



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

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 PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MARILUZ ALANOCA MAMANI

LIMA - PERÚ

2022

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Elena Esther Yaya Castañeda

Presidenta

Mg. Susana Elizabeth Mamani Guerra

Vocal

Lic. Victoria de Jesús Vigo Fernández - Prada

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Mg. Diana Lourdes Díaz Moreno

DEDICATORIA

A mi familia, quienes han confiado en mí y vieron con anhelo mi crecimiento profesional.

A los investigadores, a los cuales espero que la presente les sirva de aporte en futuros estudios.

Y, de la misma forma, a aquellos docentes que tienen la labor de enseñar y marcar el rumbo a futuros profesionales.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, quien ha sido el centro de mi inspiración en todos los logros que he alcanzado.

A mis padres y hermanos, por su confianza brindada y el absoluto soporte; ustedes fueron los principales impulsores para finalizar este estudio de investigación.

A la Mg. Diana Díaz Moreno, por su dedicación y seguimiento en la elaboración de mi tesis.

Finalmente, agradezco a mis amigos(as), que han contribuido a mi superación para concluir el presente trabajo, quienes han ofrecido su tiempo para leer y revisar los avances de mi tesis.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	
ABSTRACT.....	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.....	6
1.3 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	8
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES	10
2.1.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.....	13
2.1.2 EL ESTRÉS EN EL DOCENTE.....	18
2.1.3 AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTE.....	19
2.1.4 SALUD MENTAL POSITIVA.....	20
2.1.5 SALUD MENTAL POSITIVA EN DOCENTES.....	24
2.2 INVESTIGACIÓN EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO NACIONALES E INTERNACIONALES	25
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES	31
2.3.1 DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	31

2.3.2 DEFINICIONES OPERACIONALES	31
2.4 HIPÓTESIS	33
Hipótesis General.....	33
Hipótesis Específicas.....	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	34
3.1 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	35
3.3.2 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	35
3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	37
3.4 INSTRUMENTOS	38
3.5 PROCEDIMIENTO	43
CONSIDERACIONES ÉTICAS	45
3.6 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	45
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	47
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	53
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva en 86 docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima. La metodología utilizada es de enfoque cuantitativo, y diseño descriptivo-correlacional. Para ello se utilizó el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) y el Protocolo de Salud Mental Positiva (SMP). La validez del instrumento COPE fue realizado por Julca (2018) a través del juicio de expertos con valores superiores a 0.80 y la confiabilidad a través del coeficiente de consistencia interna con valores aceptables: Afrontamiento centrado en el problema ($\omega=.79$), Afrontamiento centrado en la emoción ($\omega=.86$) y Afrontamiento evitativo ($\omega=.76$). La validez del protocolo de SMP fue realizado por Marín (2019) mediante el análisis factorial exploratorio con un índice de bondad de ajuste de .89, residuo cuadrático medio de .09, índice de ajuste normado de .83 e índice normado de parsimonia de .77 y la confiabilidad a través del coeficiente omega, donde se reportan puntajes inadmisibles ($<.65$) a admisibles ($>.65$). Como resultado se encontró que no existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva ($p<0.69$). Para el estilo de afrontamiento centrado en el problema, se encontró relación baja con salud mental positiva, para el estilo de afrontamiento centrado en la emoción no se obtuvo correlación con la salud mental positiva. Finalmente, se obtuvo una correlación moderada entre el estilo evitativo y la salud mental positiva.

Palabras claves: Estilos de Afrontamiento al Estrés, Salud Mental Positiva, Docentes de nivel primario y secundario.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between coping styles to stress and positive mental health in 86 primary and secondary school teachers in public schools in the district of San Miguel - Lima. The methodology used was quantitative and descriptive-correlational design. For this purpose, the Coping Appraisal Inventory (COPE) and the Positive Mental Health Protocol (SMP) were used. The validity of the COPE instrument was performed by Julca (2018) through expert judgment with values above .80 and reliability through the internal consistency coefficient with acceptable values: problem-focused coping ($\omega=.79$), emotion-focused coping ($\omega=.86$) and avoidant coping ($\omega=.76$). The validity of the SMP protocol was conducted by Marin (2019) through exploratory factor analysis with a goodness-of-fit index of .89, mean square residual of .09, normed fit index of .83 and normed parsimony index of .77 and reliability through the omega coefficient, where inadmissible ($<.65$) to admissible ($>.65$) scores are reported. As a result, it was found that there is no relationship between stress coping styles and positive mental health ($p<0.69$). For the problem-focused coping style, a low relationship was found with positive mental health, for the emotion-focused coping style no correlation was obtained with positive mental health. Finally, a moderate correlation was obtained between the avoidant style and positive mental health.

Key words: Coping styles to stress, positive mental health, primary and secondary school teachers.

INTRODUCCIÓN

La docencia representa un rol fundamental de la sociedad, los profesionales que desempeñan dicha labor son de gran importancia en la formación académica, como en la concepción y consolidación de valores. Dada la importancia de los docentes en la cotidianeidad humana, estos han de contar con las condiciones laborales de mayor calidad con el fin de desenvolverse de manera óptima y saludable (Matinez, 2017).

El estrés es uno de los principales factores que afectan el desempeño laboral de los docentes, generando alteraciones somáticas y/o psicológicas, el cual tiene una incidencia directa sobre los recursos personales y sociales que actúan en contraposición a la influencia de agentes estresores (Otero, 2015). Dado este fenómeno, la amplia investigación reciente centrada en las causas, consecuencias, efectos, costos, entre otros; ha generado un extenso bagaje teórico y empírico. Del cual se desprende la necesidad de generar nuevos aportes vinculados al estudio de los factores amortiguadores frente al estrés, las fortalezas personales, la satisfacción vital, la resiliencia y las herramientas de afrontamiento al estrés (Ovejero, 2018).

En concordancia con lo descrito previamente, la salud mental positiva es un constructo que implica desarrollar las capacidades humanas, potenciar el crecimiento personal y promover la capacidad de afrontamiento (Barraza et al., 2020).

En tal sentido, esta investigación propone conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva de un grupo de docentes

de nivel primario y secundario. Y, de esta forma, contribuir con evidencias a la proyección de talleres preventivos cuyos objetivos se enfoquen en fortalecer las capacidades humanas y promover el empleo adecuado de las herramientas de afrontamiento ante situaciones estresantes.

De esta manera, el presente estudio se encuentra distribuido en seis capítulos. El primero, describe la identificación del problema, justificación e importancia del tema, limitaciones y los objetivos del mismo; el segundo contiene el marco teórico, conceptos en torno a los estilos de afrontamiento al estrés, salud mental positiva y teorías que explican las variables del presente estudio, antecedentes nacionales e internacionales; la conceptualización de las variables y las hipótesis; el tercero detalla la metodología junto a la descripción del diseño y tipo de investigación, la población, muestra, instrumentos, criterios de inclusión, procedimientos y consideraciones éticas; el cuarto muestra los resultados de la investigación; el quinto y sexto capítulo detalla la discusión y conclusiones y finalmente se señalan las recomendaciones.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel mundial, el estrés ha sido considerado como un problema que implica alto riesgo de morbilidad mental recurrente en las personas (Global Organization for Stress, 2016). En Latinoamérica, las condiciones de vida están sometidas a factores que representan una causa de estrés, y que tienen un impacto en la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo. Tales presiones provienen de las demandas familiares y laborales, las cuales llevan a un desequilibrio físico y psicológico al superar los recursos de afronte de los individuos (Facultad de Medicina de la Universidad Wake Forest, s/f). Dentro de este contexto, a nivel general, el Perú es afín a esta problemática, puesto que, por el rápido crecimiento y punto de migración; Lima se ha convertido en una ciudad muy compleja y con alta densidad poblacional, el cual la hace propensa a los problemas de las grandes ciudades. Las estadísticas indican que se han identificado altos grados de estrés y problemas de convivencia entre las personas (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, 2018). Posteriormente, el Ministerio de Salud (MINSA) (2019), identificó que alrededor del 85% de las universidades peruanas presentan problemas de salud mental y los casos más recurrentes son ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%).

En base a estos datos, y en el ámbito educativo, Rodríguez et al. (2018), señalaron que el estrés es una de las manifestaciones que más altera la salud mental en los docentes, y esto es consecuencia de la excesiva carga laboral y responsabilidades afines a la institución donde se desempeñan. De la misma manera, Cuenca y O'Hara (2006, citados en Ortiz, 2018), identificaron al estrés

como una de las condiciones más frecuentes de salud mental en los docentes (36.6%). También, Rubio (2014, citado en Zavaleta, 2018) identificó que alrededor de 27% de los docentes presentan altos grados de estrés. Torres (2019) encontró que algunas de las causas del estrés en los docentes de la ciudad de Tingo María fueron: condiciones inadecuadas del medio donde desarrollan sus actividades, de la misma manera, a causa de la competencia laboral, rivalidad, sobrecarga de las actividades educativas, comentarios críticos procedentes de los padres y alumnos, conflictos personales y los constantes cambios de asignatura; las cuales llevaron a la presencia de dicha condición en más del 75% de los docentes encuestados, donde el 25% presentó altos niveles de estrés. Además de las causas descritas, la baja remuneración también formó parte de las causas precipitantes del estrés (Novoa, 2016). Castillo (2017), ex dirigente del Comité Nacional de Lucha de las Bases Regionales del SUTEP, refirió que el presupuesto otorgado a la educación en Perú es menor a 3%, por el cual los docentes, auxiliares de educación y docentes jubilados son muy mal remunerados; a raíz de ello, muchos de los mismos, lideraron protestas sociales en el centro de Lima (Súmate al nuevo Perú, 2017). Estas situaciones incitan el abandono de la profesión y/o el deseo de realizar otras actividades (Gaete et al., 2017), al mismo tiempo, debilita los recursos personales para afrontar los problemas, impide el crecimiento personal y la adaptación manera adecuada.

Por otro lado, las dosis moderadas de estrés son importantes para actuar y funcionar en la vida cotidiana (Asociación Americana de Psicología [APA], 2016), por ello, al experimentarla se generan diferentes mecanismos de defensa, conocidos también como “estilos de afrontamiento al estrés”; los cuales les permite sobrellevar

y disminuir el malestar de manera inmediata o a largo plazo (Snyder, 1999, citado en Urquiza, 2019). Por otro parte, las dosis altas de estrés y que superan los recursos personales, disminuyen la capacidad de afrontamiento y concentración, generando de esa forma explosión emocional, trastornos de ansiedad, depresión y precipitación a la hora de actuar (Tamayo y Padilla, 2019).

Es así que el estrés se configura como un problema que provoca alteraciones, tanto somáticas como psicológicas, que pueden afectar la capacidad de afrontamiento y las relaciones interpersonales, las cuales son necesarios para promover la salud mental positiva (Maldonado, 2015).

La salud mental positiva, es un estado de equilibrio emocional que promueve en el ser humano la capacidad de afrontamiento y la visión positiva para ver el futuro con prosperidad (Vásquez y Hervás, 2016 citados en Marín, 2019). En perspectiva, un estudio realizado por Iparraguirre (2016) en Perú descubrió que la mayoría de docentes presentan un nivel medio de salud mental positiva, esto debido a la demanda laboral y a la incapacidad para solucionar un problema. No obstante, Acosta y Burguillos (2014) afirman que la capacidad de afrontamiento no es un mecanismo de defensa completo para promover un estado de bienestar psicológico y solucionar el estrés de raíz. Esto se da de forma diferente en el individuo; al afrontar el estrés enfocándose exclusivamente en el problema, los niveles de estrés tienden a ser menores, mientras que cuando estos se centran en la emoción o se opta por evitar el afrontamiento, los niveles de estrés son mayores (Falcón, 2017).

Teniendo en cuenta lo descrito en los párrafos previos, resulta importante identificar el estilo predominante que utilizan los docentes para afrontar sus

problemas, tanto personales como laborales, así como, su salud mental desde un aspecto positivo, a fin de comprender la repercusión del estrés en esta. Si bien se han realizado estudios previos en ambas variables, son pocas las que se centran en los docentes del sector público de nuestro medio.

En vista a lo anteriormente fundamentado, se intentará responder a la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima?

1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

El Ministerio de Educación (2019), señaló que la labor del docente implica dedicación y que las demandas cotidianas de su labor pueden impactar en su bienestar psicológico, por ello, resulta pertinente trabajar con esta población dada su vulnerabilidad.

La salud mental de los docentes se encuentra expuesta a diferentes riesgos laborales, los cuales, si no son atendidas a tiempo, pueden generar alteraciones severas; y, en consecuencia, dificultad en la interacción con los escolares, insatisfacción personal, incapacidad para solucionar problemas y bajo desempeño laboral (Vértiz et al., 2019). Además, esto también se relaciona con una serie de problemas sociales (huelgas o protestas nacionales) a causa del escaso salario que se percibe.

Chipana y Quispe (2018), señalaron que el manejo o la forma en la cual se enfrenta el estrés puede ser aversivo para la salud mental de los docentes. Dado a

que estos se encuentran constantemente sometidos a altas demandas laborales, en su mayoría, afrontan los problemas de forma inadecuada o simplemente evitan aquellos que superan sus recursos personales, razón por la cual, resulta necesario dar a conocer el estilo prevalente en la muestra estudiada para motivar futuros talleres psicoeducativos y de intervención orientados a explicar el efecto amortiguador del afrontamiento en la reacción frente al estrés (Falcón, 2017).

