la tensión percibida. Involucra estrategias de: búsqueda de apoyo social por motivos emotivos, inclinarse a la religión, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación y análisis de las emociones (Carver et al., 1989).

Finalmente, los otros estilos de afrontamiento involucran estrategias: negación, desentendimiento a nivel conductual y mental y distracción (Carver et al., 1989). Posteriormente, Carver y Scheier (1994) hallaron dos modalidades nuevas de afrontamiento: el uso de alcohol y drogas; y acogerse al humor.

#### 1.4.3. Modelo de afrontamiento Moos y Schaefer

Autores como Moos y Schaefer (1993) establecen un prototipo en el que sustentan que las estrategias de afrontamiento cumplen un rol intermediario entre la persona y su resultado de bienestar. Estos estilos pueden ser o no exitosos y su uso va depender estrictamente de la valoración cognitiva que se realice y de las circunstancias emergidas.

Para el autor Ramírez (2017) menciona que se abordan dos áreas: el modo de afrontamiento y la metodología. El primero indica que la manera de afrontar una situación estresante se produce mediante el acercamiento o evitación. Por otra parte, el segundo se da de manera cognitiva o conductual manifestando el modo de llevar a cabo

el foco de afrontamiento. Por lo tanto, describen que el afrontamiento se da de cuatro formas: acercándose de manera cognitiva, aproximándose conductualmente o de lo contrario evitando de manera conductual o cognitiva al agente estresor. Utilizando diversas estrategias como: buscar alternativas compensatorias, realizar varias actividades para distraer la mente y con ello evitar que piense demasiado en el problema, descargar emociones en compañía de otros, buscar apoyo externo que te sirva de guía, entre otros.

#### 1.4.4. Modelo de Frydenberg

Este autor a partir del concepto que Lazarus propone sobre el afrontamiento plantea dos estilos de afrontamiento: productivo o adaptativo y no adaptativo. El primero incluye el estilo resolver el problema, es decir, tomar acciones de forma activa y directamente usando estrategias como centrarse en lo positivo, concentrarse en la resolución del problema y buscar constantemente distracciones físicas y relajantes. Además, este primer estilo incluye la referencia hacia los otros, es decir, cuando una persona busca a otra para que escuche sus preocupaciones y al momento de expresar sus emociones consiga reducir los sentimientos desagradables. Se usan las estrategias de: buscar apoyo de tipo social, espiritual, profesional, dedicar tiempo a los amigos cercanos y buscar pertenencia a un grupo. (Mosquito. 2020)

Finalmente, en el estilo no adaptativo se evita afrontar la situación lo que conlleva a no ejecutar acciones. Se usan estrategias como: formarse ilusiones, omitir el problema, carencia de afrontamiento, guardarse el problema y auto inculparse por lo sucedido. Es fundamental reconocer que todo ser humano utiliza cada estilo

mencionado anteriormente y las estrategias según su necesidad y la situación en la que se encuentre. (Allaica, 2018)

#### 1.4.5. Modelo Biologista

Urbano (2019) alude que Hans Selye propuso anteriormente un paradigma basado en la biología para explicar la manera de afrontamiento, este modelo se enfoca en las respuestas fisiológicas que emergen frente a una situación de tensión por lo que explica un comportamiento de huida y evitación. Por lo tanto, el afrontamiento se basa en controlar los acontecimientos desagradables del contexto para disminuir el malestar. Muchos autores se oponen a esta teoría porque omite aspectos emocionales y cognitivos. Por ende, es una teoría muy limitada para poder comprender adecuadamente el modo de afronte.

#### 1.5. Bienestar psicológico

Según Oblitas (2017) el bienestar psicológico es la percepción que tenemos del funcionamiento eficaz relativo al aspecto personal y psicosocial. Esta percepción tiene como base la valoración que el ser humano realiza de su satisfacción personal, estado anímico y de su condición de vida. Por eso el dominio del ambiente y el manejo de las emociones son relevantes para la adaptación. También, Gaxiola y Palomar (2016) mencionan que esta valoración está influenciada por las experiencias o exigencias que aparecen en la transición del desarrollo humano.

Por otro lado, Álvarez (2019) refiere que en la historia de la psicología aparece una nueva concepción psicológica creada por Seligman, la psicología positiva. Este

nuevo paradigma no se enfoca en estudiar las enfermedades ni debilidades de la persona; sino se centra en las virtudes y fortalezas. A raíz de este surgimiento, se comienza a investigar el concepto de bienestar. Este constructo ha sido estudiado por dos corrientes diferentes: desde la perspectiva eudaimonia y hedonista. La primera haciendo referencia al bienestar psicológico y la segunda al bienestar subjetivo.

Por su parte, Diener et al. (2017) mencionan que la perspectiva hedonista, enfatiza que el bienestar subjetivo viene a ser una evaluación de manera afectiva que surge en eventos de la cotidianidad, y cognitiva mediante razonamientos de satisfacción con la salud plena y la vida. Por el contrario, Ryff (2018) refiere que la perspectiva eudaimonia enfatizando en el bienestar psicológico se sostiene en el prototipo del ser humano como un grandioso ser virtuoso y merece crecer, tanto en lo personal como en una comunidad lo que conlleva a su autorrealización, crecimiento personal, vivir una vida con sentido y encontrar un fin a su vida. Se abarca elementos emocionales, cognitivos y el ambiente de transición para la persona.

Para el autor, Barzola (2019) menciona que conceptualizar al bienestar psicológico es extenso, puesto que varios autores definen el término desde distintas perspectivas. Por su parte, Muñoz (2017) indica que es la forma como los individuos enfrentan la vida diaria venciendo obstáculos, proyectando cómo gestionarlos, aprendiendo constantemente de ellos y enfatizando la valoración del sentido de vida. Segura (2017) refiere al bienestar psicológico como la vivencia de un elevado grado de satisfacción de la vida, donde exista un adecuado estado de ánimo y por ende escasas emociones de tipo negativas.

Además, Uribe et al. (2018) indican que se hace una diferencia con el término de bienestar subjetivo relacionado con la ausencia de dificultades y la existencia de sentimientos positivos y de relajación. Asimismo, Espejo (2021) definió al bienestar psicológico como una valoración que realiza la persona, teniendo en cuenta el entorno. Del modo que se comprende que cuando el nivel de satisfacción con la vida es mayor posteriormente se logrará un estado de ánimo adecuado porque la persona ha desarrollado un bienestar psicológico y pocas veces percibirá emociones negativas. De la misma manera, el bienestar psicológico puede significar una valoración positiva acerca del bienestar de la persona, incluyendo que perciba un estado realizado en su vida, de bienestar subjetivo y en constante desarrollo personal.

Por otro lado, para Supo (2020) el bienestar psicológico es un discernimiento estable y crítico que va ligado con una satisfacción completa, adecuadas circunstancias para la vida y favorable interacción con el mundo que engloba a la persona. Por último, Olortegui (2015) también lo conceptualizó como el desarrollo de capacidades que permiten mejorar personalmente y favorecen una valoración positiva de la vida, haciendo hincapié que no existen trastornos mentales.

## 1.6. Modelos teóricos

### 1.6.1. Modelo Multidimensional de Ryf

Para Ryf (1989) el término de bienestar psicológico engloba un progreso de las capacidades individuales y del constante crecimiento individual. Se orienta desde una perspectiva eudaimonia incluyendo ideas de autorrealización y búsqueda del potencial humano. Se basa en el supuesto que todos merecemos crecer. En el

transcurso de sus investigaciones crea un modelo multidimensional de seis dimensiones explicando que las dimensiones interaccionan tal y como ocurre con varios espacios de la vida de la persona. A partir de ello, Ryff considera que cada persona usa los recursos que posee de diferentes dimensiones para poder accionar. Por otro lado, propone la noción de desarrollo que indica que el individuo pasa por diferentes etapas de desarrollo humano lo que le permite ir fortaleciendo algunas áreas que no había reforzado antes y no es necesario enfocarse en los estados disfuncionales. Se hace hincapié en el hecho de que la valoración del bienestar varía en el transcurso del ciclo de vida.

Para comprender el bienestar psicológico Ryff crea un modelo con muchas dimensiones que incluye seis dimensiones (Ryff, 2014). Las cuales son:

- a) Autoaceptación: Examina el grado de conciencia, el reconocimiento y aceptación de las limitaciones y los aspectos individuales. Niveles altos evidencian una aceptación positiva propia, lo que involucra fortalezas, debilidades y conocimientos. Por el contrario, un nivel bajo refleja sentimientos de decepción e insatisfacción con varios aspectos de sí mismo y además evidencia anhelos de ser diferente. Este aspecto es esencial en el área de la salud mental.
- b) Relación positiva con el entorno: Alude a la capacidad para establecer relaciones próximas con otros, actuando empáticamente y desde la confianza; incluye igualmente el grado de preocupación por el bienestar de otras personas que se encuentran alrededor del individuo. Niveles altos en esta dimensión reflejan una elevada capacidad para comprender y situarse en el lugar del otro, entender el

significado que tiene el hecho de dar y recibir, y actuar con afecto; en cambio, puntuaciones bajas, indican que el sujeto tiene escasas relaciones cercanas con otros, tiene dificultad para conectar con los demás porque no se muestra abierto, afectuoso ni preocupado.

