



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del
distrito de Los Olivos. Lima, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORA:

Supo Supo, Karen Laura (ORCID: 0000-0002-1649-1364)

ASESOR:

Mg. Manrique Tapia, César (ORCID: 0000-0002-6096-1482)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

Lima - Perú

2020

Dedicatoria

A mis padres por su constante motivación y apoyo.

“Mis victorias también son las de ustedes”.

Agradecimiento

A Dios por tanta bendición y nunca soltar mi mano.

A la vida por hacerme cada vez más fuerte frente a los obstáculos que se pudieron presentar tanto día a día como a lo largo de esta hermosa carrera, que fueron el impulso para nunca rendirme.

Índice de contenidos

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tabla	v
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño	12
3.2 Variables y operacionalización	12
3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de Análisis	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5 Procedimiento	17
3.6 Método de análisis de datos	17
3.7 Aspectos éticos	18
IV.RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	34
VI.CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS	48
ANEXOS	55

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Prueba de normalidad bajo el estadístico Shapiro Wilk	19
Tabla 2	Correlación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes	20
Tabla 3	Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes	21
Tabla 4	Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en docentes	22
Tabla 5	Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes	23
Tabla 6	Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes	24
Tabla 7	Estilos de afrontamiento del estrés en docentes	25
Tabla 8	Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según edad	26
Tabla 9	Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según sexo	28
Tabla 10	Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según tiempo de servicio	30
Tabla 11	Bienestar psicológico en docentes	31
Tabla 12	Bienestar psicológico en docentes, según edad	32
Tabla 13	Bienestar psicológico en docentes, según sexo	32
Tabla 14	Bienestar psicológico en docentes, según tiempo de servicio	33
Tabla 15	Validez de contenido del Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE por jueces expertos	

- Tabla 16** Validez de contenido del Cuestionario de bienestar psicológico por criterio de jueces expertos
- Tabla 17** Análisis de confiabilidad del cuestionario de afrontamiento del estrés-CAE
- Tabla 18** Análisis de confiabilidad del cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A
- Tabla 19** Percentiles para el cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE
- Tabla 20** Percentiles para el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A
- Tabla 21** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión búsqueda de apoyo social
- Tabla 22** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión expresión emocional abierta
- Tabla 23** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión religión
- Tabla 24** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión focalizado en la solución del problema
- Tabla 25** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión Evitación
- Tabla 26** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión autofocalización negativa
- Tabla 27** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión reevaluación positiva
- Tabla 28** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión aceptación de sí mismo/ control de situaciones
- Tabla 29** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión autonomía
- Tabla 30** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión vínculos psicosociales
- Tabla 31** Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión proyectos

RESUMEN

Esta investigación presentó como objetivo establecer la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020. Se trabajó con una muestra de 115 docentes, los mismos que fueron evaluados mediante el cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE y el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS - A. Fue una investigación de tipo básica, de diseño no experimental. Según los resultados únicamente los estilos; expresión emocional abierta (-.311**), focalizado en la solución de problemas (.459**), autofocalización negativa (-.368**) y reevaluación positiva (.339**) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con el bienestar psicológico. Existiendo un nivel de intensidad medio y de tipo inversa entre el bienestar psicológico con la expresión emocional abierta y autofocalización negativa, mientras que, de tipo directa con la focalizado en la solución de problemas y reevaluación positiva. Así también se encontraron correlaciones significativas entre estilos de afrontamiento del estrés y las dimensiones de bienestar psicológico, según edad, sexo y tiempo de servicio.

Palabras clave: Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico, docentes.

ABSTRACT

This research aimed to establish the relationship between coping with stress and psychological well-being in teachers from the Los Olivos district. Lima, 2020. Lima, 2020. We worked with a sample of 115 teachers, the same ones that were evaluated using the stress coping questionnaire - CAE and the psychological well-being questionnaire BIEPS - A. It was a basic research, of non-experimental design. According to the results, only the styles; open emotional expression (-.311 **), focus on problem solving (.459 **), negative self-focus (-.368 **) and positive reevaluation (.339 **) are significantly related ($p < .05$) with psychological well-being. There is a medium level of intensity and an inverse type between psychological well-being with open emotional expression and negative self-focus, while a direct type with a focus on problem solving and positive reevaluation. Thus, significant correlations were also found between styles of coping with stress and the dimensions of psychological well-being, according to age, sex and length of service.

Keywords: Coping with stress, psychological well-being, teachers.

I. INTRODUCCIÓN

Datos referidos según los investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) más de 560 millones de personas a nivel mundial ven afectada su salud mental repercutiendo ello en su desempeño y capacidad en el trabajo, indicando una grave problemática global, puesto que el goce de una buena salud mental repercute en la mantención del bienestar psicológico.

Sobre lo expuesto, es importante remarcar que el estrés representa uno de los problemas vigentes que mayor contribución ha tenido en el quebrantamiento de la salud mental, esta afección cada vez es más notable, según afirmó la Negative Experience Index (2017) ya que alrededor del 40% de la población mundial suele manifestar sintomatología asociada al estrés, cifras que se han visto incrementadas en función al año anterior, afectando al individuo a nivel físico y emocional.

Es importante tener en cuenta que el estrés actualmente ha venido desarrollándose en diferentes áreas del desarrollo humano, teniendo importantes implicancias en el contexto laboral, según indicaron investigadores de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) en Latinoamérica esta problemática se presentó alrededor del 16% , en países como Argentina los estudios manifestaron presencia de carga mental en aproximadamente el 26% de trabajadores, en otros países como Chile, Brasil y Colombia el estrés se presenta en aproximadamente el 25% de varones y el 28% de mujeres.

Perú no es ajeno a esta problemática, Rojas (2018) indicó en líneas específicas que el estrés laboral se encuentra presente en el 70% de peruanos, sosteniendo que esta afección repercute notablemente en la psique del individuo y en el estado físico, si no se cuenta con un adecuado afrontamiento que permita establecer al estrés como un medio para la evolución, afectando directamente al bienestar del individuo.

Es necesario describir, uno de los contextos directos donde se ve desarrollado en mayor medida el estrés laboral, resulta ser el sector docente (Cardozo, 2016).

Es así que investigaciones del Colejobs-Magisterio (2017) en el barómetro laboral del profesorado indicaron que por ejemplo en Europa, más del 90% de

profesores se sienten estresados al hacer su labor docente, lo cual repercute en deserción, donde un 92% afirma que la docencia no se encuentra bien valorada y es inexistente el reconocimiento social pese a que la mayoría de evaluados afirma que tiene vocación. Aunado a ello, un 72.7% afirmó que la remuneración no es acorde a la labor, situación que vincula al estrés con la insatisfacción personal y un bajo bienestar psicológico.

Estudios como el de Llontop (2016) respaldaron lo descrito pues afirman que en nuestro país, los bajos pagos a docentes, junto con el poco reconocimiento implica que desarrollen alteraciones en su desempeño hallando por ejemplo que más de un 50% de docentes de Chiclayo manifestaron estrés por cambios en el plan de estudio, puesto que está sujeto al uso de nuevas tecnologías, las presiones de trabajar contra el tiempo, entre otros elementos.

A partir de lo mencionado fue necesario realizar esta investigación ya que en el ámbito de la psicología aportará a que se puedan desarrollar más investigaciones como también programas, talleres o charlas en pro de la salud mental y bienestar psicológico del docente, puesto que están inmersos a múltiples estresores como la indisciplina, el entorno familiar del alumnado, la baja valoración que se le da al profesorado, las horas adicionales de trabajo sin goce de haberes, una remuneración incompatible, la ausencia del reconocimiento social, entre otros elementos que influyen en la salud física y mental de muchos docentes peruanos (Cardozo, 2016).

Finalmente, en función al contexto social es en el sector docente donde recae la gran responsabilidad de brindar educación al país, es por ello que resulta ser un campo de acción necesario de evaluar, debido a la problemática que los aborda, según indicaron (Moran y Schulz, 2018).

Siendo interesante estudiar el estilo de afrontamiento del estrés que usan los docentes frente a la situación laboral que enfrentan día a día, el mismo que lograrse contribuir al equilibrio o desequilibrio de su salud mental y su bienestar psicológico, es así que resulta necesario conocer con qué recursos cognitivos y conductuales cuentan los docentes.

Ante lo mencionado se pasa a formular la interrogante ¿Cuál es la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020?

Esta investigación se realizó con la intención de dar a conocer ciertos aspectos teóricos en función al afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en la población docente, pues la información reunida contribuirá con investigaciones científicas futuras debido a que no existen investigaciones en la misma muestra. Esta investigación también presenta relevancia práctica ya que servirá para que futuras investigaciones puedan realizar programas, talleres o charlas de promoción, prevención o intervención; con el fin de reducir diferentes problemas emocionales en favor del bienestar psicológico y desempeño docente. Relevancia metodológica puesto que la investigación es de tipo básica, se busca obtener conocimientos nuevos basándose en hechos observables con la finalidad de crear conocimientos teóricos y de diseño no experimental, no existió manipulación de las variables, se estudiaron a los fenómenos existentes en su contexto natural. Para medir las variables en estudio se usaron instrumentos válidos y confiables. Tiene relevancia social puesto que contribuirá en la concientización de la población ya que se brindará nuevos conocimientos en función a las variables estudiadas con el fin de anticiparse a problemas futuros.

En función a lo antes expuesto se resalta por Objetivo general: Establecer la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020. Mientras que como Objetivos específicos: a) Establecer la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; b) Establecer la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; c) Establecer la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; d) Establecer la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; e) Describir los estilos de afrontamiento del estrés en docentes del distrito de Los

Olivos. Lima, 2020, según edad, sexo y tiempo de servicio; f) Describir el bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020, según edad, sexo y tiempo de servicio.

Así también esta investigación establece la siguiente Hipótesis general: Existe relación directa y significativa entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020, dando lugar a las siguientes Hipótesis específicas: a) Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; b) Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en los docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; c) Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020; e) Existe reacción directa y significativa entre los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Previo a esta investigación se han desarrollado diversos estudios teniendo a nivel nacional el elaborado por Vargas (2019) en el distrito de San Juan de Miraflores. Evaluó la relación existente entre Bienestar psicológico y desempeño docente. Ejecutó una investigación de tipo básica y no experimental. Trabajó con 90 docente a quiénes evaluó mediante dos cuestionarios validados y confiables. Los resultados indicaron que las variables en estudio se correlacionan de manera positiva y moderada $0,575^{**}$, p - valor = $,000$ menor a $\alpha = ,05$ rechazándose así la hipótesis nula.

Así también, Coronado, Gutiérrez y Moya (2018) en Trujillo, se plantearon estudiar la relación entre satisfacción laboral y bienestar psicológico. Realizaron un tipo de estudio básico y no experimental. Evaluó a 153 docentes mediante dos cuestionarios. Trajo por resultado, la existencia de relación significativa entre las variables en estudio. Correlación de Pearson (r), con el 95 % de confiabilidad, significancia $p < 0.05$.

A sí mismo, Carhuachin (2019) en Lima, tuvo como objetivo investigar si las estrategias de afrontamiento del estrés se correlacionan con el síndrome de burnout. Fue un estudio de tipo básico y de diseño no experimental. La muestra que empleó fue de 112 docentes los mismos que fueron evaluados mediante el cuestionario de estrategias de afrontamiento y el cuestionario de Maslachs. En función a resultados, existe relación significativa de $(r) = - 0.558^{**}$ y significancia de $p < .05$.

Del mismo modo, Melgarejo (2017) en el distrito de Puente Piedra, se planteó por objetivo determinar la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Fue un estudio de tipo básico y de diseño no experimental. Evaluó a 123 trabajadores mediante el cuestionario de afrontamiento del estrés CAE y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Encontrándose por resultados que existe relación entre las variables estudiadas ($\rho = .755$; $r = 000 < 0.00$).

Por otro lado a nivel internacional Mohammadi y Taheri (2017) en la ciudad de Ganj Ghale-Irán, Se plantearon investigar la relación entre calidad de vida laboral y bienestar psicológico. Fue un estudio de tipo básico y de diseño no experimental. Participaron de 127 docentes a quienes aplicaron el cuestionario

de calidad de vida de Walton y la escala corta de Ryff. Según resultados, la existió relación significativa entre las variables estudiadas ($r=.385^{**}$).

Del mismo modo, Romeiro (2015) investigó la relación entre bienestar psicológico y bienestar laboral. Ejecutó un estudio básico y no experimental. Trabajó con 32 docentes en edades de 30 a 42 años en el país de Paraguay, los mismos que fueron evaluados con la escala de bienestar psicológico EBP, añadiéndose 10 ítems para medir el bienestar laboral. Según los resultados existe relación directa entre ambas variables estudiadas ($r= 0,462^{**}$).

Mientras que Millán (2017) se planteó por objetivo principal investigar si existía relación entre condiciones de trabajo, estrés laboral y el bienestar psicológico. Realizó un estudio de tipo básico y no experimental. Evaluó a 903 docentes en edades de 30 a 65 años, en el país de Venezuela. Usó la escala de bienestar psicológico EBP, el cuestionario de condiciones de trabajo. Según los resultados, existe relación entre el estrés y las condiciones de trabajo ($r=0.180$), Como también entre el bienestar psicológico y calidad de vida ($r= 0.215^*$).

Así también en España, Muñoz, Fernández y Jacott (2018) se presentaron por objetivo evaluar la relación entre satisfacción vital y el bienestar subjetivo. Trabajó con una muestra de 180 docentes. Fueron evaluados mediante dos instrumentos confiables y validados. Según resultados, existe correlación significativa, directa moderada ($r = 0, 547^{**}$). En las variables estudiadas.

Seguidamente, se hace mención de las principales teorías que explican las variables en investigación dando inicio con la *teoría cognitivo conductual*, la misma que permite brindar fundamento a la variable afrontamiento del estrés, tiene en cuenta cuatro bases a) Condicionamiento clásico: Surge en 1920 Iván Pavlov Ruso, las personas aprenden de la interacción que tienen con los estímulos del ambiente. (Arancibia, Herrera y Strasser, 2015). b) Condicionamiento operante: Surge con Skinner en 1930 inspirándose en estudios anteriores propone que la conducta cambia en función a estímulos agradables o desagradables. (Ruiz, et .al 2011). c) Teoría del aprendizaje social: Surge con Albert Bandura en 1977, la conducta es aprendida del ambiente por medio de la observación e imitación. (Feixas y Villegas, 2014) d). Terapia

cognitiva surge con Aarón Beck en 1950 y la Terapia racional emotiva surge con Ellis en 1955, ambos coinciden, los pensamientos tienen efecto sobre las emociones y de ese modo la persona interpreta el mundo. (Minici, et. al 2001). De las cuatro teorías se concluye que los procesos de aprendizaje tienen influencia en la forma de pensar de la persona para interpretar su realidad.