Por ende, se consideró importante realizar la presente investigación debido a que existe escasa información científica respecto a la salud mental positiva en el ámbito laboral de los docentes y, más aún, relacionándola con los estilos de afrontamiento al estrés. Por ello, es relevante el aporte al saber teórico de la salud mental positiva y estilos de afrontamiento al estrés en el ámbito clínico. De este modo se aportará en la ampliación del conocimiento y alentará al desarrollo de una nueva línea de investigación sustentada en la psicología. Así mismo, este estudio sienta un precedente que será útil para la comparación del comportamiento de ambas variables en un contexto previo a la pandemia por la COVID-19.

Adicionalmente, la información hallada será de gran utilidad para los profesionales que laboran con el profesorado (psicólogos, psicopedagogos, pedagogos y auxiliares de educación). También se podrán proyectar talleres de intervención para gestionar el estrés, reforzar el empleo adecuado de los estilos de afrontamiento y motivar a los docentes a afrontar los problemas con eficiencia, a fin de promover el crecimiento personal positivo. Asimismo, los resultados, son importantes por el aporte social, ya que ayudarían a mejorar la calidad de vida, no solo en los docentes, sino que, de manera indirecta, mejorarían la calidad de vida

de sus familias, y en la calidad del servicio a la institución educativa en la cual laboran.

Finalmente, otra de las razones que impulsó la realización del presente estudio, fue el rol que desempeña el docente, tanto de nivel primario y secundario, exclusivamente en colegios públicos, puesto que, los docentes manifiestan no ser valorados por las autoridades y la sociedad en general.

1.3 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La presente investigación se realizó haciendo uso del muestreo no probabilístico, por ende, no pretende generalizar los resultados para todos los docentes, por lo tanto, los hallazgos de este trabajo son representativos solo para los docentes donde se recolectaron los datos.
- Debido a la presencia mayoritaria de docentes mujeres que forman parte del estudio, no es posible categorizar los resultados considerando el sexo de los participantes.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Identificar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el estilo de afrontamiento al estrés prevalentes en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
2. Identificar el nivel de salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
3. Identificar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
4. Identificar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
5. Identificar la relación entre estilos de afrontamiento evitativo y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

El estrés se ha convertido en un problema inevitable que se experimenta en distintas intensidades a lo largo de la vida, por el que depende de diversas variables, tanto internas como externas, las cuales determinarán la magnitud del mismo (Burga, 2009; citado en Chang, 2017). Existen dos tipos de estrés, el estrés positivo (eustrés) y el estrés negativo (distrés). Por un lado, el eustrés se da cuando el individuo presenta una relación recíproca con su estresor, generando un estado de bienestar y salud física que facilita al organismo a desarrollar y lograr el máximo potencial y; por otro lado, el distrés se da cuando se origina una sobrecarga de trabajo en el individuo llegando a considerar la situación como perjudicial o desagradable, desencadenando desequilibrios fisiológicos y psicológicos. Los tipos de estrés dependerán de la interpretación que la persona da sobre el evento, es decir, un mismo acontecimiento podría desencadenar eustrés o distrés según la percepción del sujeto (Cortez y Velásquez, 2017).

Lopategui (2000, citado en Cortez y Velásquez, 2017), menciona que las reacciones de estrés se manifiestan en cuatro niveles, donde las personas con un nivel alto de estrés podrían experimentar múltiples sintomatologías:

- **Fisiológicas:** Se refiere a las respuestas vinculadas al sistema nervioso autónomo y las neuroendocrinas, por ejemplo, el desequilibrio en la presión sanguínea, la dilatación de las pupilas, sequedad de la boca, sensación de ahogo, disminución del deseo sexual, los problemas de respiración,

calambres, problemas de sueño, la rigidez y el dolor muscular, etc. (Sandín,1995; citado en Falcón, 2017).

- **Emocionales:** Son los malestares emocionales que desencadenan la ansiedad, cólera, depresión, ira, miedo y temor, irritación frecuente, incapacidad para relajarse, sensación de soledad, intolerancia a la frustración y cambios de humor (Taylor, 1999; citado en Falcón, 2017).
- **Cognitivas:** Son las respuestas cognitivas del estrés, entre las cuales se encuentran la preocupación, negación y la pérdida de control que vienen acompañadas de bloqueos mentales, sensación de irrealidad, pérdida de memoria, disonancia cognitiva, problemas de concentración y atención a estímulos negativos (Sandín, 1995; citado en Falcón, 2017).
- **Conductuales:** Las respuestas conductuales de estrés son la disminución de eficacia en el trabajo o labores cotidianas, trastorno obsesivo-compulsiva, dificultades en la comunicación e interacciones interpersonales, ingesta de alcohol, tabaco o drogas, reacciones incontrolables frente a eventos habituales, retraimiento social y problemas de sueño (Lopategui, 2000; citado por Cortez y Velásquez, 2017). También, Falcón (2017), señala que estas manifestaciones se originan cuando los problemas son adversos a las capacidades personales; pero también pueden ser reguladas por un proceso de afrontamiento.

El afrontamiento inicia a partir de la evaluación psicológica del estrés a través de dos formas, valoración primaria y secundaria (Lazarus y Folkman, 1986; citado por Falcón, 2017).

- **La valoración primaria**, cuando la persona valora el evento estresante a través de las siguientes valoraciones: a) de la amenaza, que inicia cuando el individuo previene un determinado riesgo; b) de desafío, que se da ante un evento de estrés en que la persona evalúa el nivel de amenaza y la posibilidad de logro; c) evaluación de pérdida, que se da cuando la persona ha perdido a algún ser querido y/o hubo algún daño como resultado de una enfermedad incontrolable y; d) de beneficio, cuando la persona emite reacciones estresantes (Solís y Vidal, 2006; citados en Falcón, 2017).
- **La valoración secundaria**, cuando la persona se enfoca en buscar acciones para enfrentar los entornos estresantes y, a la misma vez, busca percibir las habilidades de afrontamiento de sí mismo.

El grado e intensidad del estrés y la efectividad de respuesta emocional será determinada por la relación entre la valoración primaria y secundaria (Solís y Vidal, 2006). En detalle, el proceso inicia con la valoración primaria, analizando la situación y determinando si es positiva o no. Luego, se produce la valoración secundaria, donde se evalúan los recursos personales orientados a enfrentar las demandas cotidianas (Falcón, 2017). Siguiendo esta postura, el afrontamiento es un mecanismo de defensa que se da de manera dinámica en respuesta a estímulos objetivos y valoraciones subjetivas del entorno con la finalidad de evitar o reducir los efectos desfavorables (Lazarus y Folkman, 1986; citados en Falcón, 2017). Estos mecanismos tienen la función de gestionar los eventos estresores del entorno mediante la identificación de aspectos que pueden ser controlados en el contexto (Torres, 2019).

2.1.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Ramírez (2016; citado por Torres, 2019), define a los estilos de afrontamiento como aquellos recursos conductuales y cognitivos orientados a conllevar las diferentes circunstancias, externas e internas, que el individuo detecta como adversas para su estado actual y los recursos que esté usando. Por otro lado, Belito et al. (2015; citados en Chávez, 2016), refieren que los estilos de afrontamiento son el uso de recursos personales para enfrentar diferentes situaciones de estrés, por ello, es fácil suponer que existen ciertas herramientas que coadyuven a enfrentar el estrés.

Los estilos de afrontamiento pueden llegar a ser intensamente dinámicos, ello depende de las situaciones desencadenantes.

2.1.1.1 Teorías que explican el estilo de afrontamiento al estrés

En este apartado se describirán las teorías que dan fundamento al presente estudio; estas son: la postura de Labrador (1996) y, Frydenberg y Lewis (1997) y el modelo de medición de Carver, Scheier y Weintraub (1989), las cuales se citaran en orden de creación de la teoría.

A. Postura de Labrador (1996)

Huamán (2017) recoge los aspectos centrales, delimitando los estilos en: activo, pasivo y evitativo, para afrontar el estrés:

- **El estilo activo:** Donde el individuo afronta la situación de estrés a través de estrategias emocionales, cognitivas o conductuales;

- **El estilo pasivo:** Cuando la persona no actúa frente a la situación y espera que el estrés se incremente hasta que desaparezca por sí solo y;
- **El estilo evitativo:** Por el cual la persona evita la confrontación directa con el estímulo estresante.

B. Postura de Frydenberg y Lewis (1997)

Miyasato (2014; citado en Torres, 2019) recoge dicha postura dividiendo los estilos en tres tipos: primero, centrado en el problema; segundo, enfocado en recurrir a los demás y; tercero, los estilos de afrontamiento no productivos. Esta postura indica que los dos primeros estilos se refieren a un grupo de estrategias funcionales para el individuo y el tercero cumple el rol de expresión de sentimientos y de evitación.

C. Modelo de medición de Carver, Scheier y Weintraub (1997)

Para la presente investigación, se usó la propuesta del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento – COPE, quienes conceptualizan su propuesta basándose en el enfoque de Lazarus y Folkman (1986), con la finalidad de elaborar un instrumento que mida de forma exacta la variable estilos de afrontamiento al estrés. Este instrumento contiene escalas que ayudan a medir aspectos de afrontamiento relacionados a la autorregulación (Lévano, 2018).

Para la elaboración del inventario COPE, en un primer momento proponen dos tipos de estilos, los se describen a continuación:

- **Estilo de afrontamiento centrado en el problema:** Aquel que trata de buscar alternativas para resolver los problemas e intentar eliminar las

causas, lo cual implica el control de las amenazas internas o externas. El referido estilo se divide en el afrontamiento activo y afrontamiento demorado; el activo se basa en estar activos para variar las circunstancias y reducir los efectos y, el demorado, que está dirigido a buscar el momento adecuado para actuar de forma no anticipada.

- **Estilo de afrontamiento centrado en la emoción:** Este se refiere cuando el individuo no busca modificar la situación estresante, sino que se esfuerza por crear un ambiente que lo aleje del dicho momento, con el objetivo de minimizar las emociones desagradables, además, estos objetivos se logran cuando se evita la situación estresante. Esta estrategia cumple un papel adaptativo para circunstancias que no son posibles de modificar o resolver.

Posteriormente, los mismos autores amplían su estudio, en el que analizaron las muestras estudiadas, encontrando subgrupos diferentes en los estilos de afrontamiento, tanto, centrado en el problema y en la emoción. Este hallazgo les ha permitido construir un instrumento apropiado que tiene como objetivo medir los estilos de afrontamiento al estrés (Lévano, 2018).

En el estilo de afrontamiento centrado en el problema, se ubican los siguientes:

- **Afrontamiento Activo:** Es un proceso que conlleva a la ejecución de acciones directas, con el objetivo de evadir el estímulo estresor o disminuir sus consecuencias negativas.

- **Planificación:** Es el modo de pensar o planificar en cómo se manejaría un estímulo estresante, primero se organizan las estrategias de acción, luego se identifica cuál sería la mejor manera de solucionar el conflicto y, finalmente, se toma la decisión de actuar.
- **Supresión de actividades competentes:** Es obviar o pasar a otras actividades o metas para evitar las distracciones, a fin de manejar las reacciones del estrés.
- **Postergación del afrontamiento:** Se basa en la esperara del momento adecuado para ejercer una acción en el problema, previniendo realizar acciones inadecuadas.
- **Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales:** Es buscar en los demás una orientación, sugerencia o ayuda con el objetivo de buscar soluciones ante los conflictos (Carver, 1989; citado en Urbano, 2017).

Continuando con la descripción del estilo de afrontamiento centrado en la emoción, se presentan las siguientes:

- **Búsqueda de apoyo social por razones emocionales:** Cuando el individuo busca ayuda social, a fin de estabilizar las respuestas ante emociones negativas.
- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Cuando el sujeto califica la problemática bajo un razonamiento positivo, otorgando puntos a favor de la experiencia.
- **Aceptación:** Esta dimensión abarca los siguientes procesos de afrontamiento; la primera, cuando la persona admite la presencia de un

evento aversivo y, la segunda, cuando la persona admite que tendrá que lidiar con el evento estresante o aversivo.

- **Acudir a la religión:** Consiste en asistir o seguir una religión, cada vez que la persona se encuentre estresada a fin de disminuir la presión generada.
- **Negación:** Cuando la persona se rehúsa a pensar que existe el estresor o, simplemente, trata de evadir dicha realidad (Carver, 1989; citado en Falcón, 2017).

Posteriormente, Carver et al. (1989; citados en Falcón ,2017), identificaron otra categoría (estilo evitativo), atribuyéndole luego una etiqueta negra ya que tienen la tendencia de aumentar trastornos psiquiátricos a futuro.