- c) Autonomía: Significa conservar la independencia, autoridad personal y libertad; involucra la autodeterminación y capacidad para rechazar las presiones del entorno. Niveles altos de puntuación manifiestan que la persona es independiente en la toma de decisiones que ejerce, se percibe capaz para resistir las presiones que observa de su contexto evaluando sus creencias personales, al contrario, una puntuación baja significa que la persona está constantemente actuando acorde a lo que la sociedad demanda y toma decisiones en base a las evaluaciones que los demás hacen de ella.
- d) Manejo del ambiente: Es la capacidad para establecer o escoger entornos que proporcionen satisfacción de las necesidades individuales y deseos. Dentro del entorno, se encuentran actividades mentales o físicas que favorecen la satisfacción. Tener bajo esta dimensión significa tener poca conciencia de lo que el entorno ofrece, poseer dificultades para gestionar los asuntos que aparecen en la cotidianidad y ser incapaz de modificar o mejorar el ambiente.
- e) Propósito en la vida: Significa tener capacidad para plantearse metas, objetivos y poseer una dirección en la vida. Además, implica darles sentido a los sucesos pasados como a lo que se vive en el presente. Por otra parte, una persona con puntuación baja expresa una insuficiencia de sentido y poder de otorgarle

significado a la vida, el presente ni el pasado se observa, por ende, no logra otorgarle un significado a su historia de vida y se ha planteado escasas metas.

- f) Crecimiento personal: Se refiere al desarrollo del potencial mediante experiencias nuevas y una mejora constante. Una puntuación alta significa percibirse en crecimiento y expansión, tener la sensación de progresar continuamente y estar dispuesto a establecer nuevas praxis que contribuyan a la mejora constante, reflejando el autoconocimiento y eficacia. Al contrario, niveles bajos expresan la percepción de haberse paralizado en cuanto al crecimiento y no mejorar en el intervalo de la vida. Ante ello, la persona se siente aburrida, incapaz de desarrollar nuevos comportamientos e indiferencia por lo que vive en el presente y lo que vendrá en el porvenir.

#### 1.6.2. Modelo de Martina Casullo

Para los autores Casullo et al., (2002) propone que este término debe comprenderse de manera integral, desde un paradigma global abarcando temas como: desigualdad social, problemas políticos, economía, respeto de derechos humanos, entre otros. Asimismo, Casullo llegó a definir la terminología de bienestar psicológico, como un constructo indispensable que aludía a una evaluación realizada del resultado final en relación con el modo de haber vivido la vida, es decir valoración de la vida. Incluye componentes esenciales para esta evaluación: las relaciones vinculares, satisfacción personal y experiencias propias. Este constructo no es estable, ya que varía dependiendo del sexo, edad e incluso de la cultura. Para entender este término se plantean 5 dimensiones que explican la presencia de bienestar a nivel psicológico.



Cada dimensión expuesta es: 1) la autonomía, significa poseer la capacidad para evaluar una problemática y posteriormente tomar decisiones independientemente guiándose del propio juicio y deliberando libremente; 2) proyectos, significa tener metas en el transcurso de la vida con una sensación de ser capaz para lograr todo lo establecido; 3) los vínculos psicosociales, significa poseer la capacidad de crear lazos afectivos con otros mostrando empatía, respeto y afecto; 4) control de situaciones; significa que en base a aquella sensación de control se puede adaptar los intereses al ambiente en que la persona se desenvuelve; y 5) aceptación propia, es decir, la capacidad del individuo para aceptar sus errores, virtudes y todos los elementos de su ser (Casullo, et al., 2002).

#### 1.6.3. Modelo teórico de la autodeterminación

Según la teoría de Ryan y Deci (1985) consideran como elemento principal del bienestar, la autorrealización del individuo, asimismo afirman firman que se debe tener en cuenta tres aspectos. El primero señala que la naturaleza del ser humano es ser proactivo con su potencial y ser capaz de dominar los impulsos, el segundo se centra en la predisposición innata hacia el crecimiento que otorga bienestar y por último que todo lo que hace el individuo no sucede automáticamente. Como la persona está en busca de su desarrollo y crecimiento psicológico, entonces tratará de superar obstáculos. Sin embargo, el entorno cumple un rol importante ya que, puede impulsar o de lo contrario puede limitar este crecimiento creando barreras. Por ejemplo, si el ambiente fomenta la inactividad el resultado será que la persona se

enferme. A partir de ello, se deduce que el crecimiento depende del contexto y de uno mismo.

Por otro lado, Ryan y Deci (1985) explican la existencia de tres necesidades psicológicas presentes en el organismo desde el nacimiento que no son aprendidas, son el sustrato de la integración de la personalidad y de la automotivación, estas son: la competencia, autonomía y relación. Si estas necesidades se satisfacen permiten un adecuado funcionamiento y por ende se va encaminado hacia el crecimiento generando bienestar y salud. También esta teoría abarca la motivación señalando que se debe tener en cuenta lo que motiva a una persona en un tiempo determinado, entonces presenta dos tipos de motivación: intrínseco y extrínseco. La primera se refiere al impulso inherente para actuar, en cambio, el segundo proviene de factores externos. El tipo de motivación influye en el bienestar psicológico del ser humano. Por ende, conocer las expectativas es esencial.

#### 1.6.4. Modelo teórico de la Psicología Positiva

Para Seligman (2011) replantea su paradigma sobre la psicología positiva añadiendo el fin principal de esta nueva corriente. Antes el foco de atención era la felicidad y todas las investigaciones que realizaba giraban en torno a este término, pero ahora en su nuevo planteamiento señala que el bienestar es el tema central. Asimismo, propone que el bienestar psicológico contiene cinco elementos, las cuales son: 1) la emoción positiva, que incluye la felicidad, placer, éxtasis, satisfacción con la vida, entre otros; 2) el compromiso, que es valorado de manera subjetiva; 3) sentido, significa pensar que lo que se ejecuta es significativo y necesario; 4) los logros, es decir,

buscar experiencias que nos hagan ganar algo más en la vida como riquezas u otras cosas; y 5) las relaciones positivas, es generar vínculos con los demás para fortalecer nuestro bienestar, ya que la unión con otros produce emociones positivas, sentido, logro o compromiso.

Estos elementos deben cumplir tres propiedades fundamentales: nunca ser considerados como medios para alcanzar algo propuesto, sino como fines; aportar al bienestar; y deben definirse de manera independiente para diferenciarse de los demás elementos. Es esencial conocer que para definir al bienestar debemos tener en cuenta que cada elemento por sí solo no define al bienestar, sino que todos contribuyen a tener o no bienestar. Por otro lado, conocer el postulado de este nuevo paradigma, que es el desarrollo de las personas y comunidades nos permite ver al individuo como un sujeto que está en constante crecimiento. (Meneses et al., 2018)

## **2. Investigaciones en torno al problema investigado**

### **2.1. Investigaciones Nacionales**

Dentro del contexto nacional se encontraron escasas investigaciones que relacionan las variables estudiadas en docentes, por eso se evidencia investigaciones con otros grupos poblacionales.

Alvarado (2022) desarrollo su estudio acerca del afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud de urgencia, Tacna, el objetivo general fue determinar la relación entre ambas variables. El estudio fue básico con un enfoque cuantitativo, tenido un diseño no experimental con corte transversal, la muestra fue de 85 profesionales a quienes se les aplico el cuestionario de inventario de afrontamiento

al estrés (COPE-28) y el cuestionario de la escala BIEPS-A. Las conclusiones del estudio fueron que el 57.65% tienen un nivel medio del afrontamiento al estrés y el 55.29% tienen un nivel medio de bienestar psicológico. Además; según el Rho de Spearman fue de 0.822, teniendo una relación altamente positiva entre las variables.

Alanoca (2022) también investigó en docentes y buscó identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva en profesores de nivel primario y secundario de colegios del estado, en su tesis Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel, para lo cual se usó el COPE y el protocolo de salud mental Positiva. Se trabajó con 86 participantes. Los resultados indican que no hay relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva ( $p < 0.68$ ). Por otro lado, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la problemática, se descubrió una correlación baja con salud mental positiva (0.28), para el estilo de afrontamiento centrado en lo emotivo no se descubrió relación alguna con la salud mental positiva (0.07). Por último, se encontró una correlación moderada entre el estilo evitativo y la salud mental positiva (-0.49).