Basándose en la teoría antes mencionada surge más adelante la *teoría cognitivo-transaccional* planteada por Lázarus y Folkman, el objetivo de dicha teoría es la relación que tiene el individuo con su medio de interacción y la capacidad que tiene para afrontar situaciones estresantes a partir de la valoración que realiza sobre el mismo. De ello se explica que este modelo integra una índole cognitiva y es por medio de las atribuciones y evaluaciones que realiza acerca de los sucesos, la reacción que presente. Cuando estas valoraciones no son importantes para el sujeto, no evoca ninguna alteración emocional que lo afecte, mientras que cuando dicha situación es relevante provoca que el individuo presente alteraciones físicas y psicológicas, dando paso a una situación estresante. Ante ello, se prepara para presentar y emitir respuestas adaptativas (Lázarus y Folkman, 1984).

Para Lázarus, el estrés es un proceso de transacción con características particulares que se lleva a cabo a partir del desbalance que percibe entre las demandas internas y externas y las herramientas que este tiene para afrontar dicho suceso (Gómez, 2015).

Por su parte, Sandín y Chorot (2003) explicaron que, afrontamiento del estrés son todas aquellas respuestas que tiene el sujeto frente a las exigencias producidas por el medio donde se desenvuelve así como frente al malestar psicológico originado por dichas situaciones estresantes. Del mismo modo señalan que algunas de estas respuestas que utiliza el sujeto son adecuadas mientras que otras no.

Por último, Salgado y Leria (2018) indicaron, es todo esfuerzo cognitivo, emocional y conductual a fin de mejorar situaciones excesivamente amenazantes que vulneran la tranquilidad y recursos del sujeto.

Tomando como referencia los supuestos planteado por Lázarus y Folkman (1984) quienes trabajaron un cuestionario de afrontamiento del estrés tomando

como dimensiones: a) Confrontación, hace referencia a enfrentar, hacer frente al problema. b) Distanciamiento, el individuo no hace frente al problema sino por el contrario huye del él. c) Autocontrol, hace referencia al dominio sobre uno mismo. d) Búsqueda de apoyo social, el individuo recurre a su grupo de pares para expresar su sentir y recibir orientación. e) Aceptación de la responsabilidad, el individuo asume su culpabilidad y es consciente. f) Escape – evitación, donde individuo trata de desentenderse el problema empleando su tiempo en otras labores. g) Planificación de la solución de problema, referido al análisis del problema y en función a ello buscar solución. h) Re- evaluación positiva, buscar en medio del problema aspectos positivos.

Sandín y Chorot (2003) elaboraron un Cuestionario el cual permite evaluar estilos de afrontamiento los mismos que el individuo utiliza frente a situaciones de estrés. Para mejor comprensión, se detalla a continuación los siete estilos de afrontamiento que evalúa el cuestionario, estilos que también son comprendidos como dimensiones por los autores.

a) Búsqueda de apoyo social, pedir consejos a su grupo de pares, lo cual lo hace sentir estimado.

b) Expresión emocional abierta, desahogo emocional caracterizado por agresiones, insultos a un tercero.

c) Religión, conductas religiosas como acudir a la iglesia rezar, entre otros.

d) Focalizado en la solución del problema, conductas enfocadas en dar solución a un evento suscitado.

e) Evitación, comportamientos que se realizan con objetivo de evadir el problema.

f) Auto focalización negativa, resignarse y culparse así mismo del problema ocurrido.

g) Reevaluación positiva, valorar aspectos positivos del evento suscitado, comprendiendo que no todo es malo.

Bajo estas consideraciones los estilos de afrontamiento del estrés son comprendidos como acciones específicas utilizadas en cada contexto que

conlleva al sujeto actuar de manera relativamente estable (Castaño y León del Barco, 2013).

Así también, se brindó explicación a la segunda variable de estudio bienestar psicológico a través de la *psicología positiva*, donde Seligman manifiesta que el ser humano identifica experiencias agradables priorizando sus cualidades positivas de modo que presenta un funcionamiento más óptimo. A través de esta nueva disciplina psicológica, dicho autor permite un cambio de vida para el individuo por medio de sus rasgos positivos y el desarrollo de sus capacidades (Carrillo y Coronel, 2017).

Así, Linley y Josept (como se citaron en Carrillo y Coronel, 2017) explicaron que la psicología positiva facilita el buen desenvolvimiento de la persona frente a cualquier ámbito evitando el desarrollo de alguna patología, dando paso a una mejor autoestima e incremento en la valoración de sí mismo.

Reforzando lo expuesto en líneas anteriores esta concepción permitió hacer hincapié en las fortalezas personales, de modo que vuelve la vida del ser humano mucho más productiva, de manera que tenga mejor salud mental (Liébana, 2014).

Por su parte Ryff (1989) en su *Teoría Multidimensional*, hizo referencia al desarrollo adecuado del ser humano siendo capaz de desarrollar su máximo potencial dando paso así a la autorrealización, calidad de vida, salud mental y valoración de sus actividades positivas por medio de seis factores que guardan relación entre sí. a) Autoaceptación, reconocimiento de aspectos positivos y limitaciones que permiten al sujeto la satisfacción de sí mismo. b) Relaciones positivas, vínculos de amistad, empatía y afecto hacia su grupo de pares.

c) Autonomía, proceso interno de evaluación que permite que el sujeto tome decisiones propias y regule su comportamiento. d) Dominio del entorno, capacidad para manejar asertivamente situaciones del entorno mediante un óptimo funcionamiento tanto mental como físico. e) Propósito en la vida, tiene como factor principal la consecución de metas y objetivos que el sujeto se plantea ya que percibe que la vida tiene sentido. f) Crecimiento personal, a través de experiencias el individuo logra desarrollarse como persona y potencia sus capacidades.

Casullo, tomando en cuenta la propuesta de *Ryff en su "Teoría multidimensional"*, explicó que el bienestar psicológico persigue el crecimiento personal a través de distintos factores emocionales y cognitivos frente a diversos ámbitos en que el sujeto se desenvuelve.

Es así que Casullo (2002) caracterizó al bienestar psicológico en cuatro dimensiones detalladas a continuación:

a) Aceptación de sí mismo - Control de situaciones, individuos competentes para manejar adecuadamente situaciones desfavorables teniendo control del mismo, de igual forma en la aceptación de sí mismo, el individuo comprende y acepta positivamente sus virtudes y defectos.

b) Autonomía, autoconfianza para tomar decisiones propias con adecuado juicio crítico.

c) Vínculos psicosociales, contacto cálido y ameno en sus relaciones amicales, es empático y afectivo.

d) Proyectos, considera que su vida tiene un propósito, por lo que se establece metas y objetivos.

Por su parte, Domínguez (2014) definió dicha variable como indicador positivo que tiene el sujeto acerca de su vida, en ella están presentes valoraciones afectivas que permiten su buen desenvolvimiento futuro.

Casullo (2002) mencionó, el bienestar psicológico viene a ser la percepción que tiene el sujeto sobre sí mismo, su autonomía y relaciones interpersonales, incluye también las metas que se plantea ya que su vida tiene sentido y valor .

Para Páramo et al. (2012) indicó es un juicio crítico y estable que guarda relación con la satisfacción plena, buenas condiciones para la vida y adecuada interacción con su mundo.

Finalmente, también se definió como la evolución de las capacidades y habilidades que permiten la mejora personal y valoración positiva de su vida, no existe depresión ni trastornos mentales (Olórtegui, 2015).

En función a los aspectos conceptuales y teóricos antes mencionados sobre las variables en investigación es necesario indicar que ambas variables lograron

explicarse en la Teoría de la psicología positiva puesto que esta teoría se centra en el desarrollo de las fortalezas, de todo lo bueno que tiene el ser humano logrando alcanzar la autorrealización, bienestar psicológico, mejor calidad de vida. (Seligman y Christopher, 2005).

Así también existen estilos de afrontamiento del estrés positivos dentro de los cuales están (búsqueda de apoyo social, focalizado en la solución del problema, religión y reevaluación positiva) los mismos que desarrollados de manera adecuada servirán de fortaleza en la persona logrando así ella poder alcanzar un bienestar psicológico óptimo el mismo que le permitirá gozar de una mejor calidad de vida.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo

Fue un tipo de investigación básica; se buscó obtener conocimientos nuevos, basándose en hechos observables con la finalidad de crear conocimientos teóricos, centrados en dar solución al problema. (Málaga, Vera y Oliveros, 2008).

Diseño

Presentó un diseño no experimental; puesto que no existió manipulación de las variables, los fenómenos existentes se estudiaron en su contexto natural. (Kerlinger y Lee, 2002).

3.2 Variables y operacionalización

En esta investigación se trabajó con las variables afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Anexo 2

3.3 Población muestra, muestreo y unidad de análisis

Población

Conjunto de elementos con características comunes determinada por el investigador en función a lo que se pretende estudiar (Soto ,2015).

La población estuvo conformada por docentes del distrito de Los Olivos de ambos sexos, en edades de 25 a 64; según investigadores del Ministerio de Educación (2020) indican que la edad máxima para el cese definitivo en las labores es al cumplir los 65 años de edad.

Por su parte investigaciones de la web Estadística de Calidad Educativa (2019) indicaron que el distrito de Los Olivos cuenta con aproximadamente 5698 docentes los cuales laboran en colegios públicos y privados en los niveles de inicial, primaria y secundaria.

Muestra

Subconjunto de la población en estudio, de la cual se adquieren datos en función a las variables estudiadas (Valderrama ,2014).

Se trabajó con una muestra de 115 docentes la misma que se eligió en función a una investigación previa desarrollada por (Esquivel, 2019) llegando a hallarse el tamaño de la muestra mediante programa G*power versión 3.1. Anexo 11

El G* power es un programa estadístico mediante el cual se puede realizar diversos cálculos, entre ellos estimar la cantidad de muestra para un estudio. (Cárdenas Y Arancibia ,2014).

Muestreo

Método por el cual se seleccionaron a los participantes para la investigación. En este caso se usó un tipo de *muestreo no probabilístico por conveniencia* ya que el investigador eligió a los participantes en función a la disponibilidad de los mismos (Creswell, 2014).

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Docentes de ambos sexos

Docentes del distrito de Los Olivos

Docentes en edades entre 25 a 64años

Docentes de educación inicial, primaria y secundaria

Docentes que laboren medio tiempo o tiempo completo

Docentes de instituciones públicas y privadas

Criterios de exclusión

Docentes que no gusten de participar de la investigación

Docentes que no tengan acceso al servicio de internet

Unidad de análisis

Un docente del distrito de Los Olivos

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos

Se evaluó a los participantes mediante formularios de Google Forms de manera virtual con el fin de poder recaudar los datos necesarios en función a los objetivos planteados en la investigación. Anexo 4

Según Loya (2020) indica que los formularios de Google Forms son herramientas muy útiles que nos ayudan a administrar diversas encuestas de modo online las mismas que dependen de la necesidad del evaluador así también ayuda a que los datos recopilados sean ingresados de manera directa en una hoja de cálculo.

Por su parte Muñiz (2014) manifestó, las pruebas, test o cuestionarios a utilizar en la investigación tienen que ser fiables, para un mejor estudio de las variables.

Para esta investigación se emplearon los siguientes instrumentos:

Ficha Técnica

Cuestionario de afrontamiento del estrés – CAE

Autores : Sandin y Chorot (2003)

Procedencia : España

Objetivo : Evalúa 7 estilos de afrontamiento del estrés

Edad : 16 años en adelante

Duración : 10 min

Administración : Individual o colectiva

Estructuración : 7 estilos o dimensiones, 42 ítems.

Reseña histórica

El cuestionario fue creado en España por Bonifacio Sandin y Paloma Chorot en el año 2003, inspirándose bajo aportes de Lazarus y Folkman como la teoría transaccional y del cuestionario Ways of Coping Questionnaire, el mismo que medía esfuerzos cognitivos y conductuales en la persona frente a situaciones de estrés.

Calificación del instrumento

Las opciones de respuesta están establecidas mediante puntajes de 0 al 4. El cuestionario no cuenta con un puntaje total, se califica únicamente mediante la suma de los puntajes por dimensiones. Así también cabe mencionar que el cuestionario cuenta con 7 estilos o dimensiones y 42 ítems, de los cuales los ítems (2,5,9, 12,16,19,23,26,30,33,37,40) son inversos. Anexo 2

Validez y confiabilidad

Originalmente creado con 9 estilos y 54 ítems los mismos que fueron sometidos a análisis factorial debido a la inconsistencia de los ítems algunos fueron depurados, quedando únicamente 7 estilos y 42 ítems que explicaban una varianza total del 55 %.

Se obtuvo la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach alcanzando cada una de sus siete dimensiones los resultados siguientes: Búsqueda de apoyo social, Religión, Focalizado en la solución del problema coeficientes de 0.85, a diferencia de expresión Emocional abierta, Evitación, donde los coeficientes oscilan de 0.71 a 0.76 y para Autofocalización negativa coeficiente de 0.64. Es así que el cuestionario presento una confiabilidad aceptable.

Propiedades psicométricas del piloto

Para esta investigación la validez de contenido se realizó a través del criterio de jueces siendo sometida la prueba a evaluación por 5 jueces expertos en la materia, los mismos que evaluaron relevancia, pertinencia y claridad de los ítems. Anexo 9

Así también se realizó una prueba piloto, la misma que estuvo conformada por 40 docentes de ambos sexos, de 25 a 64 años, cuyo nivel de instrucción fue superior. Quienes fueron evaluados mediante el cuestionario de afrontamiento del estrés, obteniéndose en sus dimensiones los siguientes resultados de confiabilidad de alfa de Cronbach: Búsqueda de apoyo social 0.701, Expresión emocional abierta 0.725, Religión 0.698, Focalizado en la solución del problema 0.722, Evitación 0.834, Autofocalización negativa 0.755 y Reevaluación positiva 0.706. Anexo 9

Ficha Técnica.

Cuestionario de bienestar psicológico -BIEPS

Autora : María Martina Casullo, 2002

Procedencia : Argentina

Objetivo : Determinar el nivel de bienestar psicológico

Edad : 18 años en adelante

Duración : 7 min

Administración : Individual o colectiva

Estructuración : 4 dimensiones, 13 ítems

Reseña histórica

El cuestionario fue creado por María Martina Casullo en el año 2002 inspirándose bajo aportes de Carol Ryff como la Teoría Multidimensional. Posteriormente el cuestionario fue publicado por la editorial Argentina Paidós.

Calificación del instrumento

El cuestionario se califica mediante la suma total del puntaje de sus ítems donde puntajes de (21 a 28) es bajo, (29 a 36) medio y (37 a 39) alto.

Así también cabe mencionar que el cuestionario cuenta con 4 dimensiones y 13 ítems; los cuales todos son ítems directos.

Validez y confiabilidad

Casullo, realizó una investigación donde trabajó con 359 personas adultas en la ciudad de Buenos aires.

