



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores
de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología**

AUTORA:

Espinoza Jara, Hermelinda (ORCID: 0000-0003-4523-0283)

ASESORA:

Dra. Cortez Chávez, Claudia Virginia (ORCID: 0000-0001-8017-8543)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios por ser fuente de vida e inspiración.

A mis padres por su amor y su legado.

A todo aquel ser humano que resalta ante la adversidad y sigue por sus ideales.

Agradecimiento

Agradezco a Dios y a la vida por haber permitido conocer personas que me ayuden a cumplir mi sueño de estudiar psicología.

De igual manera mi infinita gratitud a mis padres por sus legados como la resiliencia y el altruismo, el humor y la rebeldía ante lo injusticia.

Agradezco a Ernesto R. por su apoyo y respaldo en la conclusión de mis sueños. También a Luzmila, Ana, Martín, María, por estar ahí siempre apoyando con sus palabras de aliento y motivación

Agradezco a mis amores Aika, Alegra, Moisés y Ernesto los que llenan de amor, alegría y motivación mi vida.

Índice de contenidos

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	44

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1	22
Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 2	23
Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 3	24
Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 4	25
Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 5	26
Nivel de resiliencia en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 6	27
Nivel de estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 7	28
Nivel de estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	
Tabla 8	29
Nivel de estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	

Resumen

El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020. La metodología usada fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional, de diseño experimental de corte transversal; la muestra fue de 64 trabajadores de una empresa privada; y se aplicaron una escala de resiliencia y un inventario de afrontamiento. Los resultados indicaron que existe una relación positiva baja ($r=.355$) entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento; además, existen correlaciones positivas y bajas entre la resiliencia y la dimensiones afrontamiento orientado al problema y afrontamiento orientado a la emoción. También, el 53,1% de la muestra presentó un nivel moderado de resiliencia y el 46,9% tienen un nivel moderado de frecuencia de uso de estilos de afrontamiento. Se concluye que existe relación entre las variables.

Palabras claves: resiliencia, estilos de afrontamiento, trabajadores, pandemia.

Abstract

The research work aimed to determine the relationship between resilience and stress coping styles in workers of a private company, in times of pandemic, Lima, 2020. The methodology used was of a basic type, quantitative approach, correlational descriptive scope, cross-sectional experimental design; the sample consisted of 64 workers from a private company; and a resilience scale and a coping inventory were applied. The results indicated that there is a low positive relationship ($r = .355$) between resilience and coping styles; Furthermore, there are positive and low correlations between resilience and the problem-oriented and emotion-oriented coping dimensions. Also, 53.1% of the sample presented a moderate level of resilience and 46.9% have a moderate level of frequency of use of coping strategies. It is concluded that there is a relationship between the variables.

Keywords: resilience, coping styles, workers, pandemic.

I. INTRODUCCIÓN

Los individuos experimentan a lo largo de su vida estrés, esto les permite enfrentar diversas situaciones, sin embargo, también está relacionado con la aparición de enfermedades, cuando se suman otros factores desencadenantes, especialmente un estado cognitivo y emocional que no permite afrontar experiencias de estrés crónicas (Núñez et al, 2014). Se calcula que para el año 2050, el 70% de las personas van a enfrentar situaciones adversas que han de generar estrés elevado (ONU-Hábitat, 2011).

El estrés negativo va a generar problemas como baja productividad, problemas de salud mental, física, problemas familiares y sociales, debidos a dificultades en el trabajo, el desempleo, los roles, la familia o los estudios (OMS, 2016). estos agentes estresores, son enemigos silenciosos. Es importante mencionar que en las zonas urbanas los niveles de estrés son superiores a los de las poblaciones rurales debido a los estilos de vida diferentes (PUCP, 2018). Sobre el estrés en trabajadores existen diversas definiciones, coinciden en que son reacciones físicas y emocionales que aparecen ante las exigencias laborales cuando los conocimientos y capacidades de un individuo no se adaptan para afrontar estas situaciones (OIT, 2016; OMS, 2016).