También Aparcana y Mendoza (2021) desarrollaron su estudio sobre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de Ica, teniendo como principal objetivo la relación entre ambas variables. El estudio fue no experimental con corte transversal, con un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo correlacional, para la muestra utilizada fue de 84 personas a quienes se le aplicó la escala de Bienestar Psicológico y el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE). El estudio concluye

que el nivel del bienestar psicológico fue elevado con el 51,2% y el nivel bajo tuvo un 3,6 %. Asimismo; existió una relación directa y significativa de las dos variables ( $\rho = .447$ ;  $p < .05$ ) lo que significa que a mayor afronte al estrés mayor el nivel de bienestar psicológico.

Oviedo (2021) desarrollo su trabajo sobre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao, la cual tuvo como principal objetivo conocer la relación entre ambas variables. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional y un diseño no experimental, además; la población estuvo conformada por 1039 ingresantes a quienes se les aplicó el cuestionario de estilos de afronte al estrés COPE y la escala de bienestar psicológico BIEPS-A. Se concluyó que existen una correlación positiva y significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés orientado en el problema ( $\rho = .270$ ;  $p < .001$ ) y en la emoción ( $\rho = .206$ ;  $p < .001$ ) con el bienestar psicológico, por otro lado; existió una relación negativa entre en los otros estilos adicionales ( $\rho = -.164$ ;  $p < .001$ ) y el bienestar psicológico, en ese sentido; a mejor acción del estilo orientado en el problema y en la emoción el bienestar psicológico será mejor.

Por su parte, Supo (2020) investigó para conocer la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar a nivel psicológico en esta población, por tanto, en la tesis afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos utilizó el cuestionario CAEH y la escala original del BIEPS - A. Para ello, trabajó con 115 participantes. Los resultados muestran que los estilos; expresión emocional abierta ( $r = -0.311$ ), focalizado en la solución de problemas ( $r = 0.459$ ), auto focalización

negativa ( $r = -0.368$ ) y reevaluación positiva ( $r = 0.338$ ) se relacionan de forma significativa con el bienestar psicológico. En conclusión, se indicó que las modalidades de afronte basados en expresión emocional abierta y auto focalización negativa de manera elevada generan un bajo bienestar psicológico, en tanto, un enfrentamiento focalizado en darle solución al problema y en la reevaluación positiva muestran mayor bienestar psicológico.

También Urbano (2019) desarrolló un proyecto de investigación titulado estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima, el objetivo general fue encontrar la relación entre los estilos de afronte al estrés y el bienestar psicológico. Como instrumentos se usaron el COPE y el BIEPS-J. Hubo 237 estudiantes que participaron del estudio. Los resultados muestran una existencia de correlaciones altas entre las variables estudiadas ( $r = 0.981$ ), del mismo modo correlaciones altas entre el estilo vinculado en lo emotivo ( $r = 0.82$ ) y vinculado al problema ( $r = 0.75$ ) y el bienestar psicológico. Mientras que hallaron relaciones de un nivel moderado entre estilos adicionales ( $r = 0.44$ ) y el bienestar psicológico.

Además, Collas y Cuzcano (2019) quisieron establecer la presencia de una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento de estrés y bienestar psicológico en su investigación titulada afronte ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una IE de Lima Este, 2018. Se usaron como instrumentos; el BIEPS-J y el COPE, a una muestra que estuvo constituida por 295 universitarios. Por último, como resultado explican que el bienestar a nivel psicológico

se relaciona altamente significativa y no de forma negativa con el estilo vinculado en lo emotivo ( $r = 0.462$ ) y con el estilo vinculado con el problema ( $r=0.432$ ). En conclusión; se confirma que los estudiantes más utilizan el estilo vinculado con el problema y la emoción; y exhiben niveles altos de bienestar psicológico.

Asimismo, Tacca y Tacca (2019) buscaban conocer la relación entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes, el estudio fue acerca de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Usaron como instrumentos de medición; el BIEPS-A y el COPE. En cuanto a la muestra, esta estaba constituida por 158 personas. Los resultados muestran que los estilos; enfocado en el problema ( $r=0.56$ ) y en las emociones ( $r=0.52$ ) se relacionan de modo positivo con el bienestar. De igual manera, se llegó a la conclusión que aquellos estudiantes que poseían edades mayores a 41 años usan un abanico más amplio de estrategias y muestran mayores niveles de bienestar psicológico. En conclusión, los estilos vinculados con el problema y la emoción contribuyen para tener un mayor bienestar psicológico. Del mismo modo, se evidencia que los participantes de mencionado estudio usan en mayor proporción el estilo enfocado en el problema, seguido del estilo centrado en lo emotivo seguido por el estilo evitativo.

## 2.2. Investigaciones Internacionales

Por su parte, el autor Navas (2023) desarrollo su estudio sobre la influencia del estrés en el bienestar psicológico del personal de una unidad militar del ejército ecuatoriano, ubicado en Sangolquí, Cantón Rumiñahui, provincia Pichincha. Tuvo como objetivo general determinar la relación de ambas variables. Se utilizó un enfoque

cuantitativo con un diseño no experimental, la muestra fue de 117 personas a quienes se les aplicó como instrumento los cuestionarios de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y sobre la base de la escala de estrés percibido de cohen. El estudio concluye que el 92.3% de los encuestados a menudo se estresa y el 7.7% se estresa de vez en cuando. Asimismo; existe una relación positiva y negativa entre el nivel de estrés y las dimensiones del bienestar psicológico, además; existe una correlación muy baja entre el propósito de vida y el estrés percibido. Por otra parte, se observa una correlación negativa baja entre la autonomía u el estrés percibido.

Suárez y Shugulí (2023) desarrollaron su estudio acerca del afrontamiento de estrés y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados, buscando determinar la relación entre ambas variables. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental con corte transversal, teniendo como muestra 62 personas a quienes se les aplicó el cuestionario de escala de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis y el cuestionario de la escala de Bienestar Psicológico para adolescentes. El estudio concluye que existe una predominancia del estilo de afrontamiento productivo, caracterizado por esforzarse y tener éxito al tener una relación significativa con la dimensión control de situaciones y vínculos psicosociales; adicionalmente, se demostró que la dimensión de bienestar psicológico presentó una relación con las estrategias de afrontamiento fue vínculos psicosociales.

García et al. (2021) con el propósito de evaluar y reconocer la asociación entre las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y el estrés en personas con dolores de cabeza sin causa orgánica decidieron realizar una investigación titulada



Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea de tipo primaria. La muestra estuvo constituida por 150 adultos diagnosticados con cefalea primaria y que hayan tenido momentos de cefalea durante los últimos seis meses. Para medir las variables, se utilizaron varias escalas (Brief Cope, SWLS, PSS-14), dos preguntas sobre la intensidad del dolor, la frecuencia dolorosa y por último un cuestionario sociodemográfico. En el apartado de resultados se expone la presencia de una relación positiva entre el bienestar subjetivo y la planificación ( $r = 0.29$ ), y de forma negativa entre la frecuencia del dolor ( $r = -0.28$ ) con el uso de sustancias ( $r = -0.15$ ). Finalmente, de forma negativa entre la frecuencia del dolor ( $r = 0.23$ ) y la aceptación de la situación que desencadena estrés ( $r = -0.33$ ). Además, se encontró un elevado estrés percibido en pacientes que recibían una atención pública de salud a diferencia de los que recibían atención en el sistema privado. En conclusión, la planificación para enfrentar el malestar y aceptación de la enfermedad generan una adecuada salud mental. En tanto, que usar constantemente diferentes sustancias, estrategias de evitación y la frecuencia del dolor impactan de forma negativa en el bienestar de la persona. Por otro lado, la negación y culpabilizarse por el acontecimiento estimula el estrés.

Además, Saldaña et al. (2020) con la finalidad de establecer la relación entre bienestar, estrés y factores de riesgo de una organización gubernamental decidieron ejecutar la investigación Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en empleados de instituciones gubernamentales de Jalisco. Hubo 121 empleados que participaron del estudio. Se utilizó la escala BIEPS tipo A, el FRPS y el cuestionario

EST que evalúa estrés. Finalmente, como resultados mostraron que el bienestar se vincula de forma inversa con los factores de riesgo ( $r = -0.217$ ,  $p < 0.05$ ). También, no se encuentra relación entre estrés ( $r = -0.132$ ,  $p > 0.05$ ) y bienestar. En conclusión, factores en la persona como habilidades de liderazgo, conocer sus funciones, violencia y relaciones sociales establecidas en el trabajo son aspectos que determinan el bienestar y evitan el estrés de los colaboradores. Además, los factores de riesgo predicen la manifestación y el incremento del estrés.