Se alcanzó una confiabilidad aceptable de 0.70 mediante el alfa de Cronbach. Debido a la cantidad reducida de los ítems, el valor por dimensión tiende a descender: Proyectos con 0.59, Autonomía con 0.61, Vínculos con 0.49 y Aceptación de sí mismo/ control de situaciones con 0.46.

Posteriormente en Perú se realizó una adaptación donde se trabajó con estudiantes, obteniendo una confiabilidad total de 0.80 mientras que sus dimensiones oscilaban entre 0.66 a 0.89. (Domínguez ,2014).

Propiedades psicométricas del piloto

Se desarrolló la validez de contenido a través del criterio de jueces expertos siendo sometida la prueba a evaluación por 5 jueces expertos en la materia, los mismos que evaluaron relevancia, pertinencia y claridad de los ítems. Anexo 9 Así mismo se realizó una prueba piloto, la misma que estuvo conformada por 40 docentes de ambos sexos, de 25 a 64 años, cuyo nivel de instrucción fue superior. Quienes fueron evaluados mediante el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A, teniendo como resultado una confiabilidad (Alfa de Cronbach de 0.781). Anexo 9

3.5 Procedimiento

Se empezó por delimitar las variables a estudiar a partir de ahí es que buscó el instrumento adecuado para medir dichas variables, solicitando a los autores vía mail el permiso correspondiente para el uso de los instrumentos. Es así que más adelante mediante el criterio de 5 jueces expertos se validó la prueba. Posteriormente se solicitó permiso al centro educativo para la aplicación de la prueba a los docentes ya teniendo dicha información se procedió a utilizar el programa SPSS para el procesamiento de los datos, obteniéndose así resultados de validez, confiabilidad y análisis de ítems de la prueba piloto.

Ya para el desarrollo de la investigación, se hicieron mejoras en función a lo que se buscó investigar. Llegando en esta parte a aplicarse los instrumentos de forma virtual a la muestra total, seguida de la recolección de los datos, procesamiento de los resultados, descripción, discusión, **conclusiones** y recomendaciones, finalizando así la investigación.

3.6 Método de análisis de datos

Los datos adquiridos fueron tabulados mediante el programa Excel para posteriormente pasar a ser trabajados en el programa estadístico SPSS versión 24 el mismo que permitió procesar la información para lograr un adecuado análisis estadístico.

Para el análisis inferencial, para verificar la distribución de los datos y tomar la decisión más conveniente en el uso de pruebas paramétricas y no paramétricas se empleó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk recomendada por (Pedrosa

et al., 2015) debido a que presenta datos de mayor precisión , y a partir de ahí según el nivel de significancia se determinó que estadístico inferencial de correlación a usar, en este caso se usó el estadístico inferencial de rho de Spearman debido al nivel de significancia de la prueba de normalidad $p < .05$.

Estadísticos descriptivos: se usó frecuencias y niveles.

3.7 Aspectos éticos

Este estudio se realizó fuera de plagio, respetando la creación de ambos autores de los cuestionarios utilizados como también de la bibliografía empleada. Así también teniendo en cuenta la Declaración de Helsinki en el año 1964, se contó con la adecuada autorización dada por cada participante para lo cual se recurrió a un Consentimiento informado. De igual manera esta investigación se llevó a cabo respetando y teniendo en cuenta los principios de la bioética según Beauchamp y Childress (2001); *Autonomía*: Los participantes en esta investigación lo hicieron por voluntad propia, *beneficencia*: la información obtenida será de interés tanto del investigador como de los participantes, de *no maleficencia*: puesto que con esta investigación no se busca causar ningún tipo de daño y por ultimo *de justicia* ya que busca la igualdad.

IV.RESULTADOS

Análisis inferencial

Tabla 1

Prueba de normalidad bajo el estadístico Shapiro -Wilk

Variables	Estadístico	p
Búsqueda de apoyo social	.979	.066
Expresión emocional abierta	.983	.152
Religión	.952	.000
Focalizado en la solución del problema	.984	.207
Evitación	.982	.139
Autofocalización negativa	.981	.100
Reevaluación positiva	.980	.091
Bienestar psicológico	.920	.000
Aceptación de sí mismo/control de situaciones	.823	.000
Autonomía	.911	.000
Vínculos psicosociales	.872	.000
Proyectos	.864	.000

Nota. Estadístico: valor del estadístico Shapiro Wilk; p: significancia estadística

En la tabla 1, muestra la prueba de normalidad por medio del estadístico de Shapiro Wilk, recomendada por (Pedrosa et al., 2015) debido a que presenta datos de mayor precisión, se obtuvo que los estilos de afrontamiento; búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, focalizado en la solución del problema, evitación, autofocalización negativa, y reevaluación positiva, obtuvieron valores $p > .05$, que señalarían que dichos elementos si se ajustan a una distribución normal, mientras que, el estilo religión, junto con bienestar psicológico y sus dimensiones poseen valores $p < .05$, señalando que dichas variables no se ajustan a una distribución normal, en tanto, de acuerdo a lo indicado por Gómez et al. (2013) para el análisis posterior de dichas variables recomiendan el uso de pruebas no paramétricas, en este caso Rho de Spearman pues se trata de un estudio correlacional.

Análisis correlacional

Tabla 2

Correlación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes

Afrontamiento del estrés	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	P	r ²
Búsqueda de apoyo social	.010	.919	-
Expresión emocional abierta	-.311**	.001	.096
Religión	-.007	.939	-
Focalizado en la solución del problema	.459**	.000	.210
Evitación	.151	.108	-
Autofocalización negativa	-.368**	.000	.135
Reevaluación positiva	.339**	.000	.114

Nota. Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística $p < .05$; r²: tamaño del efecto

La tabla 2, muestra que únicamente los estilos; expresión emocional abierta (-.311**), focalizado en la solución de problemas (.459**), autofocalización negativa (-.368**) y reevaluación positiva (.339**) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con el bienestar psicológico (Montgomery & Runger, 2010). Según Mondragón (2014) las correlaciones presentadas son de un nivel de intensidad medio y de tipo inversa entre el bienestar psicológico con la expresión emocional abierta y autofocalización negativa, mientras que, de tipo directa con los estilos focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, por otro lado, se aprecia un tamaño de efecto pequeño en las correlaciones, con excepción de aquella entre el bienestar psicológico con la expresión emocional abierta, donde el efecto fue nulo (Cohen, 1988).

Tabla 3

Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes

Estilos de afrontamiento del estrés	Aceptación de sí mismo/control de situaciones		
	Rho de Spearman	P	r ²
Búsqueda de apoyo social	-.089	.345	-
Expresión emocional abierta	-.341**	.000	.116
Religión	-.062	.514	-
Focalizado en la solución del problema	.295**	.001	.087
Evitación	.105	.266	-
Autofocalización negativa	-.371**	.000	.137
Reevaluación positiva	.234*	.012	.054

Nota. Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística $p < .05$; r²: tamaño del efecto

La tabla 3, informa que únicamente los estilos; expresión emocional abierta (-.341**), focalizado en la solución del problema (.295**), autofocalización negativa (-.371**) y reevaluación positiva (.234*) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones (Montgomery & Runger, 2010). Tomando como base lo que expone Mondragón (2014) las correlaciones presentadas son de un nivel de intensidad medio, pues se hallaron dentro de los parámetros .11 a .50, y de tipo inversa entre aceptación de sí mismo/control de situaciones con la expresión emocional abierta y autofocalización negativa, mientras que, de tipo directa con el estilo focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, por otro lado, se aprecia un tamaño de efecto pequeño en las correlaciones, exceptuando aquellas entre la aceptación de sí mismo/control de situaciones con los estilos focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, donde el efecto fue nulo (Cohen, 1988).

Tabla 4

Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en docentes

Estilos de afrontamiento del estrés	Autonomía		
	Rho de Spearman	P	r ²
Búsqueda de apoyo social	-.010	.918	-
Expresión emocional abierta	.025	.788	-
Religión	-.038	.685	-
Focalizado en la solución del problema	.187*	.045	.034
Evitación	-.015	.874	-
Autofocalización negativa	-.236*	.011	.055
Reevaluación positiva	.171	.068	-

Nota. Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística $p < .05$; r²: tamaño del efecto

La tabla 4, nos informa que únicamente los estilos; focalizado en la solución de problemas (.187*) y autofocalización negativa (-.236*) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con la dimensión autonomía (Montgomery & Runger, 2010). En función a lo indicado por Mondragón (2014) las correlaciones presentadas son de un nivel de intensidad medio, pues se hallaron dentro de los valores .11 a .50, y de tipo inversa para la relación entre autonomía con autofocalización negativa, mientras que, de tipo directa con el estilo focalizado en la solución del problema, por otro lado, en cuanto al tamaño de efecto fue nulo en ambos casos (Cohen, 1988).

Tabla 5

Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes

Estilos de afrontamiento del estrés	Vínculos psicosociales		
	Rho de Spearman	P	r ²
Búsqueda de apoyo social	.062	.509	-
Expresión emocional abierta	-.298**	.001	.088
Religión	.032	.736	-
Focalizado en la solución del problema	.298**	.001	.088
Evitación	.187*	.045	.034
Autofocalización negativa	-.160	.088	-
Reevaluación positiva	.284**	.002	.080

Nota. Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística $p < .05$; r²: tamaño del efecto

En la tabla 5, se presenta como resultado que únicamente los estilos; expresión emocional abierta (-.298**), focalizado en la solución de problemas (.298**), evitación (.187*) y reevaluación positiva (.284**) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con la dimensión vínculos psicosociales (Montgomery & Runger, 2010). Según expone Mondragón (2014) las correlaciones presentadas son de un nivel de intensidad medio, pues se hallaron dentro de los parámetros .11 a .50, y de tipo inversa entre vínculos psicosociales con la expresión emocional abierta, mientras que, de tipo directa con los estilos focalizado en la solución del problema, evitación y reevaluación positiva, por otro lado, se aprecia un tamaño de efecto nulo en todos los casos (Cohen, 1988).

Tabla 6

Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes

Estilos de afrontamiento del estrés	Proyectos		
	Rho de Spearman	P	r ²
Búsqueda de apoyo social	.000	.996	-
Expresión emocional abierta	-.281**	.002	.078
Religión	.017	.854	-
Focalizado en la solución del problema	.427**	.000	.182
Evitación	.169	.072	-
Autofocalización negativa	-.353**	.000	.124
Reevaluación positiva	.298**	.001	.088

Nota. Rho de Spearman: coeficiente de correlación; p: significancia estadística $p < .05$; r²: tamaño del efecto

La tabla 6, indica que únicamente los estilos; expresión emocional abierta (-.281**), focalizado en la solución del problema (.427**), autofocalización negativa (-.353**) y reevaluación positiva (.298**) se relacionan de forma significativa ($p < .05$) con la dimensión proyectos (Montgomery & Runger, 2010). Asimismo, considerando a Mondragón (2014) las correlaciones presentadas son de un nivel de intensidad medio, y de tipo inversa entre proyectos con la expresión emocional abierta y autofocalización negativa, mientras que, de tipo directa con los estilos focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, finalmente, se aprecia un tamaño de efecto pequeño en las correlaciones, exceptuando aquellas entre la dimensión proyectos con la expresión emocional abierta y reevaluación positiva, donde el efecto fue nulo (Cohen, 1988).

Análisis descriptivo

Tabla 7

Estilos de afrontamiento del estrés en docentes

Estilos de afrontamiento del estrés	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Búsqueda de apoyo social	30	26.1%	56	48.7%	29	25.2%
Expresión emocional abierta	29	25.2%	64	55.7%	22	19.1%
Religión	38	33%	48	41.7%	29	25.2%
Focalizado en la solución del problema	31	27%	50	43.5%	34	29.6%
Evitación	31	27%	55	47.8%	29	25.2%
Autofocalización negativa	29	25.2%	55	47.8%	31	27%
Reevaluación positiva	47	40.9%	35	30.4%	33	28.7%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

En la tabla 7, se presenta el análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés, indicando en general que predomina un nivel medio para los estilos, búsqueda de apoyo social con 48.7%, expresión emocional abierta con 55.7%, religión con 41.7%, focalizado en la solución del problema con 43.5% y evitación con la autofocalización negativa con 47.8% cada uno, mientras que, en la reevaluación positiva predominó un nivel bajo con 40.9%. Igualmente, en forma general se evidencia que el estilo más empleado en el nivel alto fue focalizado en la solución del problema con 29.6%, por otro lado, el estilo menos empleado fue la reevaluación positiva, ya que, fue el de proporción más elevada en el nivel bajo con un 40.9%.

Tabla 8*Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según edad*

Estilos de afrontamiento del estrés	Niveles	Edad					
		25 a 39 años		40 a 49 años		50 a 64 años	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%
Búsqueda de apoyo social	Bajo	9	26.5%	12	25%	9	27.3%
	Medio	15	44.1%	23	47.9%	18	54.5%
	Alto	10	29.4%	13	27.1%	6	18.2%
Expresión emocional abierta	Bajo	11	32.4%	11	22.9%	7	21.2%
	Medio	15	44.1%	28	58.3%	21	63.6%
	Alto	8	23.5%	9	18.8%	5	15.2%
Religión	Bajo	8	23.5%	17	35.4%	13	39.4%
	Medio	17	50%	20	41.7%	11	33.3%
	Alto	9	26.5%	11	22.9%	9	27.3%
Focalizado en la solución del problema	Bajo	10	29.4%	12	25%	9	27.3%
	Medio	10	29.4%	23	47.9%	17	51.5%
	Alto	14	41.2%	13	27.1%	7	21.2%
Evitación	Bajo	11	32.4%	12	25%	8	24.2%
	Medio	14	41.2%	26	54.2%	15	45.5%
	Alto	9	26.5%	10	20.8%	10	30.3%
Autofocalización negativa	Bajo	9	26.5%	10	20.8%	10	30.3%
	Medio	14	41.2%	25	52.1%	16	48.5%
	Alto	11	32.4%	13	27.1%	7	21.2%
Reevaluación positiva	Bajo	15	44.1%	14	29.2%	18	54.5%
	Medio	9	26.5%	19	39.6%	7	21.2%
	Alto	10	29.4%	15	31.3%	8	24.2%
Total		34	29.6%	48	41.7%	33	28.7%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 8, nos indica que en docentes de 25 a 39 años, el estilo de afrontamiento más empleado fue focalizado en la solución del problema siendo la de mayor proporción en el nivel alto con 41.2%, mientras que el estilo de menor uso fue la reevaluación positiva con 44.1% pues presentó mayor proporción en el nivel bajo. En cuanto a los docentes de 40 a 49 años, predomina en el nivel alto el

estilo reevaluación positiva con 31.3%, mientras que el estilo menos empleado fue la religión con 35.4% en el nivel bajo. Finalmente, en docentes de 50 a 64 años, el estilo más usado fue la evitación con 30.3%, mientras que el estilo menos empleado fue la reevaluación positiva con 54.5%.