En el estilo antes mencionado se componen de tres modos de afrontamiento:

- **Liberación de emociones:** Cuando el sujeto observa los efectos emocionales de una situación de estrés como negativos, los cuales expresa de manera abierta.
- **Desentendimiento conductual:** Se da cuando el sujeto se rinde ante el factor estresor, reduciendo sus esfuerzos para controlarlo, de esta forma abandona sus proyectos por los estímulos que superan sus recursos personales.
- **Desentendimiento mental:** Cuando el sujeto da lugar a que diferentes estímulos distorsionen el resultado de la evaluación del problema o de la meta (Carver, 1989; citado en Falcón, 2017).

Los estudios han confirmado al estilo centrado en el problema como el más eficiente y eficaz frente a los eventos o circunstancias estresantes. Sin embargo, es importante recalcar que el apoyo social ayuda a las personas a expresar sus sentimientos, para así poder identificarse con otras personas que experimentan crisis similares, a fin de recibir una retroalimentación que favorezca el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Las personas que interactúan con su entorno, o cuentan con apoyo social, poseen mejor salud mental y se proponen enfrentar las circunstancias de estrés (Di-Colloredo et al., 2007; citados en Uribe et al., 2018).

2.1.2 EL ESTRÉS EN EL DOCENTE

El estrés ha sido considerado como un problema global desde tiempos remotos y, como tal, no discrimina entre linaje, estatus económico ni grado de instrucción, por tanto, los docentes no son ajenos a experimentar estrés (De la Cruz, 2017). Alvites (2019), señala que el estrés genera diferentes reacciones negativas en el organismo (enfado, angustia, frustración, depresión y ansiedad), en consecuencia, los docentes emplean los mecanismos fisiológicos, conductuales y psicológicos para afrontar los cambios que se manifiestan por largos periodos de tiempo, produciéndose así un desgaste en su salud (afectación en la energía y entusiasmo) y bajo desempeño laboral. Algunos de los factores que generan estrés son las constantes exigencias, estándares educativos y el reconocimiento institucional (acreditación), que inciden en el docente con mayor presión laboral, funciones adicionales, conflictos en el aula y carga de trabajo (Espadas, 2016); generando problemas psicológicos (ansiedad, apatía, depresión, tristeza), los cuales

se manifiestan ejerciendo maltrato en contra de los alumnos e individuos de su entorno (Sánchez, 2017; citado en Alvites, 2019).

Por otro lado, Castro (2008; citado en Agüero, 2018), refiere que el estrés desencadena estados de tensión como respuesta frente a conflictos dentro de la institución educativa; asimismo, menciona que el estrés puede derivar de fuentes externas e internas. Las primeras se refieren a la personalidad del docente y al grado de adaptabilidad a las situaciones adversas; mientras que las externas, a la toma de decisiones, condiciones de trabajo, insatisfacción laboral, conducta de los alumnos y mala interacción entre integrantes del centro de trabajo. Estas fuentes tienen diversas repercusiones a nivel psicológico, conductual y de desenvolvimiento (amargura, irritabilidad, apatía, sentimiento de desgano e insomnio). Más allá, existe malestar e insatisfacción laboral por parte de los docentes, los cuales son generados por falta de incentivos, bajos salarios y desvalorización de la profesión.

Tal como se ha señalado, se identificaron factores internos y externos que desencadenan el estrés en el docente, sin embargo, existen múltiples variables que ayudan a intervenir dicha situación, como el uso de procesos de regulación, afrontamiento y la inteligencia emocional que facilitan el desempeño de los modos de enfrentamiento para contrarrestar los efectos y secuelas del estrés (Pérez y Perlacios, 2018).

2.1.3 AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTE

Para los docentes, el estrés podría provocar problemas vinculados a la disciplina y falta de apoyo social; fomentando complicaciones entre colegas, alumnos y padres de familia. Ante este hecho, Acosta y Burguillos (2014; citados

en Figueroa, 2015), realizaron una investigación en la cual evidenciaron las estrategias de afrontamiento utilizados por los docentes: “crecimiento personal”, “centrarse en las emociones y desahogarse” y, “la reinterpretación positiva”; por otra parte, las poco recurridas: “negación”, “religión”, y “consumo de alcohol y drogas”, sin embargo, una minoría de los docentes manifestó no tener éxito, pues los altos niveles de estrés rebasan sus recursos personales. En otra investigación, realizada por Guerrero (2002; citado en Mercado, 2014) también identificó los estilos de afrontamiento centrados en el problema, y en la emoción, como los más utilizados por los docentes.

A continuación, se revisarán estudios psicológicos centrados en la salud mental positiva.

2.1.4 SALUD MENTAL POSITIVA

La salud mental positiva fue conceptualizada como un estado de bienestar en el cual el individuo orienta su esfuerzo para establecer relaciones positivas con otros; lo que permite, al mismo tiempo, enfrentar conflictos cotidianos de manera eficiente y fructuosa, logrando desarrollar estrategias adecuadas para afrontar situaciones difíciles y contribuir en su comunidad (Vázquez et al., 2016). Del mismo modo, Lluch (1999) la define como el producto de la interrelación entre los individuos y los factores psicosociales, que facilita el máximo desarrollo potencial y el estado de bienestar óptimo. Jahoda (1958; citada en Sánchez, 2018), también considera a la salud mental positiva como un comportamiento que interactúa con el entorno sociocultural, facilitando la optimización de la salud.

2.1.4.1 Variables protectores de la salud mental positiva

Estas variables se originan a partir de emociones y pensamientos positivos, generando mayor concentración, atención y visión para experimentar sensaciones de felicidad, no solo a nivel personal sino también ante la sociedad. Entonces, diversos autores confirman, de acuerdo a sus investigaciones, que existen factores elementales vinculados a la salud mental positiva (Toribio, 2017), las cuales son:

- **La felicidad:** Es la satisfacción vital, donde el sujeto puede manejar cognitivamente la manera de interpretar y concebir el mundo y a sí mismos (Veenhoven, 2009, y Lyubomirsky, 2008; citados en Toribio, 2017). Este estado mental hace posible que los individuos se mantengan optimistas ante la vida y superen las situaciones adversas. Por tanto, aquellos individuos que presentan una adecuada salud mental positiva tienden a ser más felices (Góngora y Casullo, 2009; citados en Toribio, 2017).
- **La autoestima:** Es el juicio positivo o negativo que surge, de uno mismo, a partir de la evaluación de capacidades, valores y principios (Toribio, 2017). Dicha valoración es indispensable en el diario vivir del ser humano, pues ayuda a que las personas se adapten al medio social y emocional, asimismo, es considerado como factor que promueve y salvaguardar la salud mental positiva.
- **El optimismo:** Es considerado como un modulador de experiencias estresantes y un potenciador del bienestar que estimula la salud mental (Alarcón, 2013; citado en Toribio, 2017), ya que motiva a vivir

emociones positivas que incrementan la habilidad para resolver problemas (Toribio, 2017).

2.1.4.2 Modelo de salud mental positiva de Jahoda (1958)

Dicho modelo nace como una característica estable y permanente en el individuo. El enfoque se concibe a causa del estudio completo sobre la salud mental.

Para el desarrollo del modelo, la autora se guio de los conceptos generales de la salud mental, considerándola más allá de la existencia o no de una enfermedad. Al mismo tiempo poniendo énfasis en el dinamismo de la cultura y en que los estándares de comportamiento cambian a medida del tiempo, lugar y cultura. Finalmente, manifiesta que lograr una salud mental positiva no solo dependerá de las fortalezas humanas, sino también, del entorno que, a su vez, contribuye a su adquisición y mantenimiento (Sánchez, 2018).

Posteriormente, se establece la concepción de la salud mental positiva proponiendo seis factores generales (Sánchez, 2018); los cuales son:

- **Actitudes hacia sí mismo:** Es la valoración de la propia percepción y la autodefinición que surge con las experiencias cotidianas.
- **Crecimiento y autoactualización:** Es la autorrealización personal y el desarrollo de la calidad vida.
- **Integración:** Se refiere a la capacidad de incluir las experiencias que se viven, estas pueden ser positivas o negativas.
- **Autonomía:** Es la capacidad de discernimiento de las influencias sociales.

- **Percepción de la realidad:** Se da cuando la persona tiene el valor de interpretar de manera adecuada la situación.
- **Dominio del entorno:** Cuando el individuo tiene la capacidad para monitorearse frente a un hecho real, demostrando desenvolvimiento personal en sus metas.

Seguidamente, Lluch (1999; citado por Sánchez, 2018) retoma el enfoque de Jahoda (1958) y facilita algunos lineamientos a fin de analizar la salud mental positiva de acuerdo a los seis criterios propuestos, elaborando un instrumento creativo y eficaz que mide dicha variable en base a los siguientes factores:

- **Satisfacción personal:** El cual, a su vez, está compuesto por: autoconcepto, satisfacción con las perspectivas futuras y; conformidad ante la vida propia.
- **Actitud prosocial:** El cual, a su vez, está compuesto por: predisposición hacia la sociedad; actitud para con otras personas y; aceptación de los demás y de las circunstancias colectivas dificultosas.
- **Autocontrol:** El cual, a su vez, está compuesto por: control emocional y aptitudes para enfrentar una situación estresante.
- **Autonomía:** El cual, a su vez, está compuesto por: independencia; capacidad de poder discernir, autorregular la conducta y confianza propia.
- **Resolución de problemas y autoactualización:** El cual, a su vez, está compuesto por: capacidad en la toma de decisiones; adaptación; actitud de desarrollo y crecimiento personal.

- **Habilidades de relación interpersonal:** El cual, a su vez, está compuesto por: empatía; capacidad para entablar una relación interpersonal y proporcionar ayuda emocional y; destreza para fijar lazos interpersonales.

Después de las investigaciones propuestas por Jahoda (1958) y Lluich (1999). A continuación, se describirán algunos estudios referentes al ámbito educativo.

2.1.5 SALUD MENTAL POSITIVA EN DOCENTES

Actualmente la salud mental positiva está tomando mucha relevancia en el campo médico-educativo, pues este constructo contribuye al mejoramiento de la calidad de vida y en el desempeño productivo laboral de los docentes (Silerio et al., 2020).

La carrera de educación es una de las profesiones que implica una vida sacrificada y de constante amenaza para la salud mental, puesto que la interacción con los factores psicosociales (situaciones complejas como la presión de los directivos y colegas, alumnos con problemas de atención y de conducta) son nocivos y desfavorables convirtiendo a la docencia en una carrera de riesgo para la salud (Ossa et al., 2015), provocando cuadros de ansiedad y frustración (Alvites, 2019). Por un lado, la salud mental positiva fue conceptualizada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como una fuente favorable para promover el logro de un estado de bienestar psicológico entre los individuos (Ossa, et al., 2015). Por otro lado, en los docentes, la salud mental positiva y el síndrome

de burnout se relacionan de forma inversamente proporcional; es decir, mientras exista mayor nivel de salud mental positiva, existirá menor probabilidad de burnout (Jaik et al., 2011; citados en Barraza et al., 2020). Finalmente, se encuentran escasos estudios vinculados a la salud mental positiva en el área ocupacional del docente, debido a que se han centrado en identificar aspectos negativos y dañinos de la salud relacionada con su trabajo (Ossa, et al., 2015).

2.2 INVESTIGACIÓN EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO NACIONALES E INTERNACIONALES

INVESTIGACIONES NACIONALES

Iparraquirre (2016), realizó una investigación que tenía por objeto identificar el nivel de los factores de la salud mental positiva. La metodología de la investigación fue de tipo descriptivo con un corte cuantitativo. Para el estudio se usó el cuestionario de salud mental positiva y un formulario sociodemográfico. La muestra estuvo conformada por 238 profesores de instituciones educativas religiosas de Sullana (Perú). En los resultados se evidencio un nivel medio en los factores de actitud prosocial, satisfacción personal, autocontrol, autonomía y, resolución de problemas y autoactualización. Mientras tanto, se obtuvo un nivel bajo en el factor de habilidad de relación interpersonal. Finalmente, la investigadora concluye que gran parte de profesores se ubican en el nivel medio de salud mental positiva.

Lazo (2016), realizó una investigación donde el objetivo fue precisar los niveles de salud mental positiva en docentes. La investigación fue descriptivo transversal. El instrumento que se uso fue el cuestionario de salud mental positiva

propuesto por Llunch (1999). La muestra estuvo constituida por 102 docentes de nivel secundaria que pertenecen a instituciones emblemáticas de Piura (Perú). A partir de los resultados se evidenció que los docentes masculinos entre edades de 41 a 45 años, con un tiempo de servicio de 16 a 20 años se ubican en un nivel alto de salud mental positiva.

Arapa y Huanca (2018), efectuaron una investigación a fin de determinar la relación existente entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento al estrés. El diseño de la investigación fue de tipo descriptivo no experimental. Los instrumentos aplicados fueron el Maslach Burnout Inventory (MBI), adaptado por Llaja, Sarria y García (2007) y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE), adaptado por Casuco (1996). La población estaba compuesta por 92 docentes de los Centro Educativo Básico Especial [CEBES] de Arequipa (Perú). Los resultados indican que únicamente el Cansancio Emocional tiene relación significativa con el Estilo de Afrontamiento enfocado en la Emoción; así mismo, ni la Despersonalización ni la Realización Personal ni el Síndrome con sus niveles tienen relación significativa con los estilos de Afrontamiento al estrés. Por otro lado, se encontró que el 66.3% de los docentes emplean el estilo de afrontamiento orientado a la emoción (buscar apoyo social, desarrollo personal, descargando los sentimientos producidos por el estrés), mientras que el 33.7% utilizan el estilo de afrontamiento enfocado en el problema. Se concluye que la mayoría de docentes emplea, principalmente, el estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Los investigadores sugieren que dicho descubrimiento surge debido a que la población estuvo constituida en su conjunto por el género femenino, puesto que las mujeres son más susceptibles a acudir a la religión cuando experimentan conflictos;

asimismo, buscan apoyo social y desarrollo personal para descargar sus sentimientos producidos por el estrés.