También, Ramírez y Ontaneda (2019) con el propósito de establecer la prevalencia del síndrome de burnout y su relación con estrategias de afrontamiento en médicos estudiaron la prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. La muestra estuvo constituida por 142 médicos ecuatorianos. Se utilizaron los cuestionarios; MBI y un cuestionario sociodemográfico. También se usó la escala de afronte. Los resultados mostraron que un 2.8% tenían el síndrome de burnout y existía niveles altísimos con un 25.8% de agotamiento emocional. En función a la relación entre las estrategias y el burnout existe una significancia alta ( $p < 0.001$ ) con: auto distracción ( $r = -0.147$ ), afrontamiento activo ( $r = -0.313$ ), desahogo ( $r = 0.208$ ), replanteamiento positivo ( $r = -0.313$ ) y culpa ( $r = 0.179$ ,  $p = 0.029$ ). En conclusión, las estrategias de enfrentamiento activo disminuyen la presencia de un estrés grave. En cambio, las estrategias de afronte pasivo tienen relación con la presencia de este síndrome.

### **3. Hipótesis**

#### **Hipótesis general**

- Existe una alta relación entre los estilos de Afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los docentes de IEP de Santa Anita y Ate.

#### **Hipótesis específicas**

- Existe una alta relación entre estilos de afronte al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas estatales de Santa Anita y Ate.
- Existe una alta relación entre estilos de afronte al estrés enfocado en lo emotivo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas estatales de Santa Anita y Ate.
- Existe una alta relación entre estilos de afronte evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas estatales de Santa Anita y Ate.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **1. Tipo y diseño de investigación**

En primer lugar, la tesis ejecutada es de un nivel que corresponde a la categoría básico, según Hernández, Sampieri y Mendoz (2018), ya que el objetivo principal del estudio fue ampliar los conocimientos en relación a los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes. De igual modo, no se pretendió modificar la realidad ni desarrollar o mejorar procedimientos previamente establecidos y ejecutados.

Con referencia al tipo, pertenece a la categoría no experimental de investigación, puesto que no existió manipulación de las dos variables y se recogió información para analizar los fenómenos en función de su estado natural (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Según Hernández-Sampieri y Mendoz (2018), encaja a un diseño cuantitativo transversal correlacional, debido a que se analizó la relación de las dos variables estudiadas en algunos docentes en un determinado momento, esto implicó no realizar seguimiento a la población.

### **2. Población y muestra**

#### **2.1. Población**

Para los autores Tamayo y Tamayo (2000) la población es el total de las unidades de análisis a estudiar. En ese sentido, la población de la presente investigación estuvo

conformada por 250 docentes de los niveles de primaria y secundaria de las IEP, de los distritos de Santa Anita y ATE.

Las características sociodemográficas que presentó la población son las siguientes: había 158 mujeres y 92 hombres, la edad promedio de los docentes fue de 42 años, en un rango de 30 a 65 años, y por último la distribución acorde al tiempo de experiencia laborando en docencia fue de un rango de entre 3 a 30 años.

## 2.2. Muestra y método de muestreo

En primera instancia, el método de muestreo de la presente investigación es no probabilístico de modo intencional.

Entonces para calcular la muestra, se utilizó la fórmula para el cálculo del tamaño muestral que determinó una muestra conformada por 151 docentes. Dicha muestra es representativa de la población que se va a estudiar (Sánchez y Reyes, 2006). Se empleó dicha fórmula de muestreo con un 95% de confiabilidad y un 5% de margen de error de (Webster, 1998). Por tanto, se empleó la siguiente formulación:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{donde:} \quad n_0 = p^*(1-p)^* \left( \frac{z(1-\frac{\alpha}{2})}{d} \right)^2$$

- Criterios de inclusión

Se ha considerado como criterios de inclusión aquellos profesionales que trabajaban en las instituciones educativas publicas evaluadas, que pertenezcan al nivel primaria y secundaria y que firmaron el consentimiento informado.

- Criterios de exclusión
- Se ha considerado como criterio de exclusión aquellos docentes que no desean participar en el estudio y al momento de la aplicación de las pruebas no se encontraban en la institución educativa.

### 2.3. Variables: definiciones conceptuales y operacionales de la variable

#### A. Estilos de afrontamiento

- Definición conceptual: Se refiere que los estilos de afrontamiento son respuestas a sucesos estresantes y de excesiva tensión. Esta respuesta puede ser directa y directa atenuante, la primera se da cuando se elimina el detonante que produce peligro y la segunda ocurre cuando se disminuye la interpretación de peligro (Polanco, 2019).
- Definición operacional: fue medido a través Cuestionario de Inventario de estimación del afronte (Polanco, 2019).

**Tabla 1.**

*Matriz de operacionalización de la primera variable*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>
Estilos de afrontamiento	Estilos de afrontamiento vinculado con el problema	1, 40, 27, 14	Afrontamiento activo	COPE Cuestionario de Inventario de estilos de afrontamiento	Ordinal
		3, 16, 29, 42	Supresión de actividades competencias		
		2, 15, 28, 41	Planificación		
		5, 18, 31, 44	búsqueda de soporte social		

	4, 17, 30, 43	Postergación del afrente
Estilos de afrentamiento enfocado en la emoción	7, 20, 33, 46	Reinterpretación positiva y crecimiento
	6, 19, 32, 45	Búsqueda de apoyo social por razones emotivas
	9, 22, 35, 48	Negación
	11, 24, 37, 50	Acudir a la religión
	8, 21, 34, 47	Aceptación
Estilos de afrentamiento evitativo	12, 25, 38, 51	Desentendimiento conductual
	10, 23, 36, 49	Liberación de emociones
	13, 26, 39, 52	Desentendimiento mental

## B. Bienestar psicológico

a) Definición conceptual: refiere que en la historia de la psicología aparece una nueva concepción psicológica creada por Seligman, la psicología positiva. Este nuevo paradigma no se enfoca en estudiar las enfermedades ni debilidades de la persona; sino se centra en las virtudes y fortalezas, a raíz de este surgimiento, se comienza a investigar el concepto de bienestar (Álvarez, 2019).

b) Definición operacional: fue medido a través del cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico en base a las puntuaciones obtenidas de 30 reactivos. Es unidimensional (Álvarez, 2019).

### **Tabla 2**

*Matriz de operacionalización de la segunda variable*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico general	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30	No tiene	Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico	Ordinal

### 3. Instrumentos

#### a) COPE - Cuestionario de Inventario de estimación del afronte

Contiene 52 reactivos que evalúan 13 diferentes estrategias de afronte que engloban 3 estilos de afrontamiento: focalizado en el problema, lo emotivo y evitativo. Es una representación de una escala de modo Likert. El estudio original se realizó con 978 participantes la validez de constructo, este primer proceso se hizo mediante un análisis factorial obteniendo resultados para los factores estudiados. Con respecto, a la confiabilidad, mediante el análisis de confiabilidad por medio de la metodología de consistencia interna (Carver et al., 1989), consiguieron índices con valores dentro de rango de 0.45 a 0.92 para cada dimensión o subescala, en tanto que, desentendimiento mental consiguió un coeficiente con un valor menor a 0.60 (Julca, 2018).

En el Perú se mostró pruebas de validez y confiabilidad. Para la validez, en el estudio de Julca (2018) en su investigación trabajó con 661 usuarios/as de un Centro de Salud. Usó el método del juicio de expertos, hallando índices de validez en cada uno de los criterios: Claridad (V= 0.80, 0.97). Coherencia (V= 0.83, 1.0) y Relevancia (0.80, 0.97); con valores superiores a 0.80. De igual modo, se encontró que las dimensiones poseían índices con valores adecuados luego de ejecutar un análisis



factorial confirmatorio: afrontamiento enfocado en la emoción ( $\chi^2 / gl=3.09$ , RMSEA=0.04, SRMR=0.05, CFI=0.96, TLI=0.95), afrontamiento enfocado en el problema ( $\chi^2 / gl=5.72$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.05, CFI=0.93, TLI=0.90), y afrontamiento evitativo; en tanto que el ajuste del modelo conformado por 5 dimensiones expuso valores de ajuste cercanos al mínimo aceptable:  $\chi^2 / gl=6.79$ , RMSEA=0.08, SRMR=0.06, CFI=0.92, TLI=0.90. Es relevante mencionar que todo este proceso analizo la validez basada en la estructura interna (Alanoca, 2022). Por otro lado, para la confiabilidad, se encontró coeficientes de consistencia interna con datos aceptables y adecuados en el rango determinado, teniendo en: afrontamiento enfocado en el problema ( $\omega=0.79$ ), afrontamiento enfocado en la emoción ( $\omega=0.86$ ) y afrontamiento evitativo ( $\omega=0.76$ ) (Alanoca, 2022).