Tabla 9*Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según sexo*

Estilos de afrontamiento del estrés	Niveles	Sexo			
		Mujer		Hombre	
		Fr	%	Fr	%
Búsqueda de apoyo social	Bajo	20	26.3%	10	25.6%
	Medio	37	48.7%	19	48.7%
	Alto	19	25%	10	25.6%
Expresión emocional abierta	Bajo	25	32.9%	4	10.3%
	Medio	35	46.1%	29	74.4%
	Alto	16	21.1%	6	15.4%
Religión	Bajo	27	35.5%	11	28.2%
	Medio	31	40.8%	17	43.6%
	Alto	18	23.7%	11	28.2%
Focalizado en la solución del problema	Bajo	25	32.9%	6	15.4%
	Medio	30	39.5%	20	51.3%
	Alto	21	27.6%	13	33.3%
Evitación	Bajo	19	25%	12	30.8%
	Medio	39	51.3%	16	41%
	Alto	18	23.7%	11	28.2%
Autofocalización negativa	Bajo	22	28.9%	7	17.9%
	Medio	36	47.4%	19	48.7%
	Alto	18	23.7%	13	33.3%
Reevaluación positiva	Bajo	32	42.1%	15	38.5%
	Medio	21	27.6%	14	35.9%
	Alto	23	30.3%	10	25.6%
Total		76	66.1%	39	33.9%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

En la tabla 9, se aprecia que en mujeres los estilos más usados fueron reevaluación positiva con 30.3%, focalizado en la solución del problema con 27.6%, mientras que, el estilo menos usado fue también la reevaluación positiva con 42.1%. Por otro lado, en hombres los estilos más usados fueron focalizado

en la solución del problema y la autofocalización negativa en el 33.3%, asimismo, la reevaluación positiva fue la de menor uso con un 38.5%.

Tabla 10*Estilos de afrontamiento del estrés en docentes, según tiempo de servicio*

Estilos de afrontamiento del estrés	Niveles	Tiempo de servicio					
		De 1 a 10 años		De 11 a 20 años		De 21 a más años	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%
Búsqueda de apoyo social	Bajo	2	14.3%	17	25.4%	11	32.4%
	Medio	6	42.9%	32	47.8%	18	52.9%
	Alto	6	42.9%	18	26.9%	5	14.7%
Expresión emocional abierta	Bajo	5	35.7%	18	26.9%	6	17.6%
	Medio	7	50%	34	50.7%	23	67.6%
	Alto	2	14.3%	15	22.4%	5	14.7%
Religión	Bajo	3	21.4%	22	32.8%	13	38.2%
	Medio	8	57.1%	28	41.8%	12	35.3%
	Alto	3	21.4%	17	25.4%	9	26.5%
Focalizado en la solución del problema	Bajo	3	21.4%	19	28.4%	9	26.5%
	Medio	4	28.6%	27	40.3%	19	55.9%
	Alto	7	50%	21	31.3%	6	17.6%
Evitación	Bajo	4	28.6%	19	28.4%	8	23.5%
	Medio	5	35.7%	34	50.7%	16	47.1%
	Alto	5	35.7%	14	20.9%	10	29.4%
Autofocalización negativa	Bajo	4	28.6%	14	20.9%	11	32.4%
	Medio	5	35.7%	35	52.2%	15	44.1%
	Alto	5	35.7%	18	26.9%	8	23.5%
Reevaluación positiva	Bajo	5	35.7%	24	35.8%	18	52.9%
	Medio	4	28.6%	22	32.8%	9	26.5%
	Alto	5	35.7%	21	31.3%	7	20.6%
Total		14	12.2%	67	58.3%	34	29.6%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 10, nos indica que en docentes que lleven entre 1 a 10 años de servicio, el estilo de afrontamiento con mayor proporción en el nivel alto fue focalizado en la solución del problema con 50%, mientras que los estilos con mayor proporción en el nivel bajo fueron; expresión emocional abierta y reevaluación positiva con

35.7%. En cuanto a los docentes con 11 a 20 años de servicio los estilos que se presentaron en mayor proporción en el nivel alto fueron; focalizado en la solución del problema y la reevaluación positiva con 31.3%, mientras que este último también se manifestó predominante en el nivel bajo con 35.8%. Finalmente, en el grupo de docentes con un tiempo de servicio de 21 años a más, el estilo más usado fue la evitación con 29.4%, mientras que el estilo menos empleado fue la reevaluación positiva con 52.9%.

Tabla 11

Bienestar psicológico en docentes

Bienestar psicológico	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
	30	26.1%	64	55.7%	21	18.3%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 11, permite indicar el análisis descriptivo del bienestar psicológico, predomina en un nivel medio con 55.7%, seguido por un nivel bajo con 26.1%, mientras que un nivel alto de bienestar psicológico, tan solo se manifiesta en el 18.3% de los evaluados.

Tabla 12*Bienestar psicológico en docentes, según edad*

Niveles de bienestar psicológico	Edad					
	25 a 39 años		40 a 49 años		50 a 64 años	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	6	17.6%	13	27.1%	11	33.3%
Medio	19	55.9%	27	56.3%	18	54.5%
Alto	9	26.5%	8	16.7%	4	12.1%
Total	34	29.6%	48	41.7%	33	28.7%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 12, demuestra que, según edad, en los docentes predomina un nivel medio de bienestar psicológico, no obstante, se evidencia una proporción más elevada de la variable en el nivel alto para los docentes en edades de 25 a 39 años con 26.5%, mientras que, en los docentes de 50 a 64 años, el bienestar psicológico es percibido en mayor proporción para el nivel bajo con 33.3%.

Tabla 13*Bienestar psicológico en docentes, según sexo*

Niveles de bienestar psicológico	Sexo			
	Mujer		Hombre	
	Fr	%	Fr	%
Bajo	15	19.7%	15	38.5%
Medio	50	65.8%	14	35.9%
Alto	11	14.5%	10	25.6%
Total	76	66.1%	39	33.9%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 13, indica que en el grupo conformado por mujeres predomina un nivel medio de bienestar psicológico con 65.8%, mientras que, en los hombres predomina un bienestar psicológico de nivel bajo con 38.5%.

Tabla 14*Bienestar psicológico en docentes, según tiempo de servicio*

Niveles de bienestar psicológico	Tiempo de servicio					
	De 1 a 10 años		De 11 a 20 años		De 21 a más	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	2	14.3%	16	23.9%	12	35.3%
Medio	10	71.4%	37	55.2%	17	50.0%
Alto	2	14.3%	14	20.9%	5	14.7%
Total	14	12.2%	67	58.3%	34	29.6%

Nota. Fr: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 14, evidencia que, de acuerdo al tiempo de servicio, predomina un nivel medio de bienestar psicológico, no obstante, se aprecia una proporción más elevada de la variable en el nivel alto en docentes de 11 a 20 años de servicio con 20.9%, mientras que, en docentes de 21 a más años de servicio, el bienestar psicológico es percibido en mayor proporción para el nivel bajo con 35.3%.

V. DISCUSIÓN

El ejercicio docente es una labor que amerita un gran compromiso y responsabilidad, pues se tiene a cargo a personas en formación sobre quienes se debe impartir no solo conocimientos, sino también, normas morales, con un acompañamiento que refleje en el docente estabilidad y estrategias óptimas para el buen desempeño de sí mismo y de su labor, en ese sentido, el presente trabajo desarrolló las implicancias de dos importantes elementos; afrontamiento del estrés y bienestar psicológico, evaluado a través de las percepciones de un total de 115 docentes del distrito de Los Olivos.

En función a lo expuesto, este capítulo presenta los hallazgos de la relación obtenida entre los elementos señalados y de sus objetivos específicos, junto con el sustento de estudios anteriores y bases teóricas relacionadas con la investigación, que permitieron fortalecer las evidencias encontradas. Por otra parte, antes de iniciar mostrando las evidencias de este estudio, es pertinente recalcar que para la variable afrontamiento del estrés, basada en los fundamentos de Sandin y Chorot (2003) en su instrumento; Cuestionario de afrontamiento del estrés – CAE, el cual fue aplicado en esta investigación, nos muestra la variable afrontamiento del estrés sin consignar una puntuación general, sino que, evidencia, siete estilos o dimensiones; búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalizado en la solución del problema, evitación, autofocalización negativa, reevaluación positiva, explicando tanto estilos de afronte que se posicionan de forma desadaptativa, como otros que se postulan adaptativos frente al estrés.

Es así que, en el objetivo principal de esta investigación, se halló que el afrontamiento del estrés; en sus modalidades expresión emocional abierta (-.311**) y autofocalización negativa (-.368**) presentan correlación inversa y significativa ($p < .05$) con el bienestar psicológico, por su parte, con focalizado en la solución del problema (.459**) y reevaluación positiva (.339**) la correlación fue directa pero también significativa ($p < .05$). Con los datos indicados se refiere que la presencia de un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría un bajo bienestar psicológico, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución

de problemas y en la reevaluación positiva referiría puntajes altos en el bienestar psicológico en los docentes que participaron de este estudio.

Sobre estos hallazgos, cabe precisar que no se encontraron estudios previos que con exactitud relacionen resultados similares, en el sector docente, no obstante, se hallaron precedentes con dichas variables, pero dirigido hacia otros grupos de estudio, tal y como plantea Melgarejo (2017) quien determinó la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en trabajadores municipales de Puente Piedra, dicho investigador reportó que en efecto las variables muestran resultados significativos ($r = .755$; $p < 0.00$), así también indicó que el grupo de estilos de afrontamiento enfocado en la solución de los problemas se relaciona directamente con el bienestar psicológico, pues son explicados como formas adaptativas para enfrentar el estrés.

Desde otro punto de vista, Vargas (2019) desarrolló un estudio en el distrito de San Juan de Miraflores, reportando que en docentes con elevado bienestar psicológico existirá un mayor desempeño en su labor, debido a que evidenció una correlación significativa de tipo directa ($r = .575$; $p < 0.00$) entre dichos elementos, sobre ello, es importante precisar que si bien el desempeño no es variable de la tesis en desarrollo, dicho elemento se ve involucrado directamente con los estilos de afrontamiento que puede aplicar la persona, pues según lo que afirma la teoría, cuando la persona ejerce un afrontamiento desadaptativo, ello trae consecuencias en sus distintas esferas de desarrollo, y al encontrar un buen desempeño, estamos considerando una situación contraria (Seligman & Christopher, 2005) un evento similar sucede en el trabajo de Coronado et al. (2018) al evidenciar que el bienestar psicológico se vincula directamente con la satisfacción laboral en docentes. Igualmente, en un contexto internacional, Romeiro (2015) concluye que en docentes con altos puntajes de bienestar psicológico, existe una mayor probabilidad de que adquieran niveles altos de bienestar laboral.

Complementando lo señalado, es importante explicar y detallar los estilos de afrontamiento del estrés que se ven vinculados al bienestar psicológico, pues por un lado tenemos la expresión emocional abierta que indica un desahogo emocional caracterizado por agresiones e insultos a un tercero, mientras que, la

autofocalización negativa es entendida como la resignación y autoculpa sobre el problema ocurrido, en ambos casos encontramos estilos de afronte del estrés que fueron entendidos para Sandín y Chorot (2003) como desadaptativos, los cuales situándolos de dicha forma, sería muy coherente que se relacionen inversamente con el bienestar psicológico, pues dicho elemento se posiciona como la percepción que tiene el sujeto sobre sí mismo, su autonomía y relaciones interpersonales, incluye también las metas que se plantea ya que su vida tiene sentido y valor (Casullo, 2002) teniendo un sentido totalmente contrario a las estrategias antes mencionadas.

Por otro lado, para los estilos de afrontamiento; focalizado en la solución del problema, se entiende como conductas enfocadas en dar solución a un evento suscitado, mientras que, en el caso de la reevaluación positiva, implica valorar aspectos positivos del evento suscitado, comprendiendo que no todo es malo (Sandín y Chorot, 2003). De esta forma, se entiende que son estilos adaptativos para afrontar el estrés, por ende, sería lógico que el vínculo manifestado con el bienestar psicológico se explique de forma directa, en ese sentido, los aspectos teóricos y prácticos indicados en esta investigación adquieren total relevancia para el grupo de docentes que participó de este estudio, por otra parte, surge como recomendación potenciar estilos adaptativos de afrontamiento del estrés como focalizado en la solución del problema y reevaluación cognitiva, de tal manera, se vea beneficiado el bienestar psicológico en docentes participantes, no obstante, recalcar que con esta base sería importante considerar medidas para abordar y reducir el uso de estilos de afronte al estrés como la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa, pues se involucran en el bienestar psicológico del docente y podrían perjudicarlo a nivel psicológico.

Seguidamente, como parte de los objetivos específicos de este trabajo, se identificó en primer lugar la relación entre estilos de afrontamiento del estrés con la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones, reportando correlaciones inversas y significativas ($p < .05$) en dicha dimensión con los estilos de afronte expresión emocional abierta ($-.341^{**}$) y autofocalización negativa ($-.371^{**}$), mientras que, con focalizado en la solución del problema ($.295^{**}$) y reevaluación positiva ($.234^*$) la correlación fue directa.

Con los datos señalados, se logra interpretar que la presencia de un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría una baja aceptación de sí mismo y carencias en el control de situaciones, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema y en la reevaluación positiva referirían puntajes altos en la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones, en los docentes que participaron de este estudio.

Sobre este hallazgo, hay que precisar que no se encontraron estudios antecedentes similares, y esto se debe a que los estudios enfocados en dichas variables se han centralizado en abordar grupos poblacionales conformados por estudiantes, exceptuando la importancia que requiere conocer el afrontamiento del estrés con la aceptación de sí mismo/control de situaciones en el rol del docente, el cual ejerce una notoria relevancia para la educación, la enseñanza y las normas morales. No obstante los fundamentos teóricos expuestos apoyan lo informado, sobre el objetivo en análisis, pues al hablar de aceptación de sí mismo y control de situaciones Casullo (2002) hizo referencia a individuos competentes para manejar adecuadamente situaciones desfavorables teniendo control del mismo, de igual forma en la aceptación de sí mismo, el individuo comprende y acepta positivamente sus virtudes y defectos, en ese sentido, docentes que mantengan niveles altos en dicha dimensión, presentarían una mayor probabilidad de vincularse de forma directa con los estilos de afronte adaptativos como focalizado en la solución de problemas y reevaluación positiva, que se presentan como estrategias idóneas para el manejo y gestión del estrés, por otro lado, es razonable que en docentes que no cuenten con fortalezas como la aceptación y el control de las situaciones, se evidencie el desarrollo de acciones ligadas a una expresión emocional abierta y autofocalización negativa, pues son escenarios negativos del para un afrontamiento al estrés.