Ángeles (2019), realizó un estudio en el cual busco, principalmente, identificar los estilos de afrontamiento al estrés en docentes. El estudio tuvo un diseño descriptivo. Se empleó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE), adaptado por Casuso (1996). La muestra estuvo constituida por 40 docentes que laboraron en el centro educativo básico especial en Chimbote (Perú) en 2016. Los resultados muestran que el estilo predominante, con un 45%, es el estilo centrado en la emoción. En cuanto al estilo de afrontamiento enfocado al problema, el 77,6% utilizó el modo de afrontamiento activo, seguido del modo de planificación con 60%, en función de las circunstancias. Finalmente, el estilo de afrontamiento evitativo no adquirió mayor prevalencia en la muestra estudiada.

INVESTIGACIONES INTERNACIONALES

Mercado (2014), llevo a cabo una investigación que tuvo el objetivo de analizar la relación existente entre burnout y estilos de afrontamiento en profesores. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo y transversal, de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 477 docentes de colegios municipales y particulares subvencionados de Santiago (Chile). Los resultados demostraron que existe una relación entre los distintos estilos de afrontamiento utilizados por el docente y las dimensiones de burnout, se releva la significativa y moderada correlación existente entre un estilo de afrontamiento centrado en el problema y la dimensión baja realización profesional del burnout (0.539**) en los hombres de la muestra, así como la correlación significativa entre el agotamiento emocional y el

estilo centrado en las emociones en las mujeres (0.449**); con respecto al género, se evidenció que el sexo masculino se caracterizó por utilizar estrategias que conforman el estilo centrado en el problema y la dimensión de realización profesional de burnout; por otro lado, el sexo femenino utilizó el estilo centrado en la emoción, lo que las conllevaba a un cuadro intenso de agotamiento emocional; referente al estilo de afrontamiento evitativo, se afirma que los docentes menores a 30 años tendrían tendencia a emplear dicho estilo. Finalmente, no se halló diferencia estadísticamente significativa en función de las variables sociodemográficas (estado civil, remuneración, perdurabilidad en la docencia y dependencia del lugar de trabajo).

En 2018, Barraza et al. desarrollaron una investigación en México, con el objetivo de analizar la relación entre la mentalidad resiliente y salud mental positiva en docentes de nivel superior. La muestra estuvo conformada por 238 docentes de siete instituciones públicas de Durango (México). Las conclusiones afirmaron la existencia correlación de nivel moderada ($r=0.229$) entre salud mental positiva y mentalidad resiliente. En cuanto a la salud mental positiva en los docentes, se comprobó que sus factores contribuyen en el logro de la felicidad consigo mismos y la capacidad de ser resiliente frente a problemas personales y sociales.

Barraza et al. (2020), efectuaron un estudio con el fin de determinar la relación entre la salud mental positiva y el engagement, asimismo, se propusieron conocer el nivel de salud mental positiva en docentes de la ciudad de Durango (México). En cuanto a la metodología, la investigación tuvo un diseño descriptivo correlacional. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala Tridimensional

de Salud Mental Positiva, adaptado por Aguilar (2016) y el Inventario breve para la medición del Engagement en el centro de labor, adaptado por Cárdenas, Jaik, (2014). Se trabajó con una muestra de 200 docentes de Durango (México), quienes fueron seleccionados de manera no probabilística. Las conclusiones evidenciaron una correlación positiva con una intensidad moderada ($r=.42$) entre la salud mental positiva y el engagement. Referente a las variables sociodemográficas y salud mental positiva, se evidencio que la edad influye en el nivel de salud mental positiva, lo que afirma que a mayor edad existe un mayor nivel de salud mental positiva, mientras que en las variables sexo y nivel educativo no se hallaron discrepancias estadísticamente significativas.

Acosta y Greca (2020), efectuaron una investigación con el objetivo de describir los estilos de afrontamiento del estrés entre docentes de educación especial y de educación primaria. El método de investigación empleado fue descriptivo. Se empleó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), adaptado por López-Aballay (2013). La muestra ha estado constituida por 50 docentes, separados en dos grupos, entre maestros de educación especial y de educación primaria. El resultado ha demostrado que el estilo más predominante por ambos tipos fue la reevaluación positiva. Respecto a los estilos de afrontamiento, los profesores de enseñanza primaria utilizan el estilo centrado en la solución de problemas y los docentes de educación especial utilizan el estilo centrado en la emoción abierta y evitativo. Por lo expuesto, los profesores encargados de la educación primaria se hallan más preparados para enfrentar las circunstancias adversas propias de su trabajo, de otro modo, los profesores encargados de la educación especial tienden a evadirlas pues no se sienten preparados para ello.

Soto (2021), realizó una investigación, con la finalidad de diagnosticar el estado actual de salud mental positiva en una comunidad docente e identificar factores de bienestar psicosocial de la comunidad. La investigación tuvo un enfoque mixto, en la cual se empleó una Escala de salud mental positiva, adaptado por Lluch-Canut et al. (2013), y una Entrevista semiestructurada. La muestra estuvo constituida por 19 docentes de Ecuador; 78,9% mujeres y 21,1% hombres. Los resultados indican de manera general que el 89,5% en nivel bajo, y un 2% en nivel medio. También se encontró que existe una relación significativa positiva entre el autocontrol y los restantes factores de salud mental positiva, con excepción de la autonomía. Respecto a los factores de bienestar psicosocial se revelaron categorías emergentes tales como: clima organizacional positivo; formación continua, trabajo colaborativo, bienestar emocional y comunicación asertiva y empática; además de otros núcleos positivos como las relaciones humanas de interdependencia, los recursos de afrontamiento, hábitos de autocuidado, clima organizacional positivo y espiritualidad, todos estos factores de bienestar psicosocial emergentes deben considerarse dentro de las agendas de cambio positivo de las personas, grupos y organizaciones.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

2.3.1 DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estilos de afrontamiento al estrés:** Son los esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a afrontar las múltiples demandas específicas externas y/o internas que se dan de manera constante y dinámica (Falcón, 2017).
- **Salud mental positiva.** Proceso constante de equilibrio y adaptación que estimula el crecimiento personal (Lluch, 1999; citado en Marín, 2019).

2.3.2 DEFINICIONES OPERACIONALES

- **Estilos de afrontamiento al estrés:** Puntuaciones obtenidas a través de la aplicación del Inventario de Estimación del Afrontamiento (Falcón, 2017).
- **Salud mental positiva:** Puntuaciones a través de la aplicación del Protocolo de Salud Mental Positiva (Marín, 2019).

Tabla 1

Tabla operacional de las variables investigadas

Variable	Dimensiones	Indicadores e Ítems	Escala de Medición
Estilos de afrontamiento al estrés	Estilos de afrontamiento centrado en el problema	- Afrontamiento activo: 1, 14, 27, 40	Ordinal
		- Supresión de actividades competencias: 3, 16, 29, 42	
		- Planificación: 2, 15, 28, 41	
		- Búsqueda de soporte social: 5, 18, 31, 44	
		- Postergación del afrontamiento: 4, 17, 30, 43	
	Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	- Reinterpretación positiva y crecimiento: 7, 20, 33, 46	
		- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: 6, 19, 32, 45	
		- Aceptación: 8, 21, 34, 47	
		- Acudir a la religión: 11, 24, 37, 50	
Estilos de afrontamiento evitativo	- Negación: 9, 22, 35, 48		
	- Desentendimiento conductual: 12, 25, 38, 51		
	- Liberación de emociones: 10, 23, 36, 49		
Salud Mental Positiva	Satisfacción personal	- Desentendimiento mental: 13, 26, 39, 52	Intervalo
		- Autoestima: 39,4	
		- Accesibilidad del yo a la conciencia: 38	
	Aptitud pro social	- Sentido de identidad: 14, 31, 23	
		- Implicación en la vida: 1, 3	
	Autocontrol	- Motivación por la vida: 7, 12, 32, 16, 17	
		- Resistencia al estrés: 6, 22, 5, 21, 26, 2	
	Autonomía	- Conducta independiente: 10, 19, 13, 34, 33	
	Resolución de problemas y autoactualización	- Percepción objetiva: 29, 15, 28, 27	
		- Empatía o sensibilidad social: 8, 11, 24, 25, 35, 37	
Habilidades de relación interpersonal	- Adecuación en la relación interpersonales: 9, 20		
	- Adecuación en el amor, el trabajo y en el tiempo libre: 18		
	- Habilidades para satisfacer las demandas del entorno: 30		
		- Resolución de problemas: 36	

2.4 HIPÓTESIS

Hipótesis General

- Existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

Hipótesis Específicas

- Existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
- Existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
- Existe relación entre estilos de afrontamiento evitativo y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de nivel básico, puesto que procura crear nuevos aportes referente a una hipotética relación que existe entre las variables del presente estudio, incrementando las ya existentes sin modificar la realidad (Cohen y Gómez, 2019). El estudio es de tipo descriptivo, puesto que mide y recoge información sobre las variables “Estilos de afrontamiento al estrés y Salud mental positiva”, mismos que se evalúan de manera independiente. De la misma manera, la investigación es de tipo no experimental, pues no busca interactuar las variables de manera deliberada, sino se describen los fenómenos en su contexto natural (Bernardo et al., 2019). En cuanto a la temporalidad, el diseño es de tipo transversal, por tanto, se recopilan los datos e informaciones en un solo y único tiempo. La finalidad es describir el comportamiento de las variables y su repercusión de interrelación en determinado tiempo (Cohen y Gómez, 2019).

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es descriptivo correlacional, dado que se pretende identificar la relación existente entre las dos variables de estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva, para detallar el comportamiento y las propiedades de ambas variables de estudio (Bernardo et al., 2019).

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 150 docentes de nivel primario y secundario de cuatro colegios públicos del distrito de San Miguel - Lima, quienes se encontraban trabajando durante el mes de diciembre de 2019. Las edades oscilaron entre 24 – 54 años. Son docentes cuyos grados de instrucción correspondieron a técnicos superiores y titulados universitarios. La mayoría de ellos residía en distritos aledaños a su centro laboral. El nivel socioeconómico, en su mayoría, fue medio-bajo.

3.3.2 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

El estudio contó con un muestreo no probabilístico, de tipo accidental o por conveniencia; donde los docentes participaron de manera voluntaria y conforme a los parámetros de inclusión del estudio (Cohen y Gómez, 2019).

Para que el valor de la muestra no fuera arbitrario, se tomó como referencia el mínimo número de docentes, cuyo valor fue obtenido a través de la siguiente fórmula:

$$n = \left(\frac{z_{1-\alpha} + z_{1-\beta}}{\frac{1}{2} \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Dónde:

n = tamaño de muestra ajustada

R= 0,3 coeficiente de correlación estimado para el estudio

$$z_{1-\frac{\alpha}{2}} = 1,96, \text{ prueba bilateral}$$

$$Z_{1-\beta} = 0,842, \text{ prueba unilateral}$$

El nivel de confianza se considera un 95% y un poder estadístico de 80%, se obtiene un $n = 85$, que es el número mínimo de colaboradores que se requiere para el estudio.

Por ende, se evaluó a 86 docentes de ambos sexos, y trabajadores de cuatro centros educativos públicos del distrito de San Miguel – Lima.

Las características sociodemográficas que presentaron al momento de la evaluación fueron las siguientes: La edad mínima fue de 24 años, el mayor porcentaje (37%) estuvo conformado en un rango de 41 a 50 años y el de menor porcentaje (8%) en un rango de 24 a 30 años. Según el sexo participaron 66% de mujeres (56) y 34% de varones (29). En cuanto al tiempo de trabajo, el mayor porcentaje (62%) correspondió al rango de 1 a 5 años. Respecto a nivel educativo de enseñanza participó un 40% de docentes de nivel primario (34) y 60% de docentes de nivel secundario (52).

Tabla 2
Características socio-demográficas de la muestra

Característica	Frecuencia	%
Edad		
24 – 30	7	8
31 – 40	23	27
41 – 50	32	37
51 – 54	24	28
Sexo		
Mujer	56	66
Varón	29	34
Tiempo de trabajo (años)		
1 a 5	53	62
5 a 10	5	6
10 a 15	3	3
Más de 15	25	29
Nivel educativo de enseñanza		
Primaria	34	40
Secundaria	52	60
Total	86	100

Nota: n=número de casos observados; %=frecuencia relativa (porcentual).

3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Esta investigación cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Haber firmado la aceptación del consentimiento informado.
- Pertener a la plana de docentes de los 04 colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
- Docentes con antigüedad laboral no menor a 01 año.