#### Calificación y puntuación

La calificación se da de 1 a 4 puntos; en donde 1 simboliza a “casi nunca hago esto”, 2 simboliza “a veces hago esto”, 3 “usualmente hago esto” y 4 “hago esto con mucha frecuencia”. Es fundamental mencionar que la sumatoria de los reactivos pertenecientes a cada dimensión sale en trece puntajes independientes que indican la estrategia predominante y el estilo más típico que usan las personas (Polanco, 2019).

#### b) Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico

Para Alvarez (2019) analizó las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico en base a la adaptación realizada por Díaz et al. (2006) que está conformada por 29 ítems. Para Alvarez (2019) analizó las propiedades psicométricas con 397 participantes, estos eran habitantes de Lima Metropolitana y tenían edades

entre 18 y 72 años de edad, para conseguir los datos con el propósito de hallar las propiedades psicométricas de la prueba psicológica manejo la plataforma virtual Google forms y también evaluó de forma impresa la prueba.

También es fundamental mencionar que en el Perú se mostraron pruebas de validez y confiabilidad. Primero, con respecto a la validez, Álvarez (2019) ejecutó la validez del contenido, para ello usó el método del criterio de jueces estimando el coeficiente V de Aiken de 0.70 como valor mínimo y favorable para aceptar los reactivos. Adicionalmente, se realizó la validación de la estructura interna de cada aspecto, para ello se usó el método del análisis factorial exploratorio obteniéndose un KMO de 0.94 y el test de esfericidad de Barlett evidenció un valor de  $X^2 (7530.7) = 630, p < 0.001$ . En el proceso de analizar las propiedades psicométricas, 6 reactivos fueron eliminados, por lo tanto, la versión final de la escala se conformó por 30 reactivos.

Por otra parte, Pérez (2017) usando el método del coeficiente de correlación ítem-subescala ejecutó en su investigación la validez de constructo, para ello realizó su estudio en algunas empresas industriales tomando como participantes de su estudio en total a 390 colaboradores de cada empresa del distrito de Los Olivos, en donde la correlación fluctúa desde 0.214 hasta 0.800 entre el reactivo 14 hasta el 24. Igualmente, realizó el análisis factorial exploratorio obteniendo un valor de 58.46% de la varianza. De la misma manera, se expuso evidencia estadística altamente significativa ( $p < 0.01$ ) de la existencia de correlaciones entre los reactivos, dentro de cada factor los índices de ajuste obtuvieron un dato regular ( $< 0.70$ ), el error cuadrático medio fue

aceptable y conforme, evidenciando que se acomodó favorablemente el modelo teórico y estimado.

Por otro lado, en relación con la confiabilidad, Pérez (2017) ejecutó el proceso de la consistencia interna, donde evidenció con un puntaje de 0.942 el Alpha de Cronbach. De igual modo, mostró que los coeficientes eran altamente significativos; un dato muy bajo fue 0.894 de la dimensión de relaciones positivas y el dato más alto fue 0.909 de autonomía. De la misma manera, Álvarez (2019) consiguió un valor de 0.96 con un 0.134 de error estándar de medición cuando ejecuto el coeficiente de omega al momento de analizar la consistencia interna.

#### Calificación y puntuación

Se encuentra constituida de 30 reactivos con una forma de respuesta de modo Likert. Los valores oscilan entre el 1 y 6, dándole un significado a de totalmente en desacuerdo y 6 un significado de totalmente de acuerdo. Para corregir la prueba primero se suma todos los ítems y luego se divide por el número de reactivos.

#### **4. Procedimiento**

En primer lugar, se solicitó la aprobación del proyecto del Comité de Ética e inscripción de la Facultad. Asimismo; se iniciaron los trámites de los permisos correspondientes para obtener el acceso a las escuelas públicas con el fin de realizar la presente investigación.

A continuación, se contactó a los docentes en las fechas programadas para explicarles el propósito del estudio por medio del consentimiento informado. Antes de iniciar la actividad, se les consultó si deseaban o no participar del estudio; para posteriormente realizar el proceso de aplicación de los instrumentos. Luego de tomarles las pruebas, se les repartió un tríptico informativo sobre algunos estilos para el manejo del estrés e información de acompañamiento psicológico gratuito, para que accedan al servicio cuando lo consideren necesario.

Posteriormente, se ejecutó la corrección de cada una de las pruebas y cada resultado fue codificado en una base de datos con códigos para la confidencialidad de cada uno de los participantes. Por último, se redactó la discusión, seguidamente las conclusiones y finalmente las recomendaciones.

## **5. Plan de análisis de datos**

Los datos obtenidos mediante el proceso de evaluación fueron registrados en una base de datos para ser procesados en el paquete estadístico STATA. Para el cumplimiento del objetivo general se aplicó la prueba de regresión lineal múltiple, con el fin de correlacionar ambas variables. Para el cumplimiento del primer objetivo específico se empleó estadísticos descriptivos de tendencia central, así como tabla de frecuencia para identificar el nivel de bienestar psicológico.

Por otro lado, para hallar las otras correlaciones se ejecutó la normalidad con el estadístico Kolmogorov Smimov porque la muestra fue mayor a 50 participantes. Luego, para ver su nivel de significancia se empleó el estadístico  $r$  de Pearson y Rho

de Spearman respectivamente. Posteriormente; se hizo la descripción según sexo de los datos conseguidos del bienestar psicológico.

## **6. Consideraciones éticas**

En primer lugar, en cuanto al principio ético de autonomía, se otorgó el consentimiento informado, indicando el propósito, los beneficios de participar en el estudio y aquellos posibles riesgos que podrían sufrir mediante un lenguaje sencillo y coherente. Asimismo, se dio énfasis también en la confidencialidad para proteger la información de los participantes. Es relevante mencionar que se explicó que no se iba colocar sus nombres dentro del proyecto, sino que se iba hacer uso de códigos para diferenciar a cada docente. De esta manera, ellos pudieron decidir si participaban en el estudio o no.

En cuanto al principio de beneficencia, se entregó a cada docente un tríptico sobre los estilos de afronte al estrés para que lo usen en la cotidianidad e información de acompañamiento psicológico gratuito. El tríptico que se entregó a los docentes consistía en mostrarle todos los estilos para hacer frente al estrés y también se explicó que es el estrés y cuáles son sus síntomas. Por otro lado, en cuanto al principio de justicia, se verificó que todos los docentes del proyecto de investigación puedan beneficiarse de este sin ningún tipo de discriminación.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados de la investigación. En primer lugar, se expondrá el objetivo general y posteriormente se explicarán los objetivos específicos.

### Tabla 3

*Correlación de la variable estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas publicas*

Coeficiente de correlación múltiple		p-valor
r	0.443	0.000

*Nota.* Correlación entre estilo de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico

Para el objetivo general se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple. De acuerdo a la tabla 3, se observa que el coeficiente de correlación múltiple (0.443) indica que la intensidad de la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico es moderada; lo que significa, que variaciones altas en las puntuaciones de una de las variables se manifiestan en cambios moderados en las puntuaciones de la otra variable. Lo cual estaría indicando que variaciones significativas en el uso de esfuerzos, sean cognitivos o conductuales, focalizados en ocultar reacciones emocionales, o el reemplazo del estresor por actividades no relacionadas reflejaría leves modificaciones en la presencia o ausencia del bienestar psicológico en la vida de los docentes.

**Tabla 4**

*Nivel de bienestar psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	3	1.99
Medio	55	36.42
Alto	93	61.59
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.00</b>

*Nota.* Niveles de la variable bienestar psicológico

Con el propósito de responder al primer objetivo específico, en la tabla 4 se muestra el nivel de bienestar psicológico que tienen los docentes, donde el 61.59% presenta un nivel alto de bienestar psicológico, el 1.99% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico y seguidamente un 36.42% presenta un nivel medio de bienestar psicológico.

A continuación, se presentarán los objetivos específicos referidos a identificar las relaciones existentes entre cada estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Ante todo, para definir los estadísticos a utilizarse para el análisis de las correlaciones se evaluó la normalidad de cada dato conseguido mediante la prueba de Kolgomorov Smirnov, puesto que la muestra del presente estudio tiene un dato mayor a 50 docentes.