Se presenta bajo diferentes formas, como enfermedades psicosomáticas, problemas cardiovasculares y suicidios (Bueno, 2016), siendo las primeras manifestaciones el insomnio y los cambios constantes de estado de ánimo, que a corto o largo plazo desencadenan en una depresión (PUCP, 2018). En el ámbito laboral, afecta la productividad, las funciones y las capacidades de los trabajadores generando la pérdida de prestigio y competitividad de la empresa (Bueno, 2016). Por otro lado, a raíz de la llegada del COVID-19 se incrementaron los problemas de depresión, ansiedad y estrés, llegando a duplicarse o triplicarse en algunos países (OMS, 2020).

En el Perú, el trabajo convencional se transformó en trabajo en línea o remoto, lo que produjo que se afronten niveles elevados de estrés: aproximadamente 220 mil trabajadores padecen de estrés laboral a causa del trabajo remoto cuando

antes de la pandemia solo eran 2000 mil personas (La industria, 2020). Ante esta situación, se hizo necesario apelar a la resiliencia y el afrontamiento, puesto que la resiliencia es la capacidad del individuo para afrontar las diversas situaciones adversas que se presentan a lo largo de la vida (OPS, 2020), es decir para recuperarse de situaciones difíciles o de mucho estrés (Smith et al., 2008; citado en Hidalgo y González, 2020), que regula sus efectos dañinos y fomenta la adaptabilidad (Wagnild y Young, 1993; citado en Bach, 2019). La resiliencia como característica o rasgo de la personalidad de una persona, también es esencial para mejorar la salud mental y reducir los daños del estrés laboral (Ortunio, Magaly, Guevarra y Harold, 2016; Arrogante, 2014 citados en Bach, 2019).

Por otra parte, los estilos de afrontamiento son aquellos esfuerzos realizados para prevenir o reducir el daño, pérdida o angustia ante el estrés (Carver y Honor Smith, 2010; citados en Polanco, 2019) o lograr la adaptación del ser humano ante eventos estresantes (Eckenrode, 2013). Por ello, se ha podido observar que, ante situaciones demandantes, el ser humano aplica todo tipo de recursos de afrontamiento para lograr salir adelante y ser exitoso a pesar de tener todo en contra, puesto que son experiencias de aprendizaje, cambio y transformación en los individuos (OPS, 2020).

Ante la situación observada, se planteó como pregunta general: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020?

Este estudio se justifica desde una perspectiva teórica pues provee información específica sobre las variables del estudio, las cuales han sido poco investigadas en similares coyunturas. Desde una perspectiva metodológica, permite contar con dos instrumentos que pueden ser utilizados en futuras investigaciones y en procesos de evaluación de salud en la institución. Desde una perspectiva práctica y social, los resultados pueden servir para promover actividades preventivas y promocionales de salud mental en la organización en la que se realizó la investigación, beneficiando a sus trabajadores.

El objetivo general planteado para esta investigación es: Determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una

empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020. Asimismo, los objetivos específicos fueron: determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; identificar el nivel de resiliencia en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; e identificar el nivel de estilos de afrontamiento orientados al problema, estilos de afrontamiento orientados a la emoción y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020.

Como hipótesis general se planteó: Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020. Siendo las hipótesis específicas: existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020; y existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Se hallaron los siguientes antecedentes internacionales:

Vivas y Robles (2020) tuvieron como propósito analizar los factores que generan estrés, su afrontamiento y la resiliencia de 97 docentes de una universidad pública. Se utilizó metodología de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. Se obtuvieron datos a través de la observación directa y la encuesta. Se halló que el 78% de los docentes son contratados, por lo que son factores de estrés: la inestabilidad laboral pues influyó en su desempeño, el desconocimiento del régimen y proceso de la carrera administrativa, pues ignorar los mecanismos de participación también les genera estrés. Sugieren el establecimiento de estrategias que fortalezcan la resiliencia y que brinden mecanismos para afrontar los efectos del estrés laboral.

Mahmoud, Umair, Munwar y Ammar (2020) tuvieron como objetivo examinar la asociación entre la inteligencia emocional de los líderes, el compromiso laboral, la mediación de la autoeficacia y la resiliencia en 333 empleados de cinco bancos de Bahrein. Los resultados indicaron que la inteligencia emocional de los líderes mejora el compromiso laboral de los empleados, siendo los mediadores de esta relación la autoeficacia y la resiliencia. También afirmaron que momentos críticos, como la pandemia COVID-19, pueden manejarse a través de la inteligencia emocional de los líderes ya que influye en el compromiso laboral e impulsa los recursos psicológicos de los empleados, desarrollando niveles altos de autoeficacia y resiliencia.