En cuanto a los criterios de exclusión se tomó en cuenta los siguientes:

- Haber hecho entrega de los cuestionarios incompletos.

- No haber firmado el consentimiento informado.

3.4 INSTRUMENTOS

En el presente estudio, se administraron los siguientes instrumentos.

Ficha socio-demográfica

Se formuló una ficha socio-demográfica con la finalidad de recopilar información referente a las características personales de los docentes para poner en práctica los criterios de inclusión, exclusión y eliminación (Ver en Anexos).

Inventario de Estimación del Afrontamiento – COPE

El instrumento fue elaborado por Carver, Seller y Weintraub en 1989, el cual fue diseñado en torno al modelo teórico de autorregulación conductual de Bandura y al modelo teórico de Lazarus.

El instrumento consta de 52 ítems, que permiten categorizar 13 estrategias de afrontamiento que se agrupan en 3 estilos de afrontamiento: centrado en el problema (postergación del afrontamiento, supresión de actividades competentes, planificación, afrontamiento activo y búsqueda de soporte social), en la emoción (peinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, aceptación, acudir a la religión y negación) y evitativo (desentendimiento conductual, liberación de emociones y desentendimiento mental). Cuenta con una opción de respuesta tipo Likert, y cuya calificación se da de 1 a 4 puntos; 1 representa a “casi nunca hago esto”, 2 equivale a “a veces hago esto”, 3 representa a “usualmente hago esto” y 4 “hago esto con mucha frecuencia”.

La suma de los ítems correspondientes a cada dimensión deriva en trece puntajes independientes que determinan la estrategia predominante y el estilo más habitual. Además, este instrumento cuenta con dos formatos en los que se evalúa, tanto, el afrontamiento situacional y disposicional. Por otro lado, los puntajes para obtener el nivel del estilo de afrontamiento se obtienen a partir de las normas percentilares (ver anexo), de la misma forma se realiza en cada dimensión.

La validez de las inferencias hechas a partir de las puntuaciones del test, en el estudio original, se obtuvieron a través de la validez de constructo, donde se llevó a cabo un análisis factorial con rotación oblicua en una muestra conformada por 978 sujetos. La referida investigación da a conocer que la estrategia de afrontamiento activo y planificación no guarda relación con las estrategias establecida por el modelo, por ende, se les considera de manera independiente para concatenar con el modelo teórico. Lo mismo pasó con la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales y soporte social, ante lo cual se aplicó el mismo procedimiento. No obstante, dicha investigación también logró distinguir 11 factores que si guardan favorablemente un vínculo con las estrategias propuesta por los autores.

En cuanto a la confiabilidad del instrumento, Carver et al (1989), se realizó el análisis de confiabilidad a través del método de consistencia interna, empleando para ello el coeficiente de alfa, donde se obtuvieron índices con valores dentro del rango de [.45, .92] para las subescalas, mientras que, la escala de desentendimiento mental obtuvo un coeficiente menor a 0.60. Respecto a la confiabilidad por el

método test/retest, Chau (1998) obtuvo un rango de [.42, .89] para seis semanas y [.46, .86] para ocho semanas.

Recientemente, en el contexto nacional, Julca (2018) realizó la exploración de evidencias de validez y confiabilidad en una muestra de 661 usuarios/as (18-40 años) de un Centro de Salud. Las evidencias de validez basadas en el contenido del test fueron obtenidas a través del juicio de expertos, donde se hallaron índices de validez (proporción de acuerdo entre expertos: V de Aiken) en cada uno de los criterios: Claridad (V= [.80, .97]), Coherencia (V= [.83, 1.0]) y Relevancia ([.80, .97]); con valores superiores a .80. Respecto a las evidencias de validez basadas en la estructura interna del instrumento, se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), para el cual se empleó el método de estimación: mínimos cuadrados ponderados ajustados a la media y la varianza (WLSMV), y cuyos índices de ajuste de los modelos a los datos fueron: Absolutos (X^2/gl , RMSEA, SRMR) y Comparativos (CFI, TLI). Se encontró que las dimensiones presentaron índices con valores cercanos a lo óptimo: Afrontamiento centrado en el problema ($X^2/gl=5.72$, RMSEA=.06, SRMR=.05, CFI=.93, TLI=.90), Afrontamiento centrado en la emoción ($X^2/gl=3.09$, RMSEA=.04, SRMR=.05, CFI=.96, TLI=.95) y Afrontamiento evitativo ($X^2/gl=2.27$, RMSEA=.03, SRMR=.04, CFI=.97, TLI=.96); mientras que el ajuste del modelo de 5 dimensiones (en este caso considerando las Estrategias centradas en el problema, emoción, apoyo social, evitación y estilos adicionales) evidenció valores de ajuste cercanos al mínimo aceptable a los datos: $X^2/gl=6.79$, RMSEA=.08, SRMR=.06, CFI=.92, TLI=.90). Adicionalmente, las cargas factoriales estimadas de las sub-dimensiones (15) ajustadas al modelo de 5 dimensiones fueron: Afrontamiento centrado en el

problema ([.57, .70]), Afrontamiento centrado en la emoción ([.31, .63]), Afrontamiento evitativo ([.65, .71]), Afrontamiento centrado en el apoyo social ([.51, .70]) y Afrontamiento de estilos adicionales ([.57, .80]). Por otro lado, el análisis de confiabilidad de la escala determinó coeficientes de consistencia interna, para las dimensiones implicadas en este estudio, con valores aceptables: Afrontamiento centrado en el problema ($\omega=.79$), Afrontamiento centrado en la emoción ($\omega=.86$) y Afrontamiento evitativo ($\omega=.76$).

Protocolo de Salud Mental Positiva

En 1999 en Barcelona (España), María Teresa Lluch desarrollo un cuestionario denominado “Salud Mental Positiva” en base al constructo planteado por Jahoda (1958). El referido instrumento de evaluación está constituido por 39 ítems, tanto negativo y positivos, el cual se dividen en 6 factores: Autocontrol, Satisfacción personal, Resolución de problemas y autoactualización, Actitud prosocial, Autonomía, y Habilidades de relación interpersonal. Los valores atribuidos para los ítems positivos son “siempre o casi siempre”, respecto de la siguiente manera: valor 4, “bastante frecuencia”: valor 3, “algunas veces”: valor 2, “nunca o casi nunca”: valor 1; y de forma inversa en los ítems negativos. La confiabilidad del cuestionario, se realizó a través del método de consistencia interna, donde se obtuvo un índice de alfa equivalente a .80. En cuanto a las evidencias de validez, la prueba presenta una validez de contenido, de criterio y de constructo demostrando un rango de saturación en el análisis factorial exploratorio entre 0.40 a 0.78.

En Perú, Marín en 2019 revisó las propiedades psicométricas del instrumento en una muestra de 320 docentes que laboraban en colegios estatales de nivel primario y secundario en Chimbote (Perú). La validez de constructo se hizo por medio del análisis factorial exploratorio, aplicando el método de cuadrados mínimos no ponderados (ULS), dicho método reportó un índice de bondad de ajuste de .89, residuo cuadrático medio de .09, índice de ajuste normado de .83, índice normado de parsimonia de .77; por otra parte, el modelo re-especificado alcanzó índices índice de bondad de ajuste de .93, residuo cuadrático medio de .08, índice de ajuste normado de .90, índice normado de parsimonia de .81, con cargas factoriales estandarizadas de .34 a .77 de criterio óptimo, al igual que las covarianza, y ausencia de multicolinealidad ($<.85$), sin considerar los reactivos 38, 39, 3, 8, 24, 9, 30. Por otro lado, se obtuvo cargas factoriales de .36 a .56 en la dimensión satisfacción personal, en autocontrol de .35 a .77, en autonomía de .49 a .63, en actitud positiva de .34 a .62, en habilidades de relación interpersonal de .35 a .54 y en resolución de problemas de .38 a .70; por ende, gracias a estos resultados se evidencio que el cuestionario permite medir los niveles de salud mental positiva en docentes de colegios públicos. La confiabilidad del constructo se hizo a través del método de consistencia interna, a través del coeficiente omega, donde se reportan puntajes inadmisibles ($<.65$) a admisibles ($>.65$) obteniéndose resultados propicios en la dimensión “Autocontrol” (.71), “Actitud pro social” (.66) “Resolución de problemas” (.77), “auto-actualización” (.77) y “Autonomía” (.68), concluyéndose que dichos factores son confiables en la medición estable de la variable. Finalmente, los resultados psicométricos obtenidos, tanto en la validez y

confiabilidad del cuestionario, denotan un importante aporte para evaluar la salud mental positiva en el campo educativo.

3.5 PROCEDIMIENTO

La presente investigación fue realizada de la siguiente manera:

- Se realizó el trámite administrativo para tener acceso a la muestra correspondiente. Para ello se envió una solicitud dirigida a los directores de las cuatro instituciones educativas del distrito de San Miguel (Lima).
- Se solicitó una reunión con los directores de las instituciones educativas que conformaron la muestra, ello con la finalidad de informar con respecto al objetivo de la investigación, sus alcances, beneficios y obtener la debida autorización.
- Luego de haber obtenido la aprobación y aceptación de los centros educativos se remitió los trámites pertinentes al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia para la obtención del permiso.
- Se contactó a los cuatro representantes de los centros educativos de San Miguel (Lima) para coordinar el horario de aplicación de los cuestionarios a los docentes, sin afectar el horario de trabajo.
- Se coordinó con el departamento de psicología de las instituciones educativas para solicitar su presencia durante la aplicación de los cuestionarios.

- Una vez programadas las fechas y horarios para la evaluación, se preparó el material compuesto por los instrumentos y la hoja de consentimiento informado.
- El día de la administración de los cuestionarios, se informó a los docentes sobre el estudio y el consentimiento informado, de la misma forma, se les informó que contarían con el apoyo de la psicóloga del colegio para atender cualquier incomodidad durante la evaluación.
- Los docentes que confirmaron su participación pasaron a completar los cuestionarios, asimismo, se les informó que podían abandonar la resolución de los cuestionarios sin perjuicio sobreviniente.
- Se comunicó a los docentes que todos los datos adquiridos de la evaluación serían confidenciales.
- Como último contacto con los participantes, se brindó un taller informativo sobre el estrés, estilos de afrontamiento al estrés y su importancia en la salud mental positiva.
- Se seleccionaron los instrumentos de evaluación que cumplían con los criterios de inclusión y, seguidamente, se les asignó un código.
- Posteriormente, se colocaron los puntajes respectivos a dichos cuestionarios, los mismos que, posteriormente, se registraron de manera computarizada a una base de datos.
- Se siguieron las consideraciones detalladas en el plan de análisis de datos.
- Finalmente, se redactaron los resultados de la investigación.

Consideraciones éticas

Para el desarrollo del estudio, se comunicó a los docentes sobre la pertinencia y la finalidad de la investigación, presentándose el consentimiento informado e indicando que su colaboración es voluntaria (principio de autonomía). Asimismo, se buscó cuidar el bienestar de los docentes con el apoyo del psicólogo de la institución, quien estuvo presente durante la aplicación del cuestionario, a fin de brindar un soporte emocional a los docentes evaluados. Luego de haber aplicado los cuestionarios, se proporcionó un taller educativo respecto a las variables de la investigación (principio de beneficencia). Finalmente, los docentes que alcanzaron los criterios de inclusión han sido tomados en cuenta como parte de la evaluación, suministrándoles ecuanimidad (principio de justicia).

3.6 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar, se codificaron los cuestionarios, supliendo el nombre de los docentes por un código. En segundo lugar, se trasladaron los datos sociodemográficos y las puntuaciones de los cuestionarios a un programa computarizado de análisis cuantitativo de la información. En tercer lugar, se realizó un análisis del comportamiento de normalidad, para ello se usó la prueba de Shapiro-Wilk. Una vez obtenida esa información se procedió a elegir el estadístico más apropiado (paramétrico o no paramétrico). Se utilizará el coeficiente de correlación de Pearson en caso los datos muestren un comportamiento paramétrico, o el coeficiente de correlación de Spearman en el caso que los datos muestren un comportamiento no paramétrico.

Tras haber obtenido el análisis de datos, se optó por utilizar el Coeficiente de correlación Spearman (Tabla 9, anexos). De igual manera se procedió para determinar la correlación de cada una de los estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva.

Para el cumplimiento de los dos primeros objetivos específicos se elaboraron las tablas de frecuencia, lo cual permitió identificar el estilo de afrontamiento prevalente y el nivel de salud mental positiva en la muestra evaluada.

Finalmente, para establecer los niveles (intensidad) de correlación se utilizaron los criterios descritos por cohen (Tabachnick y Fidell, 2013; citados por Arotoma, 2020), en donde $r = 1$ significa correlación perfecta; $0.8 < r < 1$, correlación muy alta; $0.6 < r < 0.8$, correlación alta; $0.4 < r < 0.6$, correlación moderada; $0.2 < r < 0.4$, correlación baja y $r=0$, correlación nula.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Se realizó el análisis de evaluación de la normalidad de los datos recolectados para determinar los estadísticos pertinentes a utilizarse (paramétricos o no paramétricos) mediante la prueba de Shapiro-Wilk dando como resultado que los datos para el estilo de afrontamiento al estrés y salud mental positiva presentan un comportamiento no paramétrico ($p < 0.05$), por ende, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman (Tabla 9, anexos)

Para responder al objetivo general de la presente investigación, se comprobó que no existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva, dado que, se obtuvo un puntaje de significancia de 0.69, que al ser mayor a 0,05, indica que la variable estilos de afrontamiento al estrés no es estadísticamente significativa al momento de medir la salud mental positiva. A continuación, se presenta la tabla que ilustra los puntajes obtenidos.