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad de los estilos de afrontamiento en algunos docentes de instituciones educativas publicas*

<b>Variab</b> les	<b>K-s</b>	<b>p</b>
Estilos de afrontamiento centrado en el problema	0.0586	0.354
Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	0.0707	0.221
Estilos de afrontamiento evitativo	0.1027	0.041

*Nota.* Valor del estadístico Kolmogórov-Smirnov de los estilos de afrontamiento

En la tabla 5, se muestra que los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y lo emotivo presentan un p valor de 0.354 y 0.221 respectivamente, lo cual indica que presentan una distribución normal porque su p valor es mayor a 0.05. Por ende, para el análisis de estas variables se utilizó pruebas paramétricas según indica la estadística.

Con respecto al estilo de afrontamiento evitativo presenta un p valor de 0.041, lo cual indica que tiene un p valor menor a 0.05, de modo que, se analiza que presenta una distribución que no es normal. Por lo tanto, se utilizó el estadístico de Spearman porque como lo señalan Gómez et al. (2013) para el proceso siguiente de la variable es recomendable utilizar pruebas no paramétricas.

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas estatales*

<b>Variab</b> les	<b>K-s</b>	<b>P</b>
Bienestar psicológico	0.0517	0.446

*Nota.* Valor del estadístico Kolmogórov-Smirnov de la variable bienestar psicológico



En la tabla 6, se exhibe que la variable presenta un p valor de 0.446, lo cual indica que tiene un p valor mayor a 0.05, lo que corresponde a una distribución de tipo normal. Por ello, como señalan Gómez et al. (2013) para el análisis siguiente de esta variable es necesario usar una prueba paramétrica.

Por lo tanto; para responder al segundo objetivo específico de correlacionar el estilo vinculado con el problema y el estilo enfocado con la emoción, con el bienestar psicológico se utilizó el r de Pearson y para correlacionar el estilo evitativo con el bienestar psicológico se usó la rho de Spearman.

De igual manera, es importante mencionar que para determinar el nivel de correlación que existe entre las variables se tuvo como base a los criterios especificados por Cohen (Arotoma, 2020), quien expone y explica que una correlación perfecta es  $r=1$ ; valores entre 0.8 y 1, correlación muy alta; entre 0.6 y 0.8, correlación alta;  $0.4 < r < 0.6$ , correlación moderada; entre 0.2 y 0.4, correlación baja y  $r=0$ , simboliza una nula correlación.

**Tabla 7**

*Correlación de la variable estilo de afrontamiento vinculado con el problema y bienestar psicológico en docentes*

<b>Afrontamiento del estrés</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	
	r de Pearson	p
<i>Estilos de afrontamiento centrado en el problema</i>	0.265	0.001

*Nota.* r de Pearson: coeficiente de correlación; p: significancia estadística

Respondiendo al segundo objetivo específico, en la tabla 7 se determinó que existe una relación positiva baja ( $r= 0.265$ ) entre estilo de afrontamiento vinculado con el problema y bienestar psicológico. Además, existe una significancia en la misma por presentar un p valor (0.001) menor a 0.05. Esto señala que el estilo de afrontamiento vinculado con el problema es estadísticamente significativo cuando se mide el bienestar psicológico.

El resultado evidencia que cuando los docentes usan mayormente el estilo de afrontamiento vinculado con el problema, mayor será su bienestar psicológico, lo que significa que aquellos profesores que tratan de solucionar el problema que tienen ejecutando acciones, pensando, planificando el momento oportuno para actuar y solucionar el problema, tendrán una percepción adecuada de su funcionamiento personal y psicosocial. Sin embargo, se presume que podría existir otras variables que aumenten el bienestar psicológico, ya que existe la presencia de una baja correlación.

**Tabla 8**

*Correlación de la variable estilo de afrontamiento vinculado con la emoción y bienestar psicológico en docentes*

<b>Afrontamiento del estrés</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	
	r de Pearson	p
Estilos de afronte centrado en la emoción	0.150	0.066

*Nota.* r de Pearson: coeficiente de correlación; p: significancia estadística

Seguidamente para dar respuesta al tercer objetivo específico, en la tabla 8 se muestra que existe una correlación positiva muy baja (0.150) entre estilo de afrontamiento vinculado con la emoción y bienestar psicológico. Sin embargo, no existe una significancia en la misma por presentar un p valor (0.066) mayor a 0.05. Esto señala que los estilos de afronte vinculados con la emoción no son estadísticamente significativos cuando se mide las variables de bienestar psicológico.

Por ende, el hecho de que exista una relación no significativa entre dichas variables demuestra que los docentes que están enfocados en suprimir o controlar toda reacción emotiva generada por los agentes estresantes no afectan o cambian los niveles de bienestar psicológico de los docentes. Además, este estilo no está involucrado en la regulación del nivel de bienestar psicológico de los docentes.

**Tabla 9**

*Correlación de la variable estilo de afrontamiento evitativo y bienestar psicológico en docentes*

<b>Afronte del estrés</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	
	Rho de Spearman	p
<i>Estilo de afrontamiento evitativo</i>	-0.277	0.000

*Nota.* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística p

Finalmente, respondiendo al último objetivo específico de identificar la relación entre el estilo de afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico, se determinó la presencia de una correlación negativa baja ( $\rho = -0.277$ ) entre dichas variables. Además, existe una significancia en la misma por presentar un p valor (0.000) menor a 0.05. Esto señala que los estilos de afrontamiento evitativo son estadísticamente significativos cuando se mide la variable de bienestar psicológico. Entonces, debido a la correlación baja entre ambas variables, el uso de este estilo no influye de manera relevante en el bienestar psicológico del docente, pero caso de hacerlo, lo afecta de manera negativa reduciendo sus niveles de bienestar.

Asimismo, el resultado señala que, cuando los docentes usan en mayor medida el estilo de afrontamiento evitativo menor será su bienestar psicológico, lo que significa que aquellos profesores que evitan pensar en el suceso estresante o no hace nada por resolver el problema y se rinden, tendrán una inadecuada percepción de su funcionamiento personal y psicosocial. Sin embargo, se presume que podría existir otras variables que disminuyan el bienestar psicológico, ya que existe una baja correlación.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

Este apartado expone los hallazgos de cada correlación entre las variables estudiadas. También, se presentan los objetivos específicos, junto con estudios previamente realizados y bases teóricas vinculadas con la investigación. Es importante mencionar que no existen muchos antecedentes previos que hayan estudiado la relación de estas dos variables en docentes. Sin embargo, sí existen investigaciones previas enfocadas hacia otros grupos que no pertenecen al sector docente.

Respecto al objetivo general, se encontró que la intensidad de la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico era moderada; lo cual podría ser explicada a como los estilos de afrontamiento funcionan en relación al bienestar psicológico, por ejemplo, acorde a Oviedo (2021) la satisfacción que perciben las personas en sus vidas es influenciada de diversas maneras en base al estilo de afrontamiento al estrés que se use donde las estrategias que engloban los estilos de afrontamiento centrado en el problema y en lo emotivo reflejan individuos que mantienen relaciones más positivas, propósitos de vida estables, y poseen un manejo adecuado del estrés, mientras que aquellas personas que emplean el estilo evitativo tienen una insatisfacción con la vida y un peor manejo del estrés. Del mismo modo, lo mencionado por Castillo, et al. (2019) en su trabajo de investigación es similar a lo expuesto, puesto que señalan que el estilo de afrontamiento focalizado en la evitación es una variable clave para predecir la aparición de depresión, ansiedad, tener baja autoestima y con ello afectar el bienestar psicológico de las personas y perjudicando en mayor medida a los adultos. Por ende, podría afirmarse que en el contexto de la

presente investigación el nivel de bienestar psicológico podría estar influenciado en menor o mayor puntuación del uso del estilo de modo evitativo.

Los resultados se corroboran con el estudio realizado por Melgarejo (2017), ya que el autor mostro la presencia de una relación alta positiva entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico ( $r = 0.755$ ,  $p = 0,000 < 0.05$ ) en colaboradores. Asimismo, La Torre y León (2021) encontraron que el afrontamiento al estrés caracterizado por el estilo enfocado en el problema ( $p = 0,002$ ) y estilo enfocado en la emoción ( $p = 0,004$ ) se asocian de forma directa y altamente significativa ( $p < 0,01$ ) con el bienestar psicológico. Además; los estilos adicionales no se asocian de forma directa ni significativa ( $p = 0,379$ ) por ser mayor a ( $p < 0,01$ ).