Morán-Astorga et al. (2019) realizaron una investigación con la finalidad de determinar qué estrategias de afrontamiento predicen la resiliencia. La investigación realizada fue cuantitativa, diseño no experimental transversal en una muestra de 734 trabajadores de empresas públicas y privadas. Se concluyó que las estrategias de afrontamiento son predictores de la resiliencia especialmente el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, aceptación, el humor y la religión, que la incrementan, mientras que las estrategias de afrontamiento de desahogo y la desconexión conductual la disminuyen.

Portero (2019) desarrolló un estudio con el objetivo de relacionar el estrés, burnout, la satisfacción laboral, las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas y laborales. Para ello la muestra fue de 235 trabajadores. La tesis desarrollada fue de tipo cuantitativo, correlacional, diseño no experimental transversal. En dicho estudio concluyeron que el nivel de estrés es medio, la estrategia de afrontamiento más usada enfocada al problema. En burnout el nivel de agotamiento es bajo y los niveles de despersonalización y realización personal son moderados. En relación a la satisfacción laboral es moderado. La suma de variables como el agotamiento emocional, el afrontamiento enfocado a la evitación y la despersonalización torna vulnerable al personal.

Martínez (2018) tuvo como objetivo conocer la relación entre la personalidad, resiliencia y afrontamiento y estrés laboral. La metodología usada fue de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y diseño no experimental, de corte transversal, con una muestra de 62 trabajadores de las áreas de salud, educación, industria, construcción y administración. Halló que las personas resilientes tienden a tener una personalidad extrovertida, y usan como estrategias de afrontamiento el afrontamiento activo, la planificación, la reevaluación positiva, la aceptación y el humor, los menos resilientes tienden a la inestabilidad (neuroticismo); los varones, a diferencia de las mujeres, tienden a usar sustancias para combatir las experiencias estresantes.

Mogollón, Ríay y Toquica (2018), tuvieron como objetivo establecer la relación entre el estrés y la resiliencia de 81 trabajadores de una empresa de mercadeo colombiana. La metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional y diseño no experimental transversal. Aplicaron un cuestionario para la evaluación de estrés y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Se encontró una correlación inversa entre las dos variables, es decir a mayor nivel de resiliencia, menor nivel de estrés. En lo que a las dimensiones de resiliencia se refiere se halló que se puede concluir que a mayor ecuanimidad o estabilidad emocional menor será el estrés.

Vera (2017) llevó a cabo una tesis con el objetivo de relacionar el Burnout y resiliencia. La muestra fue conformada por 167 docentes. La tesis fue de tipo cuantitativo correlacional, diseño no experimental corte transversal. Las conclusiones indicaron el hallazgo de dos casos de burnout y 7 casos con síntomas de agotamiento elevado y desconfianza elevada. Con lo que se puede confirmar que la resiliencia reduce el riesgo de padecer del burnout.

A nivel nacional se hallaron los siguientes estudios:

Fontana y Cogorno (2020) realizaron un estudio cuantitativo con la finalidad de relacionar el Burnout y los estilos de afrontamiento al estrés. Para ello se usó una muestra de 115 operarios. La tesis realizada fue de tipo correlacional, diseño no experimental. La conclusión fue que si existe una correlación positiva significativa entre las dimensiones agotamiento y cinismo con el estilo de afrontamiento emocional evitativo; entre la eficacia profesional con la dimensión resolución de problemas. Así mismo los factores sociodemográficos también influyen en la aparición del burnout.

Horna y Navarro (2019) tuvieron como propósito establecer la relación entre la satisfacción vital y las estrategias de afrontamiento al estrés en 109 trabajadores millennials de diversas empresas de Lima. El estudio fue cuantitativo, de alcance correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal, se aplicó la Escala de Satisfacción Vital de Diener y el COPE de Carver, ambos adaptados. Se observó que existe relación significativa entre la satisfacción vital y las subdimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés (enfocadas en el problema y la emoción moderada y enfocadas en la evitación, baja). El nivel de satisfacción vital reportado fue muy satisfactorio. El uso de las estrategias orientadas hacia la emoción obtuvo un nivel alto y las estrategias orientadas hacia el problema un nivel medio.