Asimismo, se buscó identificar la relación entre estilos afrontamiento del estrés con la dimensión autonomía, reportando una correlación directa en dicha dimensión con el estilo de afrontamiento del estrés basado en focalizado en la solución del problema ($p < .05$; $.187^*$), mientras que con autofocalización negativa manifestó una correlación inversa ($p < .05$; $-.236^*$).

Con estos datos, se logra indicar desde una perspectiva psicológica que el estilo focalizado en la solución del problema reportaría una elevada autonomía en los docentes participantes, mientras que, la presencia de un afrontamiento del estrés basado en la autofocalización negativa evidencia una baja autonomía en los participantes de esta investigación.

Un estudio que posiblemente avale lo indicado en este trabajo, se reporta por Carhuachin (2019) quien demostró que el afrontamiento del estrés se asocia significativamente con la presencia de Síndrome de Burnout, refiriendo que en docentes con manifestación de dicho síndrome, se ve también el uso de modalidades de afrontamiento poco adaptativas, del mismo modo, el autor reporta que el Síndrome de Burnout nace en función a la evidente carencia de recursos psicológicos apropiados, que bien indicarían la ausencia del bienestar psicológico o de sus componentes como la autonomía.

Sobre el componente, autonomía, Domínguez (2014) sostuvo que es la representación de autoconfianza para tomar decisiones propias con adecuado juicio crítico en el docente, condición que le facilita que tome decisiones adecuadas para la solución de problemas, de ahí que se logra explicar el vínculo directo entre ambos elementos, mientras que, de forma opuesta la autofocalización negativa explica mecanismos poco productivos que no buscan la solución oportuna de los problemas, sino que, plantean agobio y malestar para el individuo que afecta propiamente su autoconfianza y juicio crítico.

En el tercer objetivo específico de este estudio, se identificó la relación entre estilos de afrontamiento del estrés con la dimensión vínculos psicosociales, evidenciando correlación inversa y significativa ($p < .05$) en dicha dimensión con la expresión emocional abierta ($-.298^{**}$), mientras que, con focalizado en la solución del problema ($.298^{**}$), evitación ($.187^*$) y reevaluación positiva ($.284^{**}$) la correlación fue directa pero significativa ($p < .05$).

Tales evidencias, indicaron que la presencia de un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta evidenciaría dificultades en los vínculos psicosociales, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema, evitación y reevaluación positiva referiría puntajes altos

en la dimensión vínculos psicosociales, en los docentes que participaron de este estudio.

Es preciso indicar, que los vínculos psicosociales, representan un contacto cálido y ameno en las relaciones amicales, es decir, los docentes con manifestaciones elevadas en dicha dimensión, suelen ser empáticos y afectivos (Casullo, 2002). Por ende, al presentar tales características es razonable que dichas personas desempeñen modos de afronte al estrés como; focalizado en la solución del problema y la reevaluación positiva, pues en ambos casos, se tratan de formas apropiadas y empáticas para el abordaje del estrés, no obstante, es importante señalar que la evitación fundamentada por Sandín y Chorot (2003) como un comportamiento que se realiza con objetivo de evadir el problema, presentó una relación directa con los vínculos psicosociales, hallazgo que se explicaría en función a que muchas veces el establecer amistades o vínculos amicales de alguna u otra manera generan evitación hacia el problema, posicionando desde dicha perspectiva a los vínculos psicosociales como mecanismos de apoyo social, que indirectamente provocan en el individuo afectado por el estrés optar por recurrir a ellos, evitando el problema. Sobre este hallazgo, sería importante, continuar investigando pues en muchos casos lo postulan como un mecanismo desadaptativo de afronte, pese a ello, hay que recalcar que este hallazgo puede ser variante en otros contextos, dado que se trata de un estudio no generalizable, por lo que se sugiere seguir indagando a fin de consolidar este aporte.

Por otra parte, en un cuarto objetivo específico se identificó que los estilos de afrontamiento del estrés; expresión emocional abierta (-.281**) y autofocalización negativa (-.353**) presentan correlación inversa y significativa ($p < .05$) con la dimensión proyectos, sin embargo, con los estilos focalizado en la solución del problema (.427**) y reevaluación positiva (.298**) la correlación fue directa pero también significativa ($p < .05$).

Con lo expresado, se hace referencia; que la presencia de un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría bajos puntajes en la dimensión proyectos del bienestar psicológico, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema y en la reevaluación positiva referiría puntajes altos en la dimensión

proyectos, en los docentes que participaron de este estudio.

Sobre el resultado evidenciado, apoyaremos tales hallazgos en la investigación de Carhuachin (2019) quien determinó asociación significativa entre el afrontamiento del estrés con el Síndrome de Burnout y con ello, su dimensión realización personal en docentes, refiriendo que aquellos docentes con una baja realización personal, presentan niveles altos en estrategias desadaptativas para afrontar el estrés, reforzando de ese modo lo indicado en el presente trabajo.

Vinculado a lo expuesto, Casullo (2002) señaló que los proyectos poseen cierta similitud con la realización personal, pues hace referencia a un sentimiento que implica el logro de un propósito planteado, involucrando también el establecimiento de metas y objetivos, y la realización de ellos.

De esta manera, un docente con altos puntajes en la dimensión proyectos, empleará los estilos de afronte focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva, consideradas como estrategias positivas frente al estrés, de igual forma, hará un menor uso de la expresión emocional abierta y autofocalización negativa, consideradas como medios desadaptativos para afrontar el estrés. Complementando lo indicado, Páramo et al. (2012) postuló que la aplicación de un juicio y acciones apropiadas se relacionan con la satisfacción plena, buenas condiciones para la vida y adecuada interacción con el medio, reforzando el hallazgo presentado.

Por otro lado, como parte de los hallazgos específicos, en este trabajo se buscó describir el afrontamiento del estrés en docentes del distrito de Los olivos, de forma general y en función a variables sociodemográficas como; edad, sexo y tiempo de servicio, obteniendo como resultados que el estilo focalizado en la solución del problema en un 29.6% es la más empleada en el nivel alto, mientras que, la forma menos empleada fue la reevaluación positiva, ya que, fue de proporción más elevada en el nivel bajo con un 40.9%. Con estos resultados se admite que un poco más de la cuarta parte de docentes evaluados optaron por un alto empleo de conductas enfocadas en dar solución a un evento suscitado, mientras que, más de un 40% de los docentes no suelen valorar aspectos positivos de algún evento suscitado, es decir, no reevalúan positivamente algún

evento productor de estrés (Sandín & Chorot, 2003).

En función a la edad, el estilo focalizado en la solución del problema fue el más empleado en edades de 25 a 39 años con 41.2%, mientras que, en docentes de 40 a 49 años, predominó la reevaluación positiva con 31.3%, asimismo, en docentes de 50 a 64 años, la evitación fue la más empleada, presentándose en un nivel alto para el 30.3%, es decir, un poco más del 30% de los docentes emplean comportamientos con objetivo de evadir el problema, apreciando que docentes más jóvenes suelen aplicar estilos de afronte más adaptativos, que docentes con mayor edad, en quienes se aprecia un mayor uso de estilos enfocados en la evasión del suceso de estrés.

En cuanto al sexo, se halló en mujeres un mayor uso de reevaluación positiva con 30.3% en el nivel alto, mientras que, en hombres se identificó un mayor uso de los estilos focalizado en la solución del problema y autofocalización negativa en el 33.3%, respectivamente. Es decir, las mujeres optan por acciones orientadas en extraer conclusiones positivas de una situación por más desagradable que se percibiera, mientras que, los varones hacen un mayor uso de acciones que solucionen los problemas, y otros de acciones de resignación y autoculpa (Sandín & Chorot, 2003).

Por su parte, en función al tiempo de servicio, en docentes que llevaban entre 1 a 10 años de servicio, el estilo focalizado en la solución del problema con 50% fue el de mayor uso, al igual que en docentes con 11 a 20 años de servicio manifestándose en un 31.3% junto con la reevaluación positiva, en cuanto a los docentes con un tiempo de servicio mayor o igual a 21 años, se apreció un mayor uso de la evitación con 29.4%. Estos datos permitieron deducir, que docentes con mayores años al servicio de dicha labor, suelen aplicar un afronte centrado en la evitación del problema, mientras que, los de menor tiempo en el rubro aplican estrategias orientadas a la solución de los problemas, o en la extracción de un significado positivo de la misma (Sandín & Chorot, 2003).

Así también, en este trabajo se planteó describir el bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos, considerando edad, sexo y tiempo de servicio. En ese sentido, se halló que el bienestar psicológico, predomina en un nivel

medio con 55.7%, seguido por un nivel bajo con 26.1%, mientras que un nivel alto de bienestar psicológico, solo se manifiesta en el 18.3% de los evaluados. Con estos datos se puede afirmar, que más de la cuarta parte de los docentes participantes, manifestaron indicadores negativos sobre su vida, con escasas valoraciones afectivas que bloquean su futuro desenvolvimiento (Casullo, 2002).

Respecto a la edad se evidenció que los docentes de 25 a 39 años, se presentó mayor proporción de niveles altos de bienestar con un 26.5%, mientras que en los docentes de 50 a 64 años, el bienestar psicológico es percibido en mayor proporción para el nivel bajo con 33.3%. Es decir, en docentes más jóvenes el bienestar psicológico fue mayor, mientras que en docentes de mayor edad predominaron niveles bajos de bienestar psicológico. Con referencia al sexo, se reportó que en hombres predominan niveles bajos de bienestar psicológico con 38.5%, mientras que, en las mujeres el bienestar psicológico predomina en el nivel medio con 65.8%. Por último, en cuanto al tiempo de servicio, docentes con 11 a 20 años en el servicio, presentaron mayor proporción en el nivel alto de bienestar con 20.9%, mientras que, en docentes de 21 a más años de servicio, el bienestar psicológico fue percibido en mayor proporción para el nivel bajo con 35.3%. En ese sentido, mayor presencia de bienestar psicológico se apreció también en los docentes con menor tiempo de servicio. Sobre los datos expuestos, es preciso informar que se apreciaron déficits en el bienestar psicológico y en ciertos estilos adaptativos de afrontamiento del estrés en docentes, invitando a que otros investigadores continúen explorando dichos elementos, más aun, desde orientaciones comparativas, a fin de determinar si dichas variables, presentan alguna versatilidad de acuerdo a grupos, pues si bien en este trabajo no se puntuó el análisis de diferencias de medias estadísticas, no obstante, los resultados descriptivos brindan un alcance y una aproximación de la situación de ambos elementos en el grupo docente evaluado.

En síntesis, para complementar lo presentado en esta investigación, es importante remarcar la naturaleza correlacional manifestada entre las variables; afrontamiento del estrés y bienestar psicológico, precisando que si bien no se encontraron relaciones significativas en todas las dimensiones de la primera variable, no obstante, los resultados han sido coherentes, logrando respaldarse

y consolidarse en este capítulo, posibilitando el implemento de acciones que favorezcan al sector docente, e informando datos que sirvan de base para otros trabajos en la línea organizacional, asimismo, es importante consignar ciertas limitantes presentadas a lo largo de este estudio, entre ellas, la evaluación a los participantes, pues, dada la situación de emergencia nacional sanitaria, los protocolos de evaluación no fueron dados de modo convencional, sino que, se aplicaron en modalidad virtual, siendo dificultoso el acceso a la muestra, pues el proceso de convocatoria tomó más tiempo del estimado, a fin de que se cumplan con todos los criterios de exclusión consignados en este trabajo y se brinden resultados válidos y confiables, demostrando así un hallazgo eficiente y una contribución actual a la investigación psicológica desde el ámbito organizacional.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría un bajo bienestar psicológico, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema y en la reevaluación positiva referiría puntajes altos en el bienestar psicológico en los docentes.

SEGUNDA: un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría una baja aceptación de sí mismo y carencias en el control de situaciones, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema y en reevaluación positiva referiría puntajes altos de una adecuada aceptación de sí mismo/ control de situaciones en los docentes que participaron de este estudio.

TERCERA: un afrontamiento basado en el estilo focalizado en la solución del problema indicaría una elevada autonomía en los docentes participantes, mientras que, la presencia de afrontamiento del estrés a través de la autofocalización negativa evidencia una baja autonomía en los docentes.

CUARTA: un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta evidenciaría dificultades en los vínculos psicosociales, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución del problema, evitación y reevaluación positiva referiría puntajes altos en la dimensión vínculos psicosociales, en los docentes que participaron de este estudio.

QUINTA: un afrontamiento del estrés basado en una elevada expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciaría bajos puntajes en la dimensión proyectos del bienestar psicológico, mientras que, un afrontamiento focalizado en la solución de problemas y en la reevaluación positiva referiría puntajes altos en la dimensión proyectos, en los docentes que participaron de este estudio.

SEXTA: el afrontamiento del estrés en docentes del distrito de Los Olivos, es más empleado en el estilo focalizado en la solución del problema en un 29.6%, mientras que, el estilo menos empleado fue la reevaluación positiva, con un

40.9%. En función a la edad, focalizado en la solución del problema fue el estilo más empleado en docentes de 25 a 39 años con 41.2%, mientras que, en docentes de 40 a 49 años, predominó la reevaluación positiva con 31.3%, asimismo, en docentes de 50 a 64 años, la evitación fue la más empleada, para el 30.3%. En cuanto al sexo, se evidenció en mujeres un mayor uso de reevaluación positiva con 30.3%, mientras que, en hombres se identificó un mayor uso de los estilos focalizado en la solución del problema y la autofocalización negativa en el 33.3%, respectivamente. Finalmente, en función al tiempo de servicio, en docentes que llevaban entre 1 a 10 años de servicio, focalizado en la solución del problema con 50% fue el de mayor uso, al igual que en docentes con 11 a 20 años de servicio manifestándose en un 31.3% junto con la reevaluación positiva, en cuanto a los docentes con tiempo de servicio mayor o igual a 21 años, se apreció un mayor uso de la evitación con 29.4%.

SÉPTIMA: el bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos, predomina en un nivel medio con 55.7%. Respecto a la edad se evidenció que los docentes de 25 a 39 años, se presencié mayor proporción de bienestar psicológico con un 26.5%, mientras que en los docentes de 50 a 64 años, se percibe bajo bienestar psicológico con 33.3%. Con referencia al sexo, se reportó que en hombres predominan niveles bajos de bienestar psicológico con 38.5%, mientras que, en las mujeres el bienestar psicológico predomina en el nivel medio con 65.8%. Finalmente, en cuanto al tiempo de servicio, en docentes con 11 a 20 años de servicio, se presentó mayor bienestar psicológico con 20.9%, mientras que, en docentes de 21 a más años de servicio, el bienestar psicológico es percibido en un nivel bajo con 35.3%.