Tabla 3

Relación de la variable estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva según estadístico Rho de Spearman.

	Salud mental positiva	
	rho de Spearman	p
Estilos de afrontamiento al estrés	0.04	0.69

Nota: n: 86 participantes; $p < 0.05$ (estadísticamente no significativo)

Este resultado indica que aquellos docentes que se esfuerzan por afrontar el estrés empleando uno de los estilos de afrontamiento (centrado en el problema, centrado en la emoción y estilo evitativo) no necesariamente determinará el estado de salud mental positiva. Es decir que, la manera de afrontar un problema no definirá sus objetivos, metas o proyecciones positivas hacia el futuro. Por lo tanto, se presume que existen otras variables que aumentan la salud mental positiva. Adicionalmente, el valor del coeficiente de correlación ($\rho=.04$) evidencia una magnitud de relación casi nula (o muy cercana a cero).

Respondiendo al primer objetivo específico del estudio, se identificó que el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema es el más predominante en nuestra población, puesto que se obtuvo una frecuencia de 53, teniendo en segundo lugar con 29 de frecuencia al estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y, por último, más de un estilo de afrontamiento al estrés con 4 de frecuencia. A continuación, se presenta la tabla que ilustra los estilos de afrontamiento al estrés predominantes.

Tabla 4

Estilos de afrontamiento al estrés predominante

Estilos	Frecuencia	Porcentaje
Centrado en el problema	53	61.7%
Centrado en la emoción	29	33.7%
Estilo evitativo	0	00%
Más de un estilo	4	4.6%

Nota: n=86 participantes.

Esto quiere decir que la mayoría de docentes de la población de estudio centran sus conductas en reducir el estrés, buscando soluciones al problema, a través de la planificación y la organización para llevar a cabo distintos pasos que conducen a la solución. Estas conductas hacen posible que los docentes puedan manejar y controlar el estrés.

Respondiendo al segundo objetivo específico del estudio, se identificó que el nivel de salud mental positiva es el alto en nuestra población, ya que se obtuvo una frecuencia de 77, teniendo en segundo lugar con 8 de frecuencia al nivel medio y, por último, el nivel bajo con 1 de frecuencia. A continuación, se presenta la tabla que ilustra los niveles de salud mental positiva.

Tabla 5

Salud mental positiva según la muestra

Salud mental positiva	Frecuencia	Porcentaje
Alto	77	89.5%
Medio	8	9.3%
Bajo	1	1.2%

Nota: n=86 participantes.

Esto quiere decir que la mayoría de docentes de la población se encuentran satisfechos con sus vidas, manteniendo un estilo de vida saludable y contando con habilidades y recursos para afrontar la vida cotidiana de un modo adecuado, proyectando una visión hacia un futuro positivo.

Respondiendo al tercer objetivo específico del estudio, se comprobó la existencia de una correlación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema con la salud mental positiva. Obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de 0.28, lo cual indica una correlación baja entre las variables. Por lo que se cumple con la hipótesis planteada. A continuación, se presenta la tabla que muestra la relación obtenida.

Tabla 6

Coefficiente de correlacion entre estilos de afrontamiento centrado en el problema y salud mental positivo.

	Salud mental positiva	
	rho de Spearman	P
Estilo de afrontamiento centrado en el problema	0.28	<0.01

Nota: n=86 participantes; p<.05 (estadísticamente significativo).

Este resultado indica que, a mayor uso del estilo de afrontamiento centrado en el problema, mayor será el nivel de salud mental positiva, esto quiere decir que los docentes al centrar sus esfuerzos en solucionar el problema de raíz, tendrán proyecciones positivas hacia el futuro, considerando que los problemas cotidianos tienen solución. Sin embargo, se presume que podría haber otras variables que incrementen el nivel de salud mental positiva, puesto que existe una baja relación.

Respondiendo al cuarto objetivo específico del estudio, se encontró la no existencia de una correlación entre los estilos de afrontamiento centrado en la emoción y salud mental positiva. Obteniéndose un valor de significancia estadística

de $p=.52$, lo cual, al ser mayor a $.05$, indica que las variables no presentan una relación entre sí. A continuación, se presenta la tabla que muestra los puntajes obtenidos.

Tabla 7

Coefficiente de correlacion entre estilos de afrontamiento centrado en la emoción y salud mental positivo.

Salud mental positiva		
	rho de Spearman	P
Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	0.07	<0.52

Nota: $n=86$ participantes; $p>.05$ (estadísticamente significativo).

Esto quiere decir que las respuestas ante un problema mediante el afrontamiento centrado en la emoción no necesariamente se relacionan con la salud mental positiva. Lo cual indica que los docentes que buscan apoyo emocional en amigos y familiares, tratando de regular las consecuencias emocionales negativas del problema no se relacionarían con la capacidad de ver el lado positivo de la vida o el futuro. Adicionalmente, el valor del coeficiente de correlación ($\rho=.07$) evidencia una magnitud de relación casi nula (o muy cercana a cero).

Respondiendo al quinto objetivo específico del estudio, se comprobó la existencia de una correlación entre estilos de afrontamiento al estrés evitativo y salud mental positiva. Obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman de -

0.49 lo cual indica una correlación moderada entre ambas variables. A continuación, se presenta la tabla que ilustra la relación obtenida.

Tabla 8

Coefficiente de correlacion entre estilos de afrontamiento evitativo y salud mental positivo.

Salud mental positiva		
	rho de Spearman	P
Estilo de afrontamiento evitativo	-0.49	<0.001

Nota: n=86; p<0.05 (estadísticamente significativo).

Según los resultados obtenidos en la tabla 8 indica que, a mayor uso del estilo de afrontamiento evitativo, menor nivel de salud mental positiva, y viceversa. Esto significa que aquellos docentes que esperan que el problema se resuelva por sí mismo o evitan pensar en el problema, tendrán pocas probabilidades de seguir perseverando y se sentirán insatisfechos con la vida.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general de la investigación, después de haber realizado el análisis de los datos, se identificó que no existe relación entre las variables de estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva; por lo tanto, la variable “estilos de afrontamiento al estrés” no sería un factor determinante al momento de medir la salud mental positiva. Sin embargo, en una investigación aplicada en el contexto de la COVID-19 en una comunidad de docentes en Ecuador, indica que los recursos de afrontamiento son considerados como categorías emergentes al momento de analizar la salud mental positiva. Esto quiere decir que los recursos de afrontamiento expresados por los docentes contribuyen a tomar mayor control sobre su bienestar emocional y mental para alcanzar sus metas y lograr un estado mental equilibrado (Soto, 2021).

Esta diferencia puede deberse a factores no estudiados por la pandemia a causa de la COVID – 19, dado que, la presente investigación se realizó antes de la pandemia. Si bien el resultado no es el mismo al presente estudio, es necesario mencionar que se han generado cambios abruptos en el contexto local y global, los cuales no han sido estudiados con anterioridad y aún deberían ser contrastados con otras investigaciones que se realicen durante este contexto.

Por otro lado, otra de las razones por las que no se encontró relación entre las variables estudiadas, se debe a la existencia de otros factores o variables que contribuyen en la promoción de la salud mental positiva (Marín, 2019). Tal como Toribio (2017) menciona sobre la presencia de otros elementos que fortalecen la salud mental positiva, así, por ejemplo, la felicidad, la autoestima y el optimismo

son factores protectores que hacen posible que las personas se adapten al medio social y se mantengan con una actitud asertiva ante la vida. Además, de promover la adaptación y satisfacción con la vida, los factores protectores también fomentan las habilidades de resolución de problemas.

En cuanto a los objetivos específicos; en primer lugar, se encontró que el estilo de afrontamiento al estrés predominante por los docentes estudiados fue el estilo centrado en el problema (61,6%), seguido del estilo centrado en la emoción (33,7%), mientras que para el estilo evitativo no se obtuvo prevalencias. Este resultado admite inferir que gran parte de docentes poseen competencias adaptativas ante situaciones estresantes, orientando sus recursos personales a la búsqueda de soluciones ante conflictos a través de la regulación de emociones estresantes y planificación de acciones destinadas a hallar el control más adecuado. Estos datos son similares al hallazgo de Ángeles (2019), quien realizó un estudio en docentes del centro educativo básico especial en Chimbote (Perú), donde encontró que los estilos predominantes en los docentes suelen ser aquellos centrados en el problema y en la emoción. Por medio de otro estudio realizado por Acosta y Burguillos (2014), realizado Huelva (España), evidenciaron que gran parte de docentes utilizan similares estilos de afrontamiento, sin embargo, una minoría de docentes manifestó no tener éxito, pues los altos niveles de estrés rebasaban sus recursos personales. Otra investigación realizada por Arapa y Huanca (2018), llevada a cabo en Arequipa señala que el 66.3% de los docentes emplean el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción, mientras un 33.7% emplea el estilo de afrontamiento centrado en el problema; los autores sostienen que este resultado puede deberse a que su población era, en gran parte, del sexo femenino.

Estos resultados no guardan relación con lo hallado en el presente estudio, ya que la muestra también estuvo constituida, en gran parte, por el sexo femenino.

En el segundo objetivo específico se encontró un nivel alto de salud mental positiva en los docentes estudiados; por ello, la mayoría se encuentra altamente satisfecha en lo que hace y se siente con la capacidad para establecer y conservar relaciones saludables con los demás, asimismo, perciben de manera óptima su diario vivir, siendo perseverantes en cuanto a las metas que se proponen. Este resultado concatena con lo encontrado por Lazo (2016), puesto que, demostraron que los docentes presentan un nivel alto de salud mental positiva. Al mismo tiempo, Iparraguirre (2016), realizó una investigación sobre los factores de la salud mental positiva en docentes que laboran en instituciones educativas religiosas, donde halló que gran parte de docentes muestran un nivel medio, este resultado no guarda relación con lo encontrado en este estudio, lo cual se debería a que los docentes de la investigación de Iparraguirre laboraban en una institución educativa religiosa, donde la ideología es una de las variables externas que influye en la adaptación laboral de los docentes. Otra investigación realizada por Soto (2021), llevada en Ecuador en una comunidad de docentes señala que el 94,7% de la muestra refleja un nivel bajo, el 5,3% nivel medio y no se obtuvieron resultados con nivel alto. Estos resultados no guardan relación con lo encontrado en la presente investigación, puesto que la investigación de Soto (2021) se aplicó en tiempos de pandemia ocasionada por la Covid-19, el cual ha generado un reajuste en la vida laboral de los docentes que actualmente exige una alta demanda psicológica.

En el tercer objetivo específico se encontró la existencia de una correlación baja entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y salud mental positiva, por ello, a medida que los docentes focalicen sus capacidades en solucionar el problema, habrá una tendencia a que ellos se sientan satisfechos y capaces de lograr las metas que se propongan. Este resultado guarda relación con lo encontrado por Gómez (2018), quien señala que existe una relación positiva entre salud mental positiva y afrontamiento orientado al problema. Sin embargo, cabe mencionar que existen otros factores psicológicos que incrementan la salud mental positiva, tanto las características individuales y factores que involucran a la sociedad, cultura, economía, política y ambiente (Mantas, 2017)

En el cuarto objetivo específico se encontró que no existe relación entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y salud mental positiva, por lo que se presume que podría haber otras posibles variables que influyen al momento de medir ambas variables. Tal como señala Feldman (2006) citado en Carhuachin (2017), un factor que influye en la salud mental es el uso de los modos de afrontamiento que, en cierto modo, dependen del estímulo estresante (factor externo) y del grado en que la persona pueda controlarlo (factor interno). Esto se ratifica con el estudio realizado por Falcón (2017) ya que identificó a la personalidad como un factor que se asocia al estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Posteriormente, Arapa y Huanca (2018) también identificaron al síndrome de burnout (cansancio emocional) como un elemento que se relaciona con dicho estilo en docentes de CEBES, por ende, la personalidad y el síndrome de burnout serían dos de las variables que intervendrían en el nivel de salud mental positiva.