Guimarey (2018) desarrolló una investigación en Ancón con la finalidad de identificar la relación entre resiliencia y estrés laboral en una muestra conformada por 170 trabajadores penitenciarios. Dicha investigación fue de tipo cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Los resultados concluyeron que existe una relación significativa inversa y fuerte entre ambas variables. Así mismo se observó en la muestra un nivel de ecuanimidad,

perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción, bienestar y resiliencia débil. La autora recomendó implementar programas y actividades de orientación y consejería para desarrollar resiliencia, competencias laborales, entre otras.

Valdivia (2018) tuvo como propósito determinar la relación entre la resiliencia y el estrés laboral de 78 trabajadores municipales de Cusco 2018. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y transversal. Se les aplicó un cuestionario de resiliencia laboral y una escala de estrés laboral. Se halló que las variables presentaron una correlación moderada e inversa entre ellas, lo cual muestra que a mayor capacidad de resiliencia menor grado de estrés laboral percibido por los trabajadores. Así mismo los trabajadores se caracterizaron por presentar una resiliencia y estrés laboral moderados.

Castro, Gómez, Lindo y Vega (2017) ejecutaron un estudio en Lima, con la finalidad de determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y la inteligencia emocional de 150 ejecutivas. Los resultados mostraron que el 67% utiliza un estilo de afrontamiento enfocado al problema. El 33% aplica el afrontamiento enfocado a la emoción. Se identificó que el 93% tiene inteligencia emocional alta. Entre las dos variables se evidencia una relación positiva baja. Los investigadores recomendaron fomentar el desarrollo de la resiliencia y la inteligencia emocional ya que apoyan la adopción de una estrategia de afrontamiento positivo, esto a su vez ayuda a preservar la salud y la vida. Asimismo, indicaron que las organizaciones deben identificar y brindar entrenamiento en recursos de afrontamiento adaptativo.

Napan (2017) tuvo como propósito determinar la relación entre el estrés laboral y la resiliencia laboral en 252 trabajadores del despacho presidencial. La investigación fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, alcance correlacional, de diseño no experimental, transversal, se utilizaron cuestionarios tipo escala Likert para medir ambas variables. Se demostró que existe relación entre las variables. En la muestra predominó un nivel medio con tendencia a alto en estrés, y un nivel medio en resiliencia laboral.

Peña (2017), tuvo como propósito determinar la relación entre el estrés laboral y los estilos de afrontamiento en 140 trabajadores municipales de Lima. La metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y diseño

no experimental, transversal. Se utilizó la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS y el Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE, de Carver, Scheier y Weintraub. Se concluyó que existe correlación entre ambas variables. El estrés se relaciona con el estilo de afronte centrado en la emoción y en la evitación de forma directa y con el estilo de afronte centrado en el problema de manera inversa. Asimismo, en los trabajadores predominó un nivel de estrés regular y un estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Ayllón (2016) tuvo como propósito analizar la relación entre el nivel de resiliencia y el desempeño laboral de 40 trabajadores administrativos de una universidad privada en Ica. Desarrolló el estudio bajo un enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental. Se utilizó el Test para medir Resiliencia de Wagnild y Young y un cuestionario de desempeño laboral. Los resultados concluyeron que la resiliencia se relaciona con el desempeño laboral, especialmente sus dimensiones competencia personal y la aceptación de sí mismo y de la vida. Los trabajadores también evidenciaron un alto nivel de resiliencia y un buen nivel de desempeño.

La literatura revisada sobre las variables del estudio indica que las personas al menos una vez en la vida, van a experimentar algún momento traumático y su forma de reaccionar es lo que ha de diferenciarlas (Morán-Astorga et al, 2019). Surge entonces la noción de resiliencia, que puede ser entendida como capacidad, un conjunto de factores, adaptación o proceso. Según el Diccionario Oxford English (2007), deriva del latín resilio, que significa retroceder o volver a la posición original para resaltar o rebotar, en la ciencia física de los materiales hace referencia a la capacidad de los resortes para rebotar, ser flexibles (Bouvier, s.f.) o “recuperar su estado original después de someterse a una presión externa” (Meneghel et al., 2013, citado en Silva, 2017, p.1).