VII. RECOMENDACIONES

1. Realizar nuevos estudios con las mismas variables pero en una población diferente con el fin de comparar si los resultados son parecidos o distintos.
2. Realizar más investigaciones en la población docente de diferentes departamentos, distritos en función a las variables utilizadas en este estudio de modo que así se podrá tener un panorama más amplio y se realizará una mejor intervención en pro de los docentes.
3. Elaborar o estandarizar pruebas psicológicas que permitan evaluar diferentes problemas en la población docente.
4. En función a los resultados encontrados se sugiere crear programas, talleres o ciertas estrategias que a partir de los estilos de afrontamiento del estrés se pueda ver favorecido en bienestar psicológico del docente.

REFERENCIAS

- Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. (2015). Teorías conductuales del aprendizaje. *Manual de Psicología Educativa*. 6a ed, 45-62.
<https://bibliotecafrancisco.files.wordpress.com/2016/06/manual-de-psicolog3ada-educacional-arancibia-v-herrera-p-strasser-k.pdf>
- Beauchamp, T. y Childress, J. (2001). *Principles of Biomedical Ethics*. (5th.ed). Oxford University Press.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=_14H7MOw1o4C&oi=fnd&pg=PR9&dq=Beauchamp+TL,+Childress+JF.+Principles+of+Biomedical+Ethics.+6%C2%AA+ed.+New+York:+Oxford+University+Press%3B+2009&ots=1w_j3NGpYr&sig=JxvbTNoh98WUAftcXB4Oup1R0IE#v=onepage&q&f=false
- Cardoso, A. (2019). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito de Villa el Salvador*, 2019. [Tesis para licenciatura, Universidad César Vallejo].
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/36661/Cardozo_SA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Psicología*, 15, 75-98.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006
- Carhuachin, A. (2017). *Relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en docentes de Lima Metropolitana*, 2017 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27533/Carhuachin_SAP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cárdenas, M. y Arancibia, H. (2014). Statistical power and effect size calculating in g*power: complementary analysis of statistical significance testing and its application in psychology. *Revista Sociedad y Salud*. 5 (2). 210-224.
<https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad>
- Carrillo, C. y Coronel, R. (2017). *Programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo-material en adultos mayores- Lambayeque* [Tesis para licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
<http://repositorio.uss.edu.pe/>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>

- Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estrés-ES.pdf>
- Cervantes, V. (2005). Interpretaciones del coeficiente de alpha de cronbach. *Avances de la medición*, vol.3, 3 – 28. http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/1113/8574/8504/Articulo_1_Alfa_de_Cronbach_9-28_2.pdf.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd) *Lawrence Erlbaum Associates, Publishers*. <http://www.utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>
- Colejobs Magisterio. (2017). Barómetro Laboral del Profesorado Colejobs-Magisterio. *Colejobs Magisterio*. <https://www.magisnet.com/pdf/Barometro.pdf>
- Coronado, S., Gutiérrez, E. y Moya, M. (2018). *Satisfacción laboral y Bienestar Psicológico en docentes de la UGEL 02–La Esperanza, Trujillo, 2018*. [Tesis para maestría, Universidad Católica De Trujillo Benedicto XVI]. <https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/502>
- Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (4th). SAGE Publications Ltd. https://books.google.com.pe/books?id=4uB76lC_pOQC&printsec=frontcover&dq=Research+design:+Qualitative,+quantitative,+and+mixed+methods+approaches+creswell&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjnwYGT1tfqAhULLkGHYy3AUwQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=Research%20design%3A%20Qualitative%2C%20quantitative%2C%20and%20mixed%20methods%20approaches%20creswell&f=false
- De Vera, M. (2005). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los modelos cognitivos*. Los moldes de la Mente. <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Domínguez, S. (2014). *Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: Un enfoque de ecuaciones estructurales*. *Psychologies*, 8(1), 23-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>

- Estadística de calidad educativa. (2019). *Magnitudes de la educación en el Perú*. Escale
http://escale.minedu.gob.pe/magnitudesportlet/reporte/cuadro?anio=27&cuadro=507&forma=U&dpto=15&prov=1501&dist=150117&dre=&tipo_ambito=ambito-ubigeo
- Escurra, M. (1998). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de psicología de la PUCP*, Vol.6, p. 104 – 111.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555>
- Esquivel, F. (2019). *Afrontamiento y Síndrome de Burnout en personal policial de Chimbote* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].
[Repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.125692/34626](http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.125692/34626)
- Feixas, G. y Villegas, M. (2014). *La terapia cognitivo social: un enfoque constructivista*. Universitat de Barcelona.
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56604/1/La%20terapia%20cognitivo%20social_un%20enfoque%20constructivista.pdf
- Gómez, N., Danglot, C. y Vega, L. (2013). Cómo seleccionar una prueba estadística (primera de dos partes). *Revista Mexicana de Pediatría*, 80(1), 30-34.
<http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2013/sp131g.pdf>
- Gómez, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 207-209.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. (4ta). McGraw Hill.
<https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>
- Lazarus, S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+S.,+y+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal+and+coping+/Stress+and+cognitive+processes.&ots=DfLRiwgiRh&sig=8crkhN5ciYLqC5tU85O0vrptwy8#v=onepage&q=Lazarus%2C%20S.%2C%20y%20Folkman%2C%20S.%20\(1984\).%20Stress%2C%20appraisal%20and%20coping%20%2FStress%20and%20cognitive%20processes.&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+S.,+y+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal+and+coping+/Stress+and+cognitive+processes.&ots=DfLRiwgiRh&sig=8crkhN5ciYLqC5tU85O0vrptwy8#v=onepage&q=Lazarus%2C%20S.%2C%20y%20Folkman%2C%20S.%20(1984).%20Stress%2C%20appraisal%20and%20coping%20%2FStress%20and%20cognitive%20processes.&f=false)

Liébana, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención*. [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13189/TESIS698-150731.pdf;jsessionid=83D8C121BCE6170ECBBD0A1865C7A982?sequence=1>

Llontop, E. (2016). *Características del estrés laboral en docentes universitarios de una Universidad Particular de Chiclayo, 2015*. [Tesis para maestría, Universidad de Piura].

<https://pirhua.udep.edu.pe/discover>

Loya, J. (2020). Google Forms: Una Herramienta que nos ayudará con las Encuestas. *Modalidad a distancia*.

<https://blog.continental.edu.pe/uc-virtual/una-herramienta-que-nos-ayudara-con-las-encuestas/>

Málaga, J., Vera, G. y Oliveros, R. (2008). *Tipos, métodos y estrategias de Investigación científica*. Revista de la Escuela de Posgrado, Vol. 5, 145- 154.

http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf

Melgarejo, C. (2017). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y problemas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017*. [Tesis para maestría, Universidad César Vallejo].

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14401>

Millán, A. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *Revista de docencia Universitaria*. 15(1), 195 - 218.

<https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009>

Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2001). ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual?. *Revista de terapia cognitivo conductual*. vol.1, 1 - 6.

<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). *Ley de la reforma magisterial* .Retiro de la carrera pública magisterial.

<http://www.minedu.gob.pe/reformamagisterial/termino.php#:~:text=El%20profesor%20es%20retirado%20definitivamente,d%C3%ADas%20calendario%20previos%20al%20retiro.>

Mohammadi, K., Taheri, A. (2017). Quality of Work Life and Psychological Well-Being of Secondary School Teachers. *Academic Journal of Psychological Studies*, 6 (2), 53-59.

<http://worldofresearches.com/ojs-2.4.4-1/index.php/ajps/article/view/460/317>

Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Información científica*, 8(1), 98-104.

file:///C:/Users/PC/Downloads/USO_DE_LA_CORRELACION_DE_SPEARMAN_EN_UN_ESTUDIO_DE.pdf

Montgomery, D. y Runger, G. (2010). *Probabilidad y estadística aplicada a la Ingeniería*. (2da) Limusa Wiley.

https://www.academia.edu/34899097/Montgomery_y_Runger_Probabilidad_y_Estadistica_Aplicada_a_La_Ingenieria

Morán, C. y Schulz, R. (2008). Influencia del optimismo y del afrontamiento en el bienestar laboral. *Capital humano*, 21, 86-93.
http://factorhuma.org/attachments_secure/article/1478/c236_086_a_Moran_225_2.pdf.

Muñiz, J. (2014). Uso de los Test y otros Instrumentos de evaluación en Investigación. *Consejo general de la psicología*.

<https://www.cop.es/pdf/ITC2015-Investigacion.pdf>

Muñoz, Eva., Fernández A., y Jacott, L. (2018). Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* .16 (1), 105-117.
<https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>.

Negative Experience Index. (2017). *Global emotions report. World Took a Negative Turn in 2017*. Negative Experience Index.

<https://news.gallup.com/poll/242117/world-took-negative-turn-2017.aspx>

Olortegui, M. (2015). *Uso del internet y bienestar psicológico en estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo del distrito de Los Olivos*. [Tesis para maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizan].

http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2111/TM_Olortegui_Romero_Miguel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo. Un reto colectivo*. Organización Internacional del Trabajo.

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. [Tesis para maestría, universidad cesar vallejo].

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. (3ra). Editorial Episteme.

file:///C:/Users/PC/Downloads/El_Proyecto_de_Investigacion_Guia_para_su_Elaborac.pdf

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Rojas, J. (2018). *70% de los trabajadores peruanos sufren estrés laboral*. Fondecyt.

<http://www.fondecyt.gob.pe/interactiva/fondecyt-informa/70-de-los-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral>

Romeiro, S. (2015). *Bienestar psicológico y laboral en los docentes*. ARANDU-UTIC-Revista Científica Internacional, II (1).

<file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoYLaboralEnLosDocentes-7336144.pdf>

- Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2011). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*. (Cap. 1).34 - 81.
<http://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
[http://www.aepcp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepcp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)
- Salgado, J. y Leria, F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socio natural de aluvión de barro. *Acta colombiana de psicología*, 21(1), 170-182.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/798/79855072008/html/index.html>
- Seligman, M y Christopher, P. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions, 60(5), 410-421.
<file:///C:/Users/PC/Downloads/download.pdf>
- Soto, I. (2015). *La tesis de maestría y doctorado en 4 pasos*. Ed: Roger soto. ISBN 978 - 612- 00 - 1708 - 1
- Vargas, R. (2019). *Bienestar psicológico y desempeño docente* [Tesis de Maestría Universidad Cesar Vallejo].
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/41160/Vargas_NR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valderrama, S. (2014). Análisis de la muestra .*Pasos para Elaborar Proyectos y tesis de Investigación*. (pp 145 - 146) Ed.San Marcos.
- World Health Organization. (2017). *mental health at work*. World Health Organization.
[https:// www.who.int/mental_health/es/](https://www.who.int/mental_health/es/)

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima , 2020”

AUTOR :Supo Supo, Karen Laura

PROBLEMA	OBJETIVOS	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Hipótesis general :</p> <p>Existe relación directa y significativa entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los docentes del distrito de Los olivos. Lima, 2020</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.</p> <p>Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en los docentes del distrito de Los Olivos. Lima , 2020.</p> <p>Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes del</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Establecer relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los docentes del distrito de Los olivos. Lima, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Establecer relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.</p> <p>Establecer relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión autonomía en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.</p> <p>Establecer relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión vínculos psicosociales en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.</p> <p>Establecer relación entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes</p>	<p>Tipo</p> <p>Es un tipo de investigación básica; ya que busca obtener conocimientos nuevos, basándose en hechos observables con la finalidad de crear conocimientos teóricos, centrados en dar solución al problema. (Málaga, Vera y Oliveros, 2008).</p> <p>Diseño</p> <p>Presenta un diseño no experimental; ya que no había manipulación de las variables, donde los fenómenos existentes se estudiaron en su contexto natural. (Kerlinger y Lee, 2002).</p>	<p>Población</p> <p>Es un conjunto de elementos con características comunes determinada por el investigador en función a lo que se pretende estudiar (Soto ,2015).</p> <p>La población estuvo conformada por docentes de ambos sexos del distrito de Los Olivos. Edades de 25 a 64 años</p> <p>Muestra</p> <p>Es un subconjunto de la población en estudio, de quienes se adquieren datos en función a las variables estudiadas (Valderrama ,2014).</p> <p>Se trabajó con una muestra de 115 docentes la misma que fue de determinada por el programa G*power versión 3.1.</p> <p>Muestreo</p> <p>Método por el cual se seleccionan los participantes para la investigación. En este caso se usó un tipo de <i>muestreo no probabilístico por conveniencia</i> ya que el investigador elige a los participantes en función a la</p>	<p>Variable 1</p> <p>Afrontamiento del estrés</p> <p>Técnicas: Encuesta de modo virtual mediante los formularios de Google Forms.</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario de afrontamiento del estrés – CAE de Sandín y Chorot (2003).</p> <p>Variable 2</p> <p>Bienestar Psicológico</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A, Casullo (2002).</p>

distrito de Los Olivos. Lima, 2020.

Existe relación directa y significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión proyectos en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.

del distrito de Los Olivos. Lima, 2020.

Describir los estilos de afrontamiento del estrés en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020, según grupo de edad, sexo y tiempo de servicio.

Describir el bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020, según grupo de edad, sexo y tiempo de servicio

disponibilidad de los mismos (Otzen y Manterola, 2017).

ESTADÍSTICA A UTILIZAR

Método de análisis de datos

Los datos adquiridos fueron tabulados mediante el programa Excel para posteriormente pasar a ser trabajados en el programa estadístico SPSS versión 25 el mismo que permitió procesar la información para lograr un adecuado análisis estadístico.

Primero para el análisis inferencial, para verificar la distribución de los datos y tomar la decisión más adecuada para el uso de pruebas paramétricas y no paramétricas se empleó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk recomendada por (Pedrosa et al., 2015) debido a que presenta datos de mayor precisión, y a partir de ahí según el nivel de significancia se determinó que estadístico inferencial de correlación a usar, en este caso se usó el estadístico inferencial de rho de Spearman debido a que el nivel de significancia de la prueba de normalidad fue $p < .05$.

Estadísticos descriptivos: se usó frecuencias y niveles.