En base a estos hallazgos se puede afirmar que las variaciones en la presencia o ausencia de bienestar psicológico podría ser explicada por variables adicionales a los estilos de afrontamiento y viceversa. Vargas et al. (2022) mencionan que existen elementos que contribuyen al incremento de bienestar psicológico, como, por ejemplo, el ambiente que prevalece en la institución, basado en una constante comunicación entre el profesorado y el desempeño de estos determina el equilibrio psicoemocional. Asimismo, Monzón y León (2019) refieren que existen variables organizacionales; como la carga de trabajo, la relación con los supervisores y la información clara y realista de las obligaciones y responsabilidades de la función dentro de la institución educativa, y variables personales; como la autoestima, locus de control, autoeficacia, inteligencia emocional y resiliencia que determinan el incremento o disminución bienestar en el profesorado.

Con respecto a los objetivos específicos; en primera instancia para responder al primer objetivo específico, se halló que de todos los docentes evaluados el 61.59% presenta un nivel alto, el 1.99% presenta un nivel bajo y seguidamente un 36.42% presenta un nivel medio de bienestar psicológico. En base a lo encontrado se puede afirmar, que más de la mitad de profesores, expresaron tener un adecuado bienestar psicológico. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Bairros, Costa, y Claus (2016), ya que revelaron que la mayoría referían tener una perspectiva positiva sobre su bienestar y calidad de vida. Y contrastan con los hallazgos de Coronado, Gutiérrez y Moya (2018), ya que reportaron que el 43.85% de los docentes tenían un nivel medio, el 41% nivel bajo y un 1,97% nivel alto. Además, diversos estudios han demostrado que durante la pandemia los niveles de estrés laboral aumentaron en el profesorado y con ello el bienestar psicológico se vio afectado.

Esta variabilidad en los niveles de bienestar psicológico podría ser explicada por la coyuntura y la percepción actual sobre la manera de trabajo. Al principio para los docentes fue difícil adaptarse a su nueva modalidad de trabajo y conforme pasaba el tiempo fueron adaptándose. La adaptación fue un reto para cada docente con la finalidad de conseguir un equilibrio entre el ambiente laboral y la vida personal (Robinet y Pérez, 2020). Cada docente probablemente fue desarrollando diferentes estrategias de afronte al estrés y estas han venido funcionando, lo cual se reporta en los niveles superiores y altos de bienestar psicológico.

Por otro lado, en tanto a las correlaciones de cada estilo con el bienestar psicológico se reportó en primer lugar respondiendo al segundo objetivo específico la presencia de una correlación positiva baja entre el estilo de afronte centrado en el

problema y bienestar psicológico, por ello, a medida que los docentes traten de solucionar el problema que tienen ejecutando acciones, pensando, planificando el momento oportuno para actuar y solucionar el problema, habrá una tendencia a que ellos tengan una percepción adecuada de su funcionamiento personal y psicosocial. Este resultado guarda relación con lo encontrado por Roldán y Díaz (2021), quienes señalan que existe una relación directa entre afronte centrado al problema y bienestar. Asimismo, Tacca y Tacca (2019) encontraron una correlación positiva entre el estilo centrado en el problema ( $r = 0.56$ ) y el bienestar psicológico.

Esos resultados similares, podrían ser explicados por el marco teórico de bienestar psicológico, ya que la relación entre ambas variables es beneficiosa (Oviedo, 2021). Puesto que, los estilos enfocados en darle solución al problema son muy saludables para afrontar el estrés, porque permiten resolver los factores estresantes y mantener el bienestar físico. Sin embargo, es fundamental mencionar que existen otros factores que incrementan el bienestar psicológico como la cultura y la política. Además, es importante mencionar que si cualquiera de las variables cambia la otra también cambiara y viceversa.

En relación con el tercer objetivo específico, se encontró que existe una correlación positiva muy baja entre el estilo de afronte enfocado en la emoción y bienestar psicológico, por lo que se presume que podría existir otras posibles variables que influyen al momento de medir ambas variables. Este resultado es diferente con lo encontrado por Collas y Cuzcano (2019), quien halló la existencia de una relación significativa ( $r = 0.580$ ,  $p = 0.000 < 0.005$ ) entre dichas variables. Asimismo, Urbano



(2019) investigo en estudiantes entre los 16 y 17 años, encontrando una correlación alta entre el estilo vinculado a la emoción ( $r = 0.82$ ) y el bienestar psicológico. De igual manera, Paredes y Hacha (2020) también reportaron que el afronte enfocado a la emoción promueve una mayor percepción de bienestar psicológico, investigando en universitarios.

Estos resultados diferentes podrían ser explicados en primer lugar a que se investigaron en distintos grupos, en donde las características etarias son distintas. Los estudiantes universitarios van adquiriendo autonomía, conciencia sobre las consecuencias de sus actos y aprenden a tolerar la frustración en su desempeño académico e interpersonal. Santoya, Garcés y Tezón (2018) encontraron que los jóvenes que desarrollan estrategias de afrontamiento emocional tienen mayor tolerancia a la frustración. Por eso posiblemente los universitarios usan estrategias de afronte enfocadas en la emoción. Además, autores como Lazarus y Lazarus (2000) y Cassaretto (2009) afirman que manejar y emplear un estilo vinculado con la emoción es favorable y útil porque permite transitar emociones intensas y otras veces negativas. Por otro lado, los docentes ya han adquirido estas habilidades en el transcurso de su vida, pero la cultura podría estar influyendo en los resultados obtenidos. En la sociedad hay mucho estigma en relación con las emociones negativas, pues la expresión de emociones es vista como debilidad o patología. Sánchez y Díaz (2009) señalan que la cultura cumple un rol indispensable dentro de la sociedad, puesto que influye constantemente en el modo en como expresan sus emociones y realizan interpretaciones los seres humanos. La cultura va a normar sentimientos, ideas y

relaciones interpersonales. Entonces las creencias erróneas como; “llorar enferma”, “no debes llorar”, “las personas fuertes no lloran” influyen en las interpretaciones que le damos a las emociones y consecuentemente su expresión (Sánchez y Díaz, 2009). Estas creencias erróneas, podrían haberse presentado en los docentes cuando hayan respondido el formulario.

Para dar respuesta al último objetivo específico se encontró la existencia de una relación inversa entre estilos de afronte evitativo y bienestar psicológico, por ello, a medida que los profesores evitan pensar en el suceso estresante o no hacen nada por resolver el problema y se rinden, tendrán una inadecuada percepción de su funcionamiento personal y psicosocial. Matalinares et al. (2016), encontraron resultados parecidos, pues señalan que los otros estilos de afronte ( $r = -0.292^{**}$ ) poseen una relación inversa con bienestar psicológico. Estos resultados se avalan por la investigación de Oviedo (2021), dado que, el autor señala que afrontar la situación estresante a través de estilos evitativos como quitar el foco de atención al problema, usar sustancias nocivas y negar el problema causan deterioro en el bienestar psicológico. Sin embargo, es fundamental mencionar que existen otros factores que disminuyen el bienestar psicológico como el clima laboral y la autoeficacia.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES**

- Respecto al objetivo general, se encontró una relación de nivel moderado entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.
- En cuanto a la muestra, el nivel de bienestar psicológico es alto.
- Existe una relación positiva baja entre estilos de afrontamiento enfocados en el problema y el bienestar psicológico de los participantes.
- Existe una relación positiva muy baja entre estilos de afrontamiento vinculados a la emoción y el bienestar psicológico de los participantes.
- Para finalizar, existe una relación inversa entre estilos de afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico de los participantes.

## CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

- Realizar más proyectos de investigación que relacionen las mismas variables estudiadas en el sector docente de diferentes departamentos del Perú con el fin de comparar si los resultados son distintos o parecidos.
- Profundizar y ahondar los resultados identificados en la presente investigación a través de técnicas cualitativas con la finalidad de conocer de manera más específica la manera en cómo afrontan los docentes las situaciones estresantes en este tiempo de postpandemia. De esa manera también se podrá explorar otros factores que influyen en el bienestar psicológico actual del educador.
- Realizar comparación en función de las variables estudiadas según edad.
- Crear programas preventivos promocionales en base a los resultados encontrados para favorecer el bienestar psicológico del docente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparcana, R., y Mendoza, S. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Perú., Repositorio. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/68342>
- Alvarado, C. (2022). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del sistema de atención móvil de urgencia (SAMU) que asisten a pacientes covid-19, Tacna 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Perú., Repositorio <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2401>
- Alanoca, M. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel – Lima. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Perú., Repositorio. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11552>
- Aguilar de M. (2022). Presencia de estrés y bienestar en los docentes ante los cambios educativos por la COVID-19. *Revista entorno, Universidad Tecnológica de El Salvador*. Número 73: 7-22, ISSN: 2218-3345. DOI: <https://doi.org/10.5377/entorno.v1i73.14613>
- Allaica, A. (2018). *Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de dos unidades Educativas Adventistas, desde 8vo hasta 3er año de bachillerato en Ambato y Quito, Ecuador, 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional – Universidad Peruana Unión.