En psicología, su estudio intenta explicar las diferencias entre algunos individuos que presentan la capacidad para sobrellevar o desarrollarse ante la experimentación de presión en sus vidas y otros que ante estas mismas circunstancias se traumatizan o fracasan (Morán-Astorga et al, 2019). Se encuentra que la resiliencia puede ser considerada como una “cualidad o virtud de los

individuos para recuperarse de eventos adversos y estresantes” (Smith et al., 2008, citado en Hidalgo y González, 2020, p. 21). Para la Asociación Americana de Psicología (2020) es un medio de habituación positiva ante las amenazas, la fatalidad, el trauma, y otras fuentes de estrés como el conflicto interpersonal familiar, laboral, financiero o la enfermedad. Cyrulnik (2018) refiere que es el inicio de un nuevo desarrollo después de un trauma, mientras que Sánchez y Díaz (2016) manifiestan que permite superar la adversidad, prepara para afrontar las vicisitudes venideras y es una oportunidad de aprendizaje a partir de las adversidades (como se cita en Ortega y Mijares, 2018).

La resiliencia también se entiende como un atributo positivo que dirige y nivela los efectos del estrés para que de ese modo el ser humano se adapte al cambio (Wagnild y Young, 1993, citado en Huanay, 2019). Por otro lado, Calitz (2018) mencionó que la resiliencia es la habilidad de resistir, recuperarse y crecer frente a los estresores y demandas cambiantes. Puede ser definida como fortaleza de la mente y el carácter, tanto innata como desarrollada, que permiten responder bien a la adversidad, incluye las capacidades para prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como para recuperarse rápidamente de éstas y de otras enfermedades derivadas del estrés; asimismo optimiza la aptitud mental y el funcionamiento en las diversas áreas de la vida (Glenn, 2017). Desde la psicología positiva es un conjunto de cualidades personales que permiten un crecimiento y desarrollo fuerte frente a la adversidad y un “funcionamiento óptimo una vez superado el trauma” (Morán-Astorga et al, 2019, p. 184).

El término resiliencia ha ido construyéndose a lo largo del tiempo y en función del ámbito geográfico de investigación por lo que se pueden distinguir diferentes escuelas: la anglosajona, la europea y la latino-americana (Vicente, 2017). La escuela anglosajona se desarrolló en el Reino Unido y EE.UU., generó tres enfoques: psicobiológico o primera generación, durante los años 70, se basó en los estudios sobre las cualidades y habilidades personales, las características personales, la interacción con el medio ambiente, los factores de protección como la empatía, afectividad, autonomía, competencia, sistema de apoyo, entre otros, que favorecen a las personas a crecer a pesar de la adversidad (Werner y Smith, 1992 citado en Vicente, 2017) y los factores de riesgo. Tuvo una orientación genética e

individualista).

La segunda generación se enfocó en los procesos de cambio e incorporación en la adquisición de las cualidades ya mencionadas. La resiliencia son procesos intrapersonales, sociales y relacionales en donde prima el entorno (Rutter, 1985; 1993, Grotberg, 1995; Luthar y Cushing, 1999; Kaplan, 1999; Bernard, 1999, citados en Vicente, 2017, p.138). Para la escuela europea, la resiliencia es una reacción que se construye a través de los procesos psicológicos personales y no se supedita a los factores de protección, además, éste se proyecta al futuro. La resiliencia surge en la interacción entre el sujeto y el entorno, por lo que el individuo tiene un papel activo en la construcción de su propia resiliencia. Los conceptos de doble golpe y visión moral surgen de esta escuela (Vanistendael, 1994; Cyrulnik, 2002, citados en Vicente, 2017).

La escuela latinoamericana, consideró el estudio de la resiliencia a nivel comunitario como resultado del “compromiso con la justicia y el bienestar” común, esta escuela propone programas de promoción de la resiliencia (Melillo y Suarez, 2002, citado en Vicente 2017, p.138). Por último, la escuela de investigación actual en resiliencia es la que integra e innova diversos modelos, como la meta teoría que concibe a la resiliencia como una fuerza de crecimiento (Richardson, 2002; como se cita en Vicente 2017).