Anexo 2. Operacionalización de las variables

Variable 1. Afrontamiento del estrés

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE	NIVELES
Afrontamiento del estrés	Son todas aquellas respuestas que tiene el sujeto frente a las exigencias producidas por el medio donde se desenvuelve así como frente al malestar psicológico originado por dichas situaciones estresantes. (Sandin y Chorot 2003)	Medidas obtenidas por el Cuestionario de Afrontamiento del estrés CAE el mismo que mide 7 estilos de afrontamiento del estrés.	Búsqueda de apoyo social	-Desahogo -Orientación -Consejo	6 - 13 - 20 - 27 - 34 - 41	Politómica 0=Nunca 1=Pocas veces 2=A veces 3=Frecuentement e 4=Casi siempre	Ordinal	Se califica por dimensiones D1. Búsqueda de apoyo social Bajo (4 a 8) Medio (10 a 16) Alto (17 a 24)
			Expresión emocional abierta	-Agresión -Ira	4 - 11 - 18 - 25 - 32 -39		Ordinal	D2. Expresión emocional abierta Bajo (2 a 6) Medio (7 a 12) Alto (13 a 17)
			Religión	-Oración ,fe -Búsqueda de ayuda espiritual	7 - 14 - 21 - 28 - 35 – 42		Ordinal	D3. Religión Bajo (0 a 5) Medio (6 a 9) Alto (11 a 18)
			Focalizado en la solución del problema	-Planificación -Análisis -Reflexión	1 - 8 - 15 - 22 - 29 – 36		Ordinal	D4. Focalizado en la solución del problema Bajo (5 a 10) Medio (11 a 16) Alto (17 a 20)
			Evitación	-Escape -Refugio -Búsqueda de entretenimiento	5 - 12 - 19 - 26 - 33 – 40		Ordinal	D5. Evitación Bajo (6 a 9) Medio (10 a 14) Alto (15 a 17)
			Auto focalización negativa	-Resignación -Pesimismo -Culpa	2- 9- 16 - 23 - 30- 37		Ordinal	D6. Autofocalización negativa Bajo (2 a 5) Medio (6 a 10) Alto (11 a 15)
			Reevaluación positiva	-Optimismo	3 - 10 - 17 - 24 -31 - 38		Ordinal	D7. Reevaluación positiva Bajo (9 a 12) Medio (13 a 15) Alto (16 a 20)

Variable 2. Bienestar psicológico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE	NIVELES
Bienestar psicológico	Según (Casullo, 2002) el bienestar psicológico viene a ser la percepción que tiene el sujeto sobre sí mismo, su autonomía y relaciones interpersonales, incluye también las metas que se plantea ya que su vida tiene sentido y valor.	Medidas obtenidas mediante el Cuestionario de Bienestar psicológico BIEPS – A.	Aceptación de sí mismo – Control de situaciones	-Aceptar errores -Control	2 -11 – 13	Politómica	Ordinal	Se califica mediante la sumatoria total de los puntajes. Bajo (21 a 28) Medio (29 a 36) Alto (37 a 39)
			Autonomía	-Autoconfianza -Toma de decisiones	4 - 9 - 12	-En desacuerdo: 1 punto -Ni de acuerdo ni en desacuerdo:2 puntos	Ordinal	
			Vínculos psicosociales	-Empatía - Buenas relaciones sociales.	5 - 7 – 8	-De acuerdo: 3 puntos	Ordinal	
			Proyectos	-Metas -Objetivos	1 - 3 - 6 – 10		Ordinal	

Anexo 3. Instrumentos

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS - CAE

Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002)

Instrucciones: Leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Nº	Ítems	Respuestas				
		0	1	2	3	4
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11	Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4

23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26	Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31	Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35	Recé	0	1	2	3	4
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-A

Casullo María Martina (2002)

Instrucciones: Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada uno de los recuadros, sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo. No hay respuestas malas ni buenas: todas sirven. No deje las frases sin responder.

De acuerdo	Ni de acuerdo , ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	2	3

N°	Ítem	De acuerdo	Ni de acuerdo , ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero en la vida.	1	2	3
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	1	2	3
3	Me importa pensar que haré en el futuro.	1	2	3
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	1	2	3
5	Generalmente le caigo bien a la gente.	1	2	3
6	Siento que podre lograr las metas que me proponga.	1		3
7	Cuento con personal que me ayuden si lo necesito.	1	2	3
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.	1	2	3
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.	1	2	3
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	1	2	3
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	1	2	3
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	1	2	3
13	Encaro mis mayores problemas mis obligaciones diarias.	1	2	3

Formulario virtual para la recolección de datos



Afrontamiento del estrés y Bienestar psicológico en docentes de Lima norte, 2020.

Los datos recopilados contribuirán en la promoción del afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico de modo que se busca saber la relación entre como el docente afronta el estrés y como ello va repercutir en su bienestar psicológico, teniendo en cuenta que está expuesto a múltiples estresores como la indisciplina del alumnado, problemática familiar, horas de trabajo adicionales, remuneración incompatible, poca valoración al docente, etc.

***Obligatorio**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con la debida consideración y respeto me presento ante usted, soy KAREN LAURA SUPO SUPO estudiante de la ESCUELA DE PSICOLOGÍA de la Universidad Cesar Vallejo - Lima Norte. Actualmente me encuentro realizando una investigación con fines de mi Licenciatura, referente al "Afrontamiento del estrés y Bienestar psicológico en docentes" para ello requiero de su valiosa participación y solidaridad de manera voluntaria. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios. Los datos recopilados serán utilizados confidencialmente el mismo que no supone daño alguno para los participantes, así también es de uso exclusivo para esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede hacer sus preguntas libremente en cualquier momento mediante el correo: kisupo18@gmail.com

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN !

Acepto participar voluntariamente en la investigación *

Si

No

Enlace del formulario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW15HNq8o6XzBu1KKKHbrOJCM57hkRBpBqHtDw9R5nfPICrA/viewform?usp=sf_link

Anexo 4. Ficha sociodemográfica

Afrontamiento del estrés y Bienestar psicológico

Preguntas Respuestas **117** Configuración

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Antes de pasar a los cuestionarios le invitamos a completar la siguiente información con la finalidad de recopilar datos personales muy importantes para la investigación. Todos los datos son confidenciales.

Numero de DNI *

Texto de respuesta largo

Edad *

De 18 a 24 años

De 25 a 39 años

De 40 a 49 años

De 50 a 64 años

Sexo *

Varón

Mujer

Tiempo de servicio *

De 1 a 10 años

De 11 a 20 años

De 21 a más

Anexo 5. Carta de presentación de la escuela para la prueba piloto



"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Los Olivos, 14 de octubre de 2019

CARTA INV. N° 963 -2019/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr:
Manuel Ruiz Camacho
Director General
I.E José Abelardo Quiñones
Jirón Tomas Catari y Antonio cabo cdra. 5 El trébol – Los Olivos

Presente.-

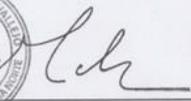
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para **SUPO SUPO KAREN LAURA** estudiante de la carrera de psicología, quien desea realizar su trabajo de investigación realizando una aplicación de una prueba psicológica para fines de su Licenciatura, agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.

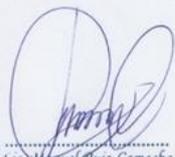
En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



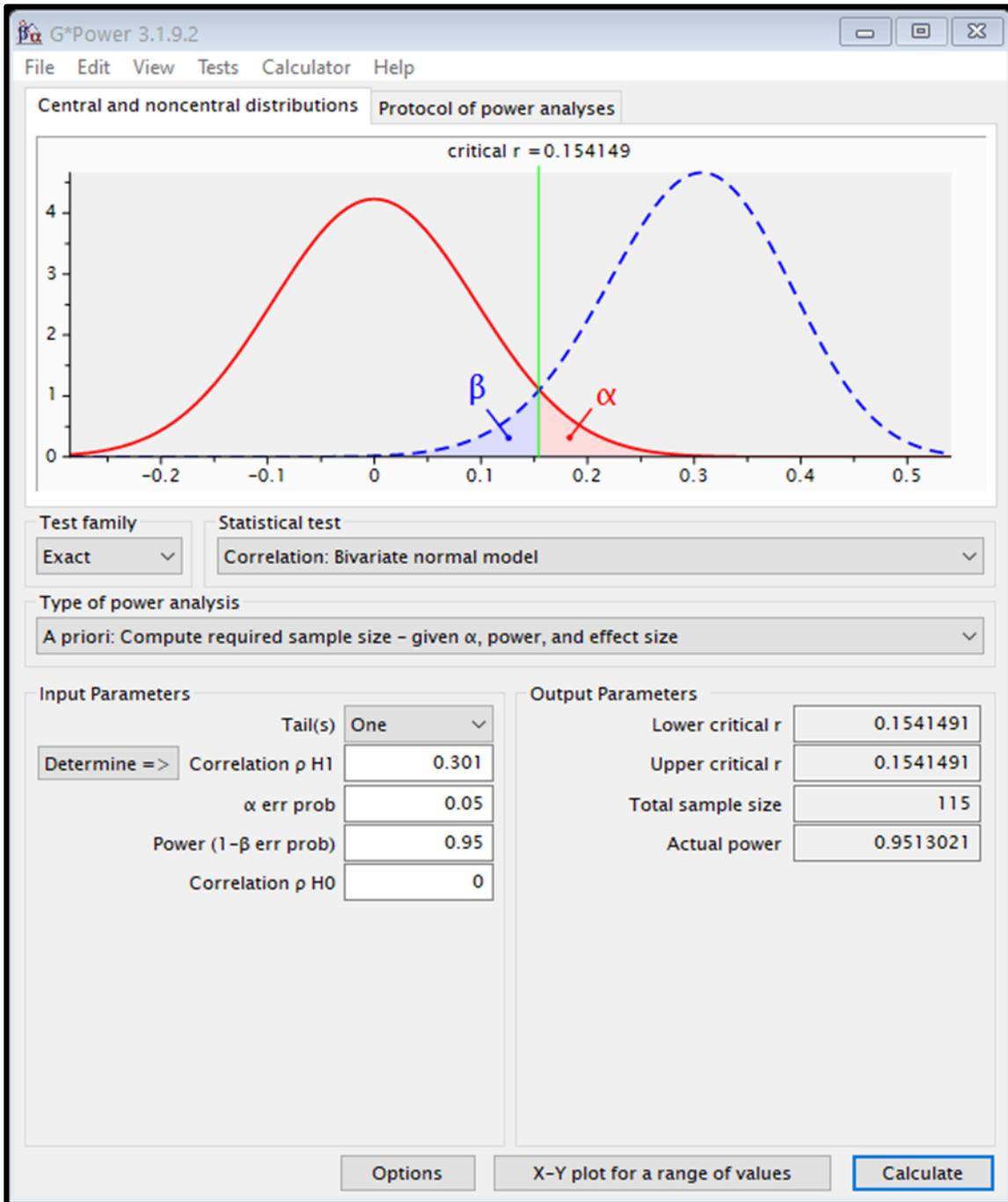

Mgtr. Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora Académica de la
Escuela Profesional de Psicología
Filial Lima Campus Lima Norte




.....
Lic. Manuel Ruiz Camacho
DIRECTOR
I.E. JOSÉ ABELARDO QUIÑONES G.

Recibido
15-10-19

Anexo 6. Calculo de la muestra mediante el programa G*Power



Anexo 7. Carta de presentación para el autor

Cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE



"Año de la universalización de la salud"

CARTA N°326- 2020/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 13 de Mayo de 2020

Autor:

- Bonifacio Sandín
- Paloma Chorot

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la srta. **SUPO SUPO, KAREN LAURA** con DNI 46732156 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° 6700128147, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **"AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS. LIMA ,2020"**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



MBA Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora de la E.P. de Psicología
UCV – Lima Norte

Cuestionario de bienestar psicológico BIEPS – A



"Año de la universalización de la salud "

CARTA N°327- 2020/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 13 de Mayo de 2020

Autor:

- María Elena Brenlla
- María Martina casullo

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la srta. **SUPO SUPO, KAREN LAURA** con DNI 46732156 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° 6700128147, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: "**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS. LIMA, 2020**", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



MBA Melisa Sevillano Gamboa
Coordinadora de la E.P. de Psicología
UCV – Lima Norte

Anexo 8. Autorización del uso del instrumento

Autorización del cuestionario de afrontamiento del estrés – CAE

REGULARIZACIÓN DE PERMISO- Cuestionario de Afrontamiento del estrés C.A.E Recibidos x

KAREN LAURA SUPO SUPO sáb., 9 may. 18:25 ☆
Muy buenas tardes! Me es grato comunicarme nuevamente con ustedes y hacerles llegar un afectuoso saludo. Mi nombr...

Paloma Chorot <pchorot@psi.uned.es> dom., 10 may. 13:25 ☆ ↩ ⋮
para mí, Bonifacio ▾

Buenas tardes Karen,
Tiene nuestra autorización para seguir utilizando el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), desarrollado por nosotros, para continuar con su investigación durante el presente año 2020.

Muchas gracias por su interés. Saludos cordiales,

Dra. Paloma Chorot
Catedrática de Psicopatología
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica

Autorización del cuestionario de bienestar psicológico BIEPS – A

REGULACIÓN DE PERMISO - Cuestionario de Bienestar psicólogo BIEPS- A Recibidos x

KAREN LAURA SUPO SUPO 8 jun. 2020 21:55 (hace 8 días) ☆
Muy buenas tardes! Dra. María Elena Brenlla Me es grato comunicarme nuevamente y hacerle llegar un afectuoso salud...

María Elena Brenlla 9 jun. 2020 03:59 (hace 7 días) ☆ ↩ ⋮
para mí ▾

Estimada Karen Laura Supo Supo,

Por la presente, autorizo el uso de la escala BIEPS con fines de investigación o docencia.

Saludos cordiales

María Elena Brenlla

Anexo 9. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este consentimiento es proporcionar al participante una explicación clara sobre la investigación y el rol que cumple para la misma. Esta investigación es conducida por Supo Supo, Karen Laura, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo - Lima Norte. El objetivo de este estudio es identificar el estilo de afrontamiento del estrés más utilizado y como se relaciona con el bienestar psicológico de los docentes.

Si usted acepta participar en esta investigación, se le pedirá responder tres cuestionarios, los cuales tomaran aproximadamente 15 minutos de su tiempo. La información reunida será confidencial y no se hará uso de esta fuera de la investigación.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede hacer sus preguntas libremente en cualquier momento durante su participación o mediante el correo klsupo18@gmail.com

Gracias por su participación

.....

Yo....., con número de DNI:acepto participar voluntariamente en la investigación titulada “**Afrontamiento del estrés y Bienestar psicológico en docentes de I.E públicas del distrito de Los olivos, 2020**” de la señorita Supo Supo, Karen Laura. Reconociendo que la información que yo brinde solo será para fines académicos.

.....

Firma del participante

.....

Firma del investigador

Anexo 10. Resultados del piloto

Tabla 15

Validez de contenido del Cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE por jueces expertos

Ítem	1º Juez			2º Juez			3º Juez			4º Juez			5º Juez			6º Juez			Aciertos	V. de Aiken	Aceptable
	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí

38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí

Tabla 15, muestra el resultado de la validez de contenido del instrumento el cual se realizó mediante el juicio de 5 jueces expertos y el coeficiente de V de Aiken , encontrándose valores del 100% para todos los ítems apoyado por (Escurra, 1988) valores entre 80% y 100% quiere decir que el contenido la prueba es aceptable.