En el último objetivo se encontró una correlación moderada entre el estilo de afrontamiento evitativo y salud mental positiva, en consecuencia, a medida que los docentes perciban la situación estresante como inexistente o quiten el foco de atención hacia esta, habrá una tendencia a que ellos disminuyan los niveles de salud mental positiva. Este resultado se respalda por la investigación de Freire (2014) quien indica que afrontar los problemas con la estrategia de afrontamiento evitativo (negar la dificultad, evitar enfocarse en ello de forma estratégica o abusar de sustancias nocivas) provoca afectación en el bienestar psicológico. Así mismo, en otro estudio, Cassaretto (2009) señala que evitar pensar en el problema resulta ser más adaptativo a corto plazo y ayuda a reducir el malestar emocional en un primer momento, sin embargo, no permite eliminar el problema, provocando consecuencias aversivas como el aumento de la depresión, aislamiento y otros problemas a nivel interpersonal que repercuten en el logro de la salud mental positiva.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

1. Respecto al objetivo general, se rechaza la hipótesis, puesto que no se encontró relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
2. El estilo de afrontamiento al estrés prevalente es el centrado en el problema, ya que se obtuvo una frecuencia de 53, teniendo en segundo lugar con 29 de frecuencia al estilo de afrontamiento centrado en la emoción y, por último, más de un estilo con 04 de frecuencia.
3. El nivel de salud mental positiva es el nivel alto en nuestra muestra, ya que se obtuvo una frecuencia de 77, teniendo en segundo lugar con 08 de frecuencia al nivel medio y, por último, el nivel bajo con 01 de frecuencia.
4. Se comprueba la hipótesis sobre la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
5. Se rechaza la hipótesis sobre la relación entre estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.
6. Se comprueba la hipótesis sobre la relación entre el estilo evitativo y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

RECOMENDACIONES

1. De acuerdo a los resultados obtenidos sería recomendable seguir impulsando talleres para fomentar y promocionar la salud mental positiva y así aumentar la capacidad de afrontamiento al estrés en los docentes.
2. Llevar a cabo el estudio con una muestra más amplia para que así los resultados puedan generalizarse.
3. En función a los resultados del presente estudio, se recomienda que la población estudiada mantenga como uso frecuente el estilo de afrontamiento centrado en el problema, puesto que es el más efectivo para solucionar situaciones de estrés.
4. Con respecto a lo identificado sobre los estilos de afrontamiento, se sugiere que el estilo evitativo sea menos utilizado, puesto que puntuaciones altas de este pueden reflejar puntuaciones bajas en la salud mental positiva.
5. Se recomienda profundizar los resultados, encontrados en la investigación, a través del uso de técnicas cualitativas, como los grupos focales y entrevistas; a fin de identificar la experiencia de cada docente, utilizando ciertos estilos de afrontamiento para actuar frente a los factores estresores y otros factores o variables que estarían influenciando en los resultados del presente estudio.
6. Para futuras investigaciones, se recomienda actualizar la validación de los instrumentos para determinar las propiedades psicométricas, validez y confiabilidad presentes. Esto debido a que en 2020 y 2021 el mundo atravesó por un cambio significativo en el comportamiento a raíz de la pandemia de coronavirus, esto pudo generar cambios en los instrumentos.

7. Se propone investigar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en otras poblaciones para poder contrastar los resultados.
8. Se recomienda realizar talleres psicoeducativos y de intervención orientados a explicar el efecto amortiguador de los estilos de afrontamiento frente al estrés. Asimismo, efectuar talleres que promuevan la salud mental positiva, a fin de fomentar la capacidad de identificar, confrontar y resolver problemas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. & Burguillos, A. (2014). Estrés y Burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: Las estrategias de afrontamiento como factor de protección. Revista INFAD de psicología. Recuperado de:
http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1378/02149877_2014_1_4_303.pdf?sequence=1
- Acosta, M. y Greca, M. (2020). Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad Villaguay. Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”. Recuperado de:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10593/1/estilosafrentamiento-estres-maestros.pdf>
- Agüero, E. (2018). Estrés laboral en docentes del Colegio Cesar Vallejo de Huaracillo, Distrito de Piura - Huánuco 2017. Universidad San Pedro. Recuperado de:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8998/Tesis_59475.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, H. (2016). Propiedades psicométricas del cuestionario de Salud Mental Positiva en practicantes Pre-profesionales de Psicología, Trujillo. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/128/aguilars_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Universidad Alas Peruanas. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- American Psychological Association (2016). Comprendiendo el estrés crónico. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
- Ángeles, S. (2019). Modos de afrontamiento al estrés en docentes de un centro educativo básica especial – Chimbote 2016. Universidad San Pedro. Recuperado de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/9046/Tesis_60451.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arapa, A. y Huanca, E. (2018). Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento al estrés en docentes de cebs de la ciudad de Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7343?show=full>
- Aron, A., Coups, E., & Aron, E. N. (2013). Statistics for psychology (6a ed.). Pearson Education Inc.
- Arotoma, S. (2020). Relación entre nivel de motivación y satisfacción laboral en el colaborador de una municipalidad de Lima Metropolitana. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8634/Relacion_ArotomaRamos_Sendy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza, A., Cárdenas, T., y Silerio L. (2020). La salud mental positiva como predictora del engagement en docentes. Universidad Pedagógica de

Durango. Recuperado de:
https://issuu.com/revistacecip/docs/la_salud_mental_positiva_como_predictrora_del_engag

Barraza, A., Hernández, L. y Gonzales, D. (2018). Mentalidad resiliente y salud mental positiva en docentes de nivel superior. Universidad pedagógica de Durango, México. Recuperado de:
<http://ocs.editorial.upv.es/index.php/INNODOCT/INN2018/paper/viewFile/8802/4446>

Bernardo, C., Carbajal, Y., y Contreras, V. (2019). Metodología de la investigación. Universidad San Martín de Porres. Recuperado de:
<https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2019I/MANUALES/II%20CICLO/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION.pdf>

Bernardo, J., Ospina, L., y Sáenz, S. (2018). Factores que intervienen en la motivación laboral. Recuperado de:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6817/1/2018-motivacion_laboral.pdf

Bolaños, J. (2015). Relaciones interpersonales docentes y manejo de conflictos administrativos educativos. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/09/Bolanos-Jose.pdf>

Bulnes, M. (2003). Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana. Revista de Investigación en Psicología. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/319475559_Recursos_y_estrateg

ias_de_afrentamiento_al_estres_en_docentes_de_centros_escolares_estata
les_de_Lima_Metropolitana

Carhuachin, A. (2017). Relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout de los docentes de una universidad de Lima Metropolitana 2017. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27533/Carhuachin_SAP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chávez, I., Ortega, G. & Palacios, V. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, enero 2016. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2C%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cohen, N., y Gómez, G. (2019). Metodología de la investigación, ¿Para qué?: la producción de los datos y los diseños. Recuperado de: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf

Cortez, N. y Velásquez, L. (2017). Apoyo social y estrés en estudiantes universitarios – Pimentel 2016. Universidad Señor de Sipán. Recuperado de:

<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3191/TESIS%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cotrado, E. & Infante, U. (2015). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca. Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/131/Evelyn_Tesis_bachiller_

De la Cruz, E. (2017). Estrés laboral y desempeño docente en la I.E. N°. 89002, Chimbote, 2017 (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27735>

Deidamia, R. (2017). Condiciones laborales de los docentes del nivel inicial: Un estudio sobre la percepción de su salud y seguridad laboral. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9216>

Espadas, P. (2016). Factores psicosociales de riesgo: Estrés laboral y Burnout (Tesis de Pregrado). Universitat de les Illes Balears, España. Recuperado de: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3698/Espadas_Martinez_Patricia.pdf?sequence=1

Falcón, M. (2017). Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastornos del espectro autista. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1437>

- Fernández, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. Scribd. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/246769136/Una-Panoramica-de-La-Salud-Mental-deLos-Profesores>
- Field, A., Miles, J. y Field, Z. (2012). *Discovering statistics using R*. SAGE Publications Inc.
- Figueroa, D. (2015). Relación entre modos de afrontamiento al estrés y niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales de Tacna del año 2015. Universidad Privada de Tacna. Recuperado de: <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/213/1/Figueroa-Vargas-Diego-Hernando.pdf>
- Florencia D. (2012). “Psicobiología del Estrés” *Biología del comportamiento – 090*. Universidad De Buenos Aires Facultad De Psicología. Recuperado de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Flores M. (2014). Niveles de la salud mental de las y los docentes que laboran en el instituto Superación San Francisco y en el instituto Salesiano San Miguel de Tegucigalpa en el año 2013. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/314113479_Nivel_de_salud_mental_positiva_ocupacional_en_profesores_universitarios
- Freire C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias

de afrontamiento. Universidad Da Coruña. Recuperado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>

Gaete, A. Castro, M., Pino, F. y Mansilla, D. (2017). Abandono de la profesión docente en Chile: Motivos para irse del aula y condiciones para volver. Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n1/art08.pdf>

Global Organization for Stress (2016). Stres facts [información del estrés]. Recuperado de: <http://www.gostress.com/stress-facts/>

Gómez, A. (2018), Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. Revista de Salud Pública. Recuperado de:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/50676/68305>

Guerrero, E. (2002). Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/274/27404309.pdf>

Huamán, J. (2017). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú). Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú. Recuperado de:
<http://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324/754>

Iparraguirre, R. (2016). Salud mental positiva en docentes de instituciones educativas religiosas de la ciudad de Sullana, 2015. Universidad San Pedro. Recuperado de:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/1727/Tesis_39058.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jaik, A., Villanueva, R. y Tena, J. (2011). Burnout y Salud mental positiva en docentes de posgrado. Centro interdisciplinario de investigación para el desarrollo integral regional, IPN-Unidad Durango. Recuperado de: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/1189.pdf

Julca, A. (2018). Propiedades psicométricas del inventario multidimensional de estimación del afrontamiento en usuarios de un centro de salud del distrito de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24429/julca_ra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lazo, H. (2016). Niveles de los factores de salud mental positiva en docentes de educación secundaria de instituciones educativas emblemáticas de la ciudad de Piura 2015. Universidad San Pedro. Recuperado de: <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/1738>

Lévano, J. (2018). Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”. Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20OLOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Linares, O. y Gutiérrez R. (2010). Satisfacción laboral y percepción de salud mental en profesores. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2010/mip101d.pdf>
- Mantas, S. (2017). Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del sistema de emergencias médicas. Universidad de Girona. Recuperado de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/406045/tsmj20170606.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Marín, K. (2019). Evidencias psicométricas del cuestionario de salud mental positiva en docentes de colegios públicos. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34595/Mar%20c3%adn_OKJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, J. (2017). Condiciones laborales docentes versus calidad de educación. Universidad La Gran Colombia. Recuperado de: https://repository.ugc.edu.co/bitstream/handle/11396/4439/Condiciones_laborales_docentes_calidadeducaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mediana, O., Irija, M., Martínez, G. y Cardona, D. (2012). Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia – Quindío. Revista virtual Universidad Católica del Norte. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/328333996_Caracteristicas_de_s

alud_mental_positiva_en_estudiantes_de_una_universidad_privada_de_la
_ciudad_de_Armenia_-_Quindio

Mercado, C. (2014). Burnout y estilos de afrontamiento en profesores de enseñanza media de establecimiento municipales y particulares subvencionados de la provincia de Santiago. Universidad de Chile. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135747/TESIS%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Miño, A. (2016). Calidad de vida laboral en docentes chilenos. Universidad de Santiago de Chile. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/311982683_Summa_Psicologica_UST_C_C_-_BY_-_30_Quality_of_working_life_in_Chilean_teachers

Mohd, N. y Bee, Y. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*. 2(1), 21-33. https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests

Montanero, J., & Minuesa, C. (2018). Estadística básica para ciencias de la salud. Universidad de Extremadura.

Montestruque, L. (2018). Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socio-económico medio-bajo. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12158/>

MONESTRUQUE_ORBEGOSO_BURNOUT_Y_AFRONTAMIENTO
_EN_DOCENTES_DE_UNA_ESCUELA_DE_NIVEL_SOCIOECONO
MICO_MEDIO_BAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortiz, J. (2018). Apoyo social y estrés en docentes de colegios de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624032/ORTIZ_MJ.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ossa, C., Quintana, I. y Rodríguez, F. (2015). Valoración de la salud mental en formación de profesores en dos universidades chilenas. Revista psicológica educativa. Recuperado de: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/70>

Otero, J. (2015). Estrés y Burnout en profesores de enseñanza secundaria. España: Editorial Díaz de Santos. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=999vCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true

Ovejero, M. (2018). Evaluación de fortalezas humanas en estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid y diferencias de sexo: Relación con salud, resiliencia y rendimiento académico.

Pérez, S. y Perlacios, C. (2018). Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2017. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4789>

Rodríguez, L., Bermello, I., Pinargote, E., y Colon, U. (2018). El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Obtenido en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>

Sánchez N., (2018). Estado de salud mental positiva y desempeño laboral del usuario interno del Centro de Salud Villa los Reyes, Callao – 2018. Escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/21218>

Segal, J., Segal, M., & Robinson, L. (2016). Stress symptoms, signs and causes. *Helpguide.org*. Guía confiable para la salud mental y emocional. Recuperado de: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>

Silerio, L., Barraza, A. y Gonzales, D. (2020). Mentalidad resiliente y salud mental positiva en docentes de nivel superior. Editorial Centro de estudios, Clínica e investigación Psicoanalítica S.C. Recuperado de: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/MentalidadResiliente.pdf>

Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos de Afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*. Recuperado de: <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

- Soto, C. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador. Recuperado en: <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5441/5135>
- Súmate al nuevo Perú. (19 de septiembre de 2017). Lucha Docente: Una huelga ejemplar. [Boletín de súmate al nuevo Perú]. Recuperado de: <https://portaldelaizquierda.com/wpcontent/uploads/2017/09/Boletin1SumateAlNuevoPer%C3%BA.pdf>
- Tamayo, P. y Padilla, M. (2019). Construcción de una escala para conocer la intención de abandono por defectos del estrés laboral. Universidad de Granada, España. Recuperado de: <http://entretextos.leon.uia.mx/num/32/labor-de-punto/PDF/ENTRETEXTOS-32-L2.pdf>
- Toribio, L. (2017). Factores protectores de la salud mental positiva en adolescentes. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68662/tesis%20DCS%20Toribio.pdf;jsessionid=C5211D4F38FE751C69A70E866FAE25F6?sequence=1>
- Torres, A. (2019). Relación entre el síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en psicólogos de una asociación de Psicooncología de Lima Metropolitana. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/7339>
- Urbano E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017.

Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de:
<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Universidad Pontificia Bolivariana. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/326277384_La_importancia_de_las_estrategias_de_afrontamiento_en_el_bienestar_psicologico_en_una_muestra_escolarizada_de_adolescentes

Urquiza, M. (2019). Estrategias de afrontamiento del estrés y rasgos de personalidad en padres de hijos con habilidades diferentes víctimas de violencia simbólica en el distrito de Los Olivos, 2019. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46265/Urquiza_DMS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vaca N. (2016). Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la Universidad Técnica de Ambato. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de ciencias de la salud, carrera de Psicología clínica. Recuperado de:
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRES.pdf>

- Valdez, A.; Bravo, M. & Vaquero, J. (2011). Estrategias de afrontamiento empleados por docentes universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art4.pdf>
- Vázquez, J., Pando, M., Colunga, C., Enríquez, C., Maldonado, I. y Gonzales, M. (2016). Nivel de salud mental positiva ocupacional en profesores universitarios. Revista Educ@mos Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/314113479_Nivel_de_salud_mental_positiva_ocupacional_en_profesores_universitarios
- Vera, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. Revista de Investigación y Evaluación Educativa. Recuperado de: <https://revie.gob.do/index.php/revie/article/view/17/12>
- Vértiz, J.; Vílchez, G.; Vértiz, R.; Damián, E.; Chico H.; y Rodríguez A. (2019). Malestar docente: reflexiones frente al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. Propósitos y representaciones. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a11v7n3.pdf>

2. PRESUPUESTO

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO (S/.)	PRECIO TOTAL (S/.)
Equipo de software	01	S/. 250.00	S/. 250.00
Asesorías	08	S/. 40.00	S/. 320.00
Copias del Inventario de Estimación del Afrontamiento – COPE (3 hojas)	450 copias	S/. 0.10	S/. 45.00
Copias de la Escala de Salud Mental Positiva (ESMP) (2 hojas)	300 copias	S/. 0.10	S/. 30.00
Copias de consentimiento informado (2 hojas)	300 copias	S/. 0.10	S/. 30.00
Copias de la ficha sociodemográfico	300 copias	S/. 0.10	S/. 15.00
Trípticos	150 copias	S/. 0.10	S/. 15.00
Material bibliográfico	150 copias	S/. 40.00	S/. 200.00
Movilidad	05	S/. 20.00	S/. 120.00
Pago para ayudantes (asistentes)	04	S/. 50.00	S/. 200.00
Otros gastos elegibles	02	-	S/. 100.00
Asesor estadístico	-	-	S/. 300.00
TOTAL			S/. 1,625.00

1. INSTRUMENTOS

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Completa la información solicitada acerca de usted:

- Sexo: Masculino () Femenino ()
- Edad (años): _____
- Institución Educativa donde labora: _____
- Tiempo laborando en la institución educativa: _____
- ¿Considera usted que su salario cubre sus gastos?

Actualmente ¿Usted trabaja o tiene otra labor para generar dinero?, Si su respuesta es “sí”, especifique en qué trabaja.

- Si ()

- No ()

Fecha de evaluación: _____

**INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DEL AFRONTAMIENTO –COPE DE
CAVER, SELLER Y WEINTRAUB (ADAPTACIÓN PERUANA POR
CASUSO, 1996)**

INSTRUCCIONES

Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas sí coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

- 1 = Casi nunca hago esto**
- 2 = A veces hago esto**
- 3 = Usualmente hago esto**
- 4 = Hago esto con mucha frecuencia**

**NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA O HARÍA. ELIGE LA
RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI.**

Qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes.

AFIRMACIONES	Casi nunca hago esto.	A veces hago esto.	Usualmente hago esto.	Hago esto con mucha frecuencia
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema.				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo.				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron.				
6. Hablo de mis sentimientos con alguien.				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo.				
8. Aprendo a vivir con el problema.				
9. Busco la ayuda de Dios.				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones.				
11. Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero.				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante.				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema.				
15. Hago un plan de acción.				

16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
17. No hago nada hasta que la situación lo permita.				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes.				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo.				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado.				
22. Pongo mi confianza en Dios.				
23. Dejo salir mis sentimientos.				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta.				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso.				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse.				
28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir.				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación.				

32. Hablo con alguien sobre cómo me siento.				
33. Aprendo algo de la experiencia.				
34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido.				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo.				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema.				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema.				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación.				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema.				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar.				
47. Acepto la realidad de lo sucedido.				

48. Rezo más que de costumbre.				
49. Me molesto y soy consciente de ello.				
50. Me digo a mi mismo (a) "esto no es real".				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
52. Duermo más de lo usual.				
	1	2	3	4

PROTOCOLO SALUD MENTAL POSITIVA

(Marín, 2019)

Hola, En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración. En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

Cuestiones generales;

Edad:

Sexo:

Estado Civil:

Fecha:

Nivel:

I.E.

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación, señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

Las posibles respuestas son:

- **SIEMPRE o CASI SIEMPRE**
- **A MENUDO o CON BASTANTE FRECUENCIA**
- **ALGUNAS VECES**
- **NUNCA o CASI NUNCA**

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es tu opinión. Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

POR FAVOR, CONTESTA A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS.

ENUNCIADOS	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1. "A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías".				
2. "Los problemas me bloquean fácilmente".				

3. "A mí, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas".				
4. "Me gusto como soy".				
5. "Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas".				
6. "Me siento a punto de explotar".				
7. "Para mí la vida es aburrida y monótona".				
8. "A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional".				
9. "Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas".				
10. "Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí".				
11. "Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas".				
12. "Veo mi futuro con pesimismo".				
13. "Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones".				
14. "Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean".				
15. "Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o".				
16. "Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden".				
17. "Intento mejorar como persona".				
18. "Me considero un/a buen/a psicólogo/a".				

19. "Me preocupa que la gente me critique".				
20. "Creo que soy una persona sociable".				
21. "Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos".				
22. "Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida".				
23. "Pienso que soy una persona digna de confianza".				
24. "A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás".				
25. "Pienso en las necesidades de los demás".				
26. "Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal".				
27. "Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme".				
28. "Delante de un problema, soy capaz de solicitar información".				
29. "Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan".				
30. "Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis colegas/jefes."				
31. "Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada".				
32. "Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes".				
33. "Me resulta difícil tener opiniones personales".				
34. "Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy inseguro".				

35. "Soy capaz de decir no cuando quiero decir no".				
36. "Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones".				
37. "Me gusta ayudar a los demás".				
38. "Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o".				
39. "Me siento insatisfecha de mi aspecto físico".				

3. CONSENTIMIENTO INFORMADO Y ENMIENDA



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Dirección Universitaria de
**INVESTIGACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA (DUICT)**

CONSTANCIA 626 - 28 - 19

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**. La aprobación será ratificada en la sesión del comité más próxima a la fecha de emisión de este documento.

Título del Proyecto : "Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel - Lima".

Código de inscripción : 104075

Investigador principal : Alanoca Mamani, Mariluz

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

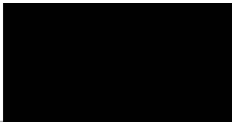
1. **Protocolo de investigación**, versión recibida en fecha 17 de noviembre del 2019.
2. **Consentimiento informado**, versión recibida en fecha 17 de noviembre del 2019.

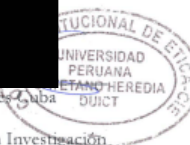
La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos Científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la Confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **17 de noviembre del 2020**.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 18 de noviembre del 2019.


Dra. Frine Samalvides Cuba
Presidenta
Comité Institucional de Ética en Investigación



/gn

Av. Honorio Delgado 430, SMP 15102 
Apartado postal 4314
(511) 319-0000 anexo 201352 
duict@oficinas-upch.pe 
www.cayetano.edu.pe 



CONSTANCIA

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó de manera expedita la ENMIENDA/MODIFICACIÓN del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Proyecto : "Estilos de afrontamiento al estrés y Salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios del distrito de San Miguel - Lima".

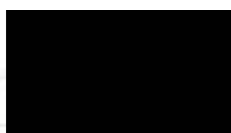
Código de inscripción : 104075

Investigador principal : Alanoca Mamani, Mariluz

La enmienda/modificación corresponde a los siguientes documentos:

1. Proyecto de investigación, versión recibida en fecha 01 de setiembre del 2020.

Lima, 01 de setiembre del 2020.



Dra. Feine Sambrides Cuba
Presidenta
Comité Institucional de Ética en Investigación

/=

4. DECLARACIÓN DEL JEFE DE ÁREA OPERATIVA

Página 5 de 25

Código SIDISI: 104075


Título Completo del Proyecto: "Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel - Lima"
Nombre del Investigador Principal: Mariluz Alanoca Mamani

Declaración del Jefe del Área Operativa² en la que se llevará a cabo el estudio

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe del Área Operativa:	NANCY ROJAS MARROQUIN
Nombre del Área Operativa:	DIRECTORA "I.E. ALM. MIGUEL GRAU"
Firma y sello:	Fecha:
	08 - MAYO - 2019


² Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad

**Declaración del Jefe del Área Operativa³
en la que se llevará a cabo el estudio**

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe del Área Operativa:	<i>Olivia L. Mamani Cruz</i>
Nombre del Área Operativa:	<i>Directora</i>
Firma y sello:	Fecha: <i>14/05/19</i>
	

³ Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad

Código SIDISI: 104075


Título Completo del Proyecto: "Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel - Lima"
 Nombre del Investigador Principal: Mariluz Alanoca Mamani

**Declaración del Jefe del Área Operativa⁴
 en la que se llevará a cabo el estudio**

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe del Área Operativa:	LUIS QUINTOZ PORRAS
Nombre del Área Operativa:	DIRECCION
Firma y sello:	Fecha: 09/05/2019
	

⁴ Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad

Código SIDISI: 104075


Título Completo del Proyecto: "Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel - Lima"
 Nombre del Investigador Principal: Mariluz Alanoca Mamani

**Declaración del Jefe del Área Operativa⁵
 en la que se llevará a cabo el estudio**

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe del Área Operativa:	Honorio López Reyna
Nombre del Área Operativa:	Director I.E.E. Bartolomé Herrera
Firma y sello:	Fecha:
	09/05/19,

⁵ Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad

TABLAS COMPLEMENTARIAS

Tabla 9

Análisis de normalidad entre estilos de afrontamiento al estrés, sus dimensiones y salud mental positiva mediante estadístico Shapiro-Wilk en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel – Lima.

Variables	Estadístico	gl	P-valor	Sig
Estilos de afrontamiento	0.062	86	,569	*
Estilo centrado en el problema	,984	86	,381	*
Estilo centrado en la emoción	,956	86	,005	
Estilo centrado en la evitación	,980	86	,207	*
Salud mental positiva	,965	86	,021	

Nota: n: 86 participantes; *Cumplen con la normalidad porque el p valor es > 0.05

Tabla 10

Normas percentilares para el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de C. Carver.

Pc	A-AC T	PLA NI	SUP R	POS T	B-ASI	B-AS E	REI NT	AC EP	RELI G	FOC A	NEG A	REN C	REN M
10	8	8	7	8	8	8	11	7,1	10	7	7	4,1	7
20	9,2	9	8	9	10	10	11,2	8,2	11	8	8	5	8
30	1	10	9	9	11	11	12	9	12	9	8,3	6	9
40	10	11	9	10	11	12	12,4	10	12	10	9	7	9
50	11	11	10	11	12	13	13	10	13	10	10	8	10
60	11,6	12	11	11	13	14	14	11	13,6	11	11	8	11
70	12	13	11	12	14	14	14	12	14	11	11	9	12
80	12	14	12	13	15	15	15	13	15	12	12	10	12
90	13,9	14	13,2	14	1,9	16	15,9	14	15	13	13	11,9	13
PR O	10,9	11,29	9,97	10,7	12,03	12,54	13,05	10,57	12,53	10,03	9,85	7,81	10,19
D. S.	1,92	2,33	2,47	2,32	2,81	2,84	2,06	2,45	2,44	2,33	2,35	2,62	2,21

Nivel Neurovegetativo

Percentil 10 a 30 = bajo nivel del estilo de afrontamiento

Percentil 40 a 60 = promedio nivel del estilo de afrontamiento

Percentil 70 a 90 = alto nivel del estilo de afrontamiento