La resiliencia por ser un proceso dinámico está formada por siete pilares (Wolin y Wolin, 1999; como se cita en Vicente, 2017), estas son las características o cualidades individuales de las personas resilientes, entre ellos están la introspección o arte del autoanálisis de los pensamientos, emociones y actos. Mediante ella se adquiere una visión real que lleva a un mayor autoconocimiento y mejor afrontamiento positivo ante la adversidad (Melillo, 2004; González y Valdez, 2006); la moralidad, que es la intención de llevar una vida personal plena con ética y valores (Melillo, 2004); la independencia o cualidad de marcar la distancia emocional y física sin aislarse de las personas cercanas y los ambientes adversos (González y Valdez, 2006).

La iniciativa, que es la capacidad de asumir el control sobre los problemas cotidianos y el gusto para tomar retos progresivamente más exigentes (Grotberg,

2006); el humor o cualidad de percibir lo gracioso o irónico en la desgracia y que contribuye a restablecerse de las adversidades, es reírse y hacer reír a otros (Melillo, 2004; Polimeni y Reiss, 2006; Jáuregui, 2007). La creatividad o don de inventar, crear orden, belleza a partir del infortunio (Werner y Smith, 1992). Por último, la capacidad para relacionarse, o cualidades y habilidades como la empatía o las habilidades sociales, para instaurar vínculos íntimos satisfactorios con los demás (Peralta, Ramírez y Castaño, 2011). Así mismo las diferentes investigaciones llevaron a la conclusión de que las personas resilientes poseen determinadas características. Los autores Moran, Castro, Sánchez y Montes (2014) manifiestan que la resiliencia se encuentra en todas las personas y es innata.

Muñoz (2012) indicó que las personas resilientes tienen determinadas características como: autoestima sana, autoconocimiento de sus fortalezas y debilidades, perciben los errores como lecciones de aprendizaje, tienen relaciones afectivas y emociones positivas, son reflexivos, sienten que están al mando de la vida por ello tienen compromisos firmes con sus sueños y toman como reto los cambios de la vida por que frecuentemente participan en actividades altruistas. Sobre la forma de pensar de estas personas indican que estas suelen pensar que controlan sus vidas, saben cómo fortalecer la resistencia al estrés, poseen empatía y desarrollan capacidades interpersonales, poseen habilidades para resolver los problemas cotidianos y crean sus proyectos de vida y aprenden de todas sus experiencias. Así mismo establecen relaciones saludables, aceptan los cambios como parte de la vida, buscan oportunidades para descubrirse a sí mismos y procuran mantener una visión personal y del mundo con optimismo (como se cita en Bach, 2019). De igual modo lo indicó Smith et al., (2008) que la resiliencia es una capacidad de recuperarse de situaciones difíciles o eventos de estrés.

En conclusión, se puede afirmar que la resiliencia es la capacidad propia de cada individuo para adoptar valores y resistir ante la adversidad, logrando de ese modo el desarrollarla a través del tiempo de manera óptima a pesar de las adversidades. Así mismo, la resiliencia es un proceso activo que se encuentra en un permanente desarrollo, ajuste y regulación en situaciones de estrés y a lo largo de la existencia.

El afrontamiento, la segunda variable del estudio, es un concepto que se inició con la corriente freudiana, en sus primeros años fue considerado como una estrategia de defensa. Para los autores Folkman y Lazarus (1980) dichas estrategias de defensa cumplen dos funciones: en primer lugar, pueden modificar la situación estresante mediante el uso de las estrategias de resolución de conflictos tanto para cambiar la situación como para aportar nuevos recursos. La segunda función consiste en gestionar las emociones causadas por eventos estresantes, esto puede ser de manera anticipatoria o consecuente (como se cita en Tello, 2020). Estos autores definen al afrontamiento como “las actividades cognitivas y de conducta que se ejecutan para gestionar las exigencias externas e internas que el sujeto percibe como excedentes de sus recursos” (p.5).