Tabla 16

Validez de contenido del cuestionario de Bienestar Psicológico BIEPS – A por jueces expertos

Ítems	1º Juez			2º Juez			3º Juez			4º Juez			5º Juez			6º Juez			Aciertos	V. de Aiken	Aceptable		
	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100%	Sí

Tabla 16, muestra el resultado de la validez de contenido del instrumento el cual se realizó mediante el juicio de 5 jueces expertos y el coeficiente de V de Aiken, encontrándose valores del 100% para todos los ítems apoyado por (Escurra, 1988) valores entre 80% y 100% quiere decir que el contenido la prueba es aceptable.

Confiabilidad de los instrumentos

Tabla 17

Análisis de confiabilidad del cuestionario de afrontamiento del estrés – CAE

Estilos / dimensiones	Nº ítems	Alfa
Búsqueda de apoyo social	6	0.701
Expresión emocional abierta	6	0.725
Religión	6	0.698
Focalizado en la solución del problema	6	0.722
Evitación	6	0.834
Autofocalización negativa	6	0.755
Reevaluación positiva	6	0.706

Tabla 17, muestra el análisis de confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de cronbach obteniéndose como resultado que sus dimensiones oscilaban entre valores de 0.701 a 0.834, avalado por (Cervantes, 2005) quien indica que un coeficiente de alfa de cronbach mayor a 7 es aceptable mientras que un nivel mayor a 8 es bueno.

Tabla 18

Análisis de confiabilidad del cuestionario de bienestar psicológico BIEPS – A

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.787	13

Tabla 18, muestra el análisis de confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de confiabilidad de alfa de cronbach obteniéndose valor de 0.787 en la escala total, avalado por (Cervantes, 2005) quien indica que un coeficiente de alfa de cronbach mayor a 7 es aceptable.

Percentiles

Tabla 19

Percentiles para el cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE

Percentiles	Búsqueda de apoyo social	Expresión emocional abierta	Religión	Focalizado en la solución del problema	Evitación	Autofocalización negativa	Reevaluación positiva
5	4	2	0	5	6	2	9
10	6	4	1	8	8	4	10
15	6	5	2	9	8	4	11
20	8	6	3	10	9	5	11
25	8	6	5	10	9	5	12
30	10	7	5	11	10	6	12
35	11	7	6	11	10	7	12
40	12	8	6	11	11	7	12
45	12	8	7	12	11	8	13
50	12	9	7	13	12	9	14
55	13	10	7	14	12	9	14
60	13	10	8	14	13	9	15
65	15	11	9	15	13	10	15
70	16	12	9	16	14	10	15
75	17	12	11	17	15	11	16
80	18	12	12	17	15	11	17
85	18	14	14	18	15	12	18
90	19	16	16	19	16	13	18
95	24	17	18	20	17	15	20
Media	12.60	9.36	7.73	13.17	11.82	8.43	13.90
Desviación estándar	5.531	4.325	5.163	4.615	3.386	3.927	3.362
Mínimo	0	0	0	0	4	0	5
Máximo	24	20	21	24	19	21	22

Tabla 20*Percentiles del cuestionario de Bienestar psicológico BIEPS – A*

Percentiles	Aceptación de sí mismo /control de situaciones	Autonomía	Vínculos Sociales	Proyectos	Bienestar psicológico
5	3	5	5	5	21
10	4	5	6	6	25
15	5	6	6	7	26
20	5	6	7	8	27
25	6	6	7	8	28
30	7	6	7	9	29
35	7	7	7	9	31
40	7	7	7	10	32
45	8	7	7	10	33
50	8	7	8	10	33
55	8	7	8	11	34
60	8	8	8	11	34
65	9	8	8	11	35
70	9	8	9	12	36
75	9	8	9	12	36
80	9	9	9	12	36
85	9	9	9	12	37
90	9	9	9	12	37
95	9	9	9	12	38
Media	7.34	7.20	7.57	9.74	31.85
Desviación estándar	1.849	1.326	1.298	2.317	5.111
Mínimo	3	4	3	4	19
Máximo	9	9	9	12	39

Análisis de ítems

Cuestionario de Afrontamiento del estrés - CAE

Tabla 21

Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión búsqueda de apoyo social

Ítems	M	D.E	g^1	g^2	IHC
A6	1.95	1.2184	0.165	-1.156	0.655
A13	2.5	1.1767	0.154	-1.199	0.456
A20	1.85	1.2100	0.653	-1.089	0.564
A27	1.775	1.2087	0.556	-1.354	0.302
A34	2.05	1.2184	0.271	-1.175	0.578
A41	2.15	1.1220	0.246	-1.192	0.299

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 22

Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión expresión emocional abierta

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A4	1.675	1.2066	0.265	-1.129	0.567
A11	1.075	1.2483	0.164	-1.231	0.399
A18	1.6	1.1048	0.599	-1.044	0.497
A25	0.8	1.2649	0.545	-1.254	0.359
A32	1.55	1.1082	0.198	-1.166	0.536
A39	2.25	1.1036	0.256	-1.186	0.301

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 23

Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión religión

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A7	0.95	0.9594	0.183	-0.134	0.475
A14	0.80	1.0427	0.152	-1.920	0.293
A21	0.82	0.8439	0.465	-1.056	0.426
A28	1.95	1.3578	0.478	-1.923	0.322
A35	1.55	1.2393	0.183	-1.172	0.495
A42	0.95	1.0013	0.192	-1.183	0.296

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 24*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión focalizado en la solución del problema*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A1	2.325	1.1183	0.092	-0.138	0.329
A8	2.15	1.0754	0.166	-1.360	0.293
A15	1.95	1.1311	0.402	-0.096	0.445
A22	2.425	1.0099	0.443	-1.077	0.294
A29	2.45	1.0849	0.095	-1.151	0.472
A36	2.35	1.0990	0.178	-1.153	0.274

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 25*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión Evitación*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A5	1.7	0.9661	0.182	-0.125	0.284
A12	2.05	1.1082	0.271	-1.288	0.302
A19	2	1.1094	0.372	-0.093	0.461
A26	2.025	0.9470	0.328	-0.107	0.256
A33	2.175	1.3754	0.165	-1.456	0.327
A40	1.775	1.1655	0.192	-1.162	0.398

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 26*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión autofocalización negativa*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A2	3.05	1.0849	0.194	-0.099	0.294
A9	3.125	0.7906	0.263	-1.277	0.245
A16	2.15	1.2720	0.326	-0.095	0.366
A23	2.725	0.9868	0.423	-1.102	0.256
A30	2.95	0.9858	0.152	-1.194	0.362
A37	2.375	0.9251	0.191	-1.142	0.261

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 27*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión reevaluación positiva*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
A3	2.25	1.1036	0.322	-0.095	0.315
A10	2.525	1.1091	0.097	-1.303	0.297
A17	2.475	1.0619	0.326	-0.104	0.367
A24	2.125	1.1365	0.397	-1.135	0.342
A31	2.4	1.1940	0.782	-1.123	0.272
A38	2.45	0.9858	0.463	-1.096	0.263

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Cuestionario de Bienestar psicológico BIEPS-A

Tabla 28*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión aceptación de sí mismo / control de situaciones*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
B2	2.7	0.6076	0.327	-1.092	0.356
B11	2.725	0.5541	0.394	-0.193	0.399
B13	2.625	0.5401	0.693	-1.175	0.285

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 29*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión autonomía*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
B4	2.5	0.6405	0.397	-1.135	0.342
B9	2.375	0.5856	0.582	-1.123	0.472
B12	2.3	0.5639	0.863	-1.096	0.363

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 30*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión vínculos psicosociales*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
B5	2.55	0.5970	0.397	-1.135	0.392
B7	2.65	0.5796	0.485	-1.163	0.477
B8	2.75	0.4935	0.392	-1.096	0.293

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Tabla 31*Análisis descriptivo de los ítems de la dimensión proyectos*

Ítems	M	D. E	g^1	g^2	IHC
B1	2.425	0.7472	0.272	-0.195	0.382
B3	2.625	0.6675	0.097	-1.313	0.397
B6	2.7	0.5639	0.426	-0.124	0.567
B10	2.45	0.7494	0.387	-1.161	0.462

M: Media, D.E: Desviación estándar, g^1 : Asimetría, g^2 : Curtosis, IHC: Índice de homogeneidad corregida o índice de discriminación

Anexo 11. Criterio de jueces del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: BARBOZA ZELADA, LUIS ALBERTO

DNI: 07068974

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Martín de Porres	Licenciado - Magister en Psicología	1981 - 1994 / 2000 - 2002
02	Universidad César Vallejo	Doctor en Psicología	2013 - 2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	DIRBIE DINEDU DNP	Psicólogo	Lima	1987 - 2018	Psicólogo Educativo
02	Universidad Cesar Vallejo	Docente Universitario	Lima	2010 - 2019	Asesor Metodológico
03					

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Luis Alberto Barboza Zelada
 Doctor en Psicología
 C.Ps.P. 3516
 ... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: RUIZ VALENCIA, FLOR DE MARIA

DNI: 07383222

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES	Lic. Psicología	1982 - 1985
02	UNIVERSIDAD PRIVADA CESAR VALLEJO	Mg. Docencia Universitaria	2015 - 2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	ONPE	Coordinadora	ODE - CALLAO	2010 - 2011	Coordinadora de Elecciones Presidenciales
02	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	Docente	Los Olivos	2012 - 2019	Docente Universitaria
03					

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Mg. Flor de María Ruiz Valencia
 Psicóloga
 Orientadora en Servicios Humanos
 C.Ps.P. N° 3451
 de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ALLAN IZQUIERDO LUIS EDUARDO

DNI: 06175625

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	U. I. G. V	Lic. Psicología	1981-1987
02	UNIV. OF. PHOENIX - USA	MASTER IN Psychology	2007-2009

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. I. G. V	DOCENTE	Lima - Collo	2015-2019	CARGA docente
02					
03					

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

.... de octubre del 2019


 Mg. Luis Izquierdo
 PSICÓLOGO
 C.P.S.P. 19231

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: KARENKA AGUILAR JUAN SOR

DNI: 10624918

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	O. N. F. V.	Maestría y Organizacional	2000 - 2003
02	U. N. F. V.	Doctorado Administración	2003 - 2005

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	SelektO	Selección	Miraflores	2018 - 2019	Evaluado de Selección
02	ADPH	Capacitación	Surgullo	2015 - 2019	Evaluado de Capacitación
03	UPC	Docente	Chorrillos	2018 - 2019	Docente Jurado de tesis

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

14 de octubre del 2019


 Mg. Karenka Aguilar
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 17040

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. /Mg: Ceballos Petti, Religios

DNI: UG075487

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNMSM	2 de Especialidad en Psicología Clínica y Salud	2 años
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV	Supervisor del PPP	Los Olivos	2 años	Supervisor de PPP
02	UCV	Docente Universitario	Los Olivos	5 años	Docencia Universitaria
03					

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

[Firma]
 Lic. Miroslava Ceballos Petti
 PSICÓLOGA
 C.P.P. 21029

.... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. /Mg: Orellana Mireya Neyra Castilla

DNI: 10588463

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	USMP	Licenciada en Psicología	1996 - 2001
02	UCV	Magister en Educación	2012 - 2014

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV	Docente	Lima - Este	2017 - 2018	Docente
02	UCV	Docente	Lima - Norte	2018 - Actual	Docente
03					

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

[Firma]
 Mireya Neyra Castilla
 PSICÓLOGA
 C.P.P. 10298

.... de octubre del 2019

Criterio de jueces del cuestionario de Bienestar Psicológico BIEPS – A

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr./Mg: ALLAN EDUARDO LUIS EDUARDO

DNI: 0675625

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	U. I. G. V	Lic. Psicología	1981-1987
02	UNIV. OF. PHOENIX - USA	MASTER IN Psychology	2007-2009

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. I. G. V	DOCENTE	Lima - Collo	2015-2017	CARGO docente
02					
03					

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Mg. Luis E. Allan E.
 PSICÓLOGO
 C.P.S.P. 19131

.... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr./Mg: KARLENA AGUIAR JUAN JOSÉ

DNI: 10679918

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

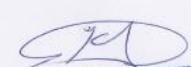
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	U. N. F. V.	Maestría y Organizational	2000 - 2003
02	U. N. F. V.	Doctorado Administration	2003 - 2005

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	SelektO	Selección	Miraflores	2018 - 2019	Encargado de Selección
02	ADPH	Capataz	Surgullo	2015 - 2019	Encargado de Operación
03	UPC	Docente	Chorrillos	2019 - 2019	Docente y asesor de tesis

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Mg. Juan José Karleña Aguilar
 PSICÓLOGO
 C. P. S. P. 17040

14 de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. /Mg: Mirya Mireya Nevra Castilla

DNI: 10588463

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

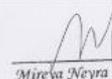
	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	USMP	Licenciada en Psicología	1996 - 2001
02	UCV	Magister en Educación	2012 - 2014

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV	Docente	Lima - Este	2017 - 2018	Docente
02	UCV	Docente	Lima - Norte	2018 - Actual	Docente
03					

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Mirya Mireya Nevra Castilla
 PSICÓLOGA
 C.P.R. 10298

.... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. /Mg: Ceballos Peta Peláez

DNI: 46095487

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNMSM	2 de Especialidad en Psicología Clínica y Salud	2 años
02			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UCV	Supervisor del PPP	Los Olivos	2 años	Supervisor de PPP
02	UCV	Docente Universitario	Los Olivos	5 años	Docencia Universitaria
03					

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Lic. Magister Ciencias I-II
 PSICÓLOGA
 C.P.R. 21026

.... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable | Aplicable después de corregir | No aplicable |

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: BARBOZA ZELADA, LUIS ALBERTO

DNI: 07068974

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Martín de Porres	Licenciado - Magister en Psicología	1981 - 1994 / 2000 - 2002
02	Universidad César Vallejo	Doctor en Psicología	2013 - 2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	DIRBIE DINEDU DNP	Psicólogo	Lima	1987 - 2018	Psicólogo Educativo
02	Universidad Cesar Vallejo	Docente Universitario	Lima	2010 - 2019	Asesor Metodológico
03					

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Luis Alberto Barboza Zelada
 Doctor en Psicología
 C.Ps. P. 3516
 ... de octubre del 2019

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable | Aplicable después de corregir | No aplicable |

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: RUIZ VALENZUELA, FLOR DE MARÍA

DNI: 07383222

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD SAN MARTÍN DE BARRA	Lic. Psicología	1982 - 1985
02	UNIVERSIDAD PRIMA DON CESAR VALLEJO	Mg. Docencia Universitaria	2015 - 2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	ONPE	Coordinadora	ODE - CALLAO	2010 - 2011	Coordinadora de Elecciones Presidenciales
02	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	Docente	Los Olivos	2012 - 2019	Docente Universitaria
03					

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Mg. Flor de María Ruiz Valenzuela
 Psicóloga
 Orientadora en Servicios Humanos
 C.Ps. P. N° 3451

.... de octubre del 2019