- Alvarez, N. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez\\_Propiedades\\_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ascencio, P. (2015). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/336>
- Alcase, N., y Caballero, H. (2022). *Estrés Laboral y Bienestar Psicológico en Docentes de Lima – Norte, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Perú. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/91042>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Barzola, K. (2019). *Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6577>
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Carver, Ch., y Scheier, M. (1994). Situational coping and Coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Carrizales, M. (2022). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en el personal docente de dos instituciones educativas de Santa Anita*. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1868/Carrizales%20Florindez%20C%20Miguel%20%81ngel.pdf>
- Casullo, M., Martínez, C. y Morote, A. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós.
- Collas V., y Cuzcano, J. (2019) *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1906>
- Díaz, D., Rodríguez, C., Blanco, A., Moreno, J., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar psicológico de Ryff. *Revista Psicothema*, 18(3), 572-577.  
<http://www.psycothema.com/psycothema.asp?id=3255>
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlec, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. y Oishi, S. (2017). Findings all psychologist should know from the new science on

subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58(2), 87-104. <https://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>

Elige, E. (2020). *Situación del profesorado en contexto de pandemia. Reporte de resultados*, Junio Santiago, Chile: Elige Educar. [https://elige.cl/content/uploads/2020/08/Resultados\\_EncuestaEEcovid\\_web\\_rev1.pdf](https://elige.cl/content/uploads/2020/08/Resultados_EncuestaEEcovid_web_rev1.pdf)

Espejo, S. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo.

EsSalud (04 de octubre del 2020). Trabajo remoto hasta el 2021: EsSalud te da estos consejos para manejar el estrés y la ansiedad. *Andina Agencia Noticiera*.

<https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/2469106793?accountid=42404>

Falcon, M. (2017). *Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastorno del espectro autista* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1437/Relacion\\_FalconBordo\\_Medalith.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1437/Relacion_FalconBordo_Medalith.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fujiki, V. (2016). *Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis. Tesis para Optar el Título de Licenciada en Psicología: Universidad de Lima*.



[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki\\_Pereyra\\_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki_Pereyra_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

García, F., Catrilef, M., Fuentes, Y., Garabito, S. y Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18 <https://www.doi.org/10.4518/ACP.2021.24.1.2>

Hernández, S., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill. [http://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion\\_74718](http://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion_74718)

Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. Iztapalapa (México): McGrawHill. 2006 (4ª ed.).

Huamani, Y. (2021). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso Grau - Apurímac 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/71213>

Hurtado, B. (2022). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense, Chorrillos 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Perú., Repositorio. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101591>

- Jiménez, E. (2021). Impact of mental health and stress level of teachers to learning resource development. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2), 1-11. <https://doi.org/10.34293/education.v9i2.3702>
- La Torre, C., y León, T. (2021). *Afronte al estrés y bienestar psicológico en padres de familia de una institución educativa de Piura*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Perú., Repositorio. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10097>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Ministerio de Educación y Comunidad Aprendizaje con Bienestar (2022). *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente de servicios educativos públicos de Educación Básica Regular (EBR)*. Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica - Pulso PUCP.
- Moos, R. y Schaefer, J. (1993). *Coping resources and processes: current concepts and measures*. Kree Press.
- Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory-Adult Form Professional Manual*. Odesa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Monzón Portilla, R. J., y León Alva, K. J. (2019). Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en Docentes de las Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa de Dos Distritos de la Provincia de Cajamarca-2017. *REVISTA PERSPECTIVA* , 20(3), 320-326. <https://doi.org/10.33198/rp.v20i3.00044>

- Morales, F., Vargas, G., Lucero, A., y Pilatasig, V. (2023). Estrés en docentes posterior al COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. ISSN en línea: 2789-3855, Volumen IV, Número 2 p 969. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>
- Meneses, M., Ruiz, S., y Sepulveda, M. (2018). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico*. [Tesis de Pregrado, Universidad De Antioquia]. <http://bibliotecadigital.ude.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria2016RevisionPrincipalesTeorias.pdf>
- Morales, C., Vargas, M., Albán, C., y Pilatasig A. (2023). Estrés en docentes posterior al COVID-19: Stress in teachers after. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 969–981. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.663>
- More, M. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés en los integrantes del cuerpo general de bomberos de la provincia del Santa, 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77412>
- Mosquito, F. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y estilos de afronte al estrés en madres de niños con parálisis cerebral infantil de una clínica privada de Lima*. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional – Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Muñoz, A. (2017). *¿Qué es el bienestar psicológico?* El modelo de Carol Ryff.  
<http://motivacion/psicologia/bienestarpsicologico-Elmodelo-de-CarolRyff.htm>
- Nava, M., Porto, A., Villalobos, E., y Estrada, A. (2022). *Salud mental y agotamiento pos pandemia como efecto del uso de las tecnologías de comunicación e información en docentes*. [Discurso principal]. Conferencia latinoamericana y caribeña de ciencias sociales, España.
- Navas, S. (2023). *Influencia del estrés en el bienestar psicológico del personal de una unidad militar del ejército ecuatoriano, ubicado en Sangolquí, Cantón Rumiñahui, provincia Pichincha en el año 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana] Ecuador. Repositorio.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25132/1/MSQ613.pdf>
- Oviedo, A. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Perú., Repositorio.  
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/4305>
- Ozamiz, E., Dosil, S., Idoiaga, M., y Berasategi, S. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la covid-19. *Revista Española de Salud Pública*. Vol. 95: 1-8, ISSN-e 2173-9110.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7957700>

- Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID 19). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novelcoronavirus-2019>
- Olortegui, M. (2015). *Uso del internet y bienestar psicológico en estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Los Olivos*. [Tesis para maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizan].
- Orrego Tapia, V. (2023). Salud mental docente tras año y medio de pandemia por COVID-19. *REXE- Revista De Estudios Y Experiencias En Educación*, 22(49), 127–141. <https://doi.org/10.21703/rexe.v22i49.1689>
- Oviedo, A. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao*. [Tesis para maestría, Universidad Ricardo Palma].
- Polanco, J. (2019). *ADAPTACIÓN DEL INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO COPE EN ADULTOS PERTENECIENTES A LA POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA DE LIMA METROPOLITANA*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Perú. Repositorio. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/9994>
- Ramírez, M., y Ontaneda, M. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. *Revista European Journal of Health Research*. ISSN 2444-9067, ISSN-e 2445-0308. Vol. 5, N° 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562674>

- Roldán, B., y Díaz, M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*. ISSN: 2477-8818 Vol. 7, núm. 1, pp. 133-146. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>
- Ryan, R., y Deci, E. (1985). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. [https://www.researchgate.net/publication/12181660\\_On\\_Happiness\\_and\\_Human\\_Potentials](https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials)  
[\\_A\\_Review\\_of\\_Research\\_on\\_Hedonic\\_and\\_Eudaimonic\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials)
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: science in pursuit of human potential. *Perspective on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Robinet, A. y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5 (12), 637-653. doi: 10.23857/pc.v5i12.211
- Salgado, J. y Leria, F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socio natural de aluvión de barro. *Acta colombiana de psicología*, 21(1), 170-182. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/798/79855072008/html/index.html>
- Segura, K. (2017). *Bienestar psicológico en docentes de las instituciones educativas públicas y particulares de nivel secundario del distrito de Los Olivos, 2017*. [Tesis de pregrado. Universidad César Vallejo] Perú.
- Saldaña, O., Polo, V., Gutiérrez, C., y Madrigal, T. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1), 25-37. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i1.31308>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press.
- Suárez, M., y Shugulí, Z. (2023). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. *Psicología UNEMI*, 7(12), 65-76. DOI: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp65-76p>

- Supo, K. (2020). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/54182>
- Urbano, R. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/31L8Hb9>
- Uribe, U., Ramos, V., Villamil, B., y Palacio, S. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Tacca, H., y Tacca, H., (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica* (21), 37-56.
- Tamayo y Tamayo, M. (2000). *El proceso de la investigación científica* (4.a ed.). Limusa S.A. de C.V
- Vásquez, L. (2023). *Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de educación básica regular en contexto de confinamiento de Bambamarca.* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2193>



Yshii, M. (2023). *Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6604>

Vargas Navarro, Rachel, Mabel Aguirre Idrogo, Yesica, Idrogo Barboza, Gloria, & Paola Noel Bravo, Gina. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 63-72. Epub 28 de enero de 2022. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>

## ANEXOS

### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, le solicito que rellene la información detallada:

- Vive:
- Edad:
- Lugar o institución educativa donde trabaja/Nivel:
- Estatal ( )          Particular ( )