Así mismo los autores indicaron que este proceso de evaluar al sujeto consiste en una doble valoración ante una situación: la primera evalúa si el entorno es amenazante o no y la segunda valoración analiza si cuenta con recursos propios para mitigar o reducir el daño. Los recursos o estrategias de afrontamiento buscan la adaptabilidad del individuo en el ambiente. Everly y La Lingen (2013) definieron al afrontamiento como las técnicas para mitigar los efectos negativos del estrés, ya sean estos de índole psicológica o de conducta y van a depender de las estrategias que selecciona el sujeto (como se cita en Polanco, 2019).

Moos y Schaefer (1993) sostienen que son cuatro las perspectivas pioneras del concepto o teoría del afrontamiento: de la evolución, que señalan que la regulación colectiva es el resultado de la adaptabilidad personal y de las estrategias de afrontamiento que favorecen a la supervivencia de los individuos. Del ciclo vital, que refieren que las personas atraviesan ocho etapas propias del desarrollo y que la óptima solución de estas deja técnicas que pueden contribuir en los conflictos venideros. La perspectiva psicoanalítica, indica que son herramientas psicológicas para alterar, simular y desechar sentimientos negativos, logrando así la represión y defensa. Y por último el dominio de la crisis de vida y las transformaciones, que se refiere al poder del autocontrol para gestionar eventos de crisis, así como los cambios que se genera en la vida (como se cita en Polanco, 2019).

Es muy importante poder diferenciar los estilos y las estrategias. Los estilos

se basan en la forma personal e individual en que uno afronta el estrés mediante las diferentes estrategias de afrontamiento. En lo relacionado a las estrategias de afrontamiento, éstas son el procedimiento concreto y modificable que se utiliza en los distintos ambientes, todo ello depende de las necesidades de las situaciones (Fernández y Abascal, 1997, citado en Ardiles, 2020). Estas estrategias o técnicas de afrontamiento se agrupan en 3: afrontamiento orientado a la tarea, orientado a la emoción y orientado a la evitación, los cuales se detallarán más adelante.

Para Lazarus y Folkman (1984, citados en Polanco, 2019) el afrontamiento es de suma importancia ya que tiene un rol muy relevante dentro de los ámbitos educativos, ya que tiene por finalidad trabajar y mejorar los medios adaptativos así mismo es de vital importancia dentro de la psicoterapia. Del mismo modo Cohen y Lazarus (1979) afirmaron que el afrontamiento se enfoca en lograr cinco objetivos específicos como: reducir condiciones ambientales que puedan ser dañinas e incrementa los medios para restablecerse del daño, soportar adversidades, conservar una autoestima sana, mantener la estabilidad emocional y sostener relaciones interpersonales productivos y gratos.

Carver et al (1989) entendieron al afrontamiento como una forma particularmente característica de reacción ante eventos de peligro, agravio y pérdida, el sujeto a medida que va creciendo y según su experiencia va creando el modo de afrontar las diferentes situaciones estresantes, las que son diferentes en cada persona. Estos autores en sus investigaciones agruparon las estrategias de afrontamiento en tres factores: orientado al problema, que se refiere a intervenir y solucionar la situación estresante mediante los cinco modos: activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento y búsqueda de apoyo social. Orientado a la emoción, se define como un proceso cognitivo que se enfoca en controlar y gestionar emociones generadas por situaciones estresantes, se logra gracias a cinco maneras: búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión y negación. Orientado a la evitación, definido como modos de reacción usuales en los seres humanos, se mencionan tres modos: liberación emocional, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor y consumo de alcohol y drogas (como se cita en Huanay, 2019).

Sobre este hecho los autores recomiendan a los investigadores realizar sus propios estudios factoriales y baremaciones en las muestras ya que suelen comportarse de manera diferente. Asimismo, Carver et al (1989) planteo 15 estrategias que suelen usarse en las diversas situaciones estresantes entre ellas tenemos: Afrontamiento activo, consiste en ejecutar conductas orientadas a incrementar los esfuerzos con el objetivo de evitar o reducir sus efectos negativos del agente estresor. Planificación de actividades, se refiere al proceso consistente en pensar cómo comportarse frente al evento estresor, organizando y planificando estrategias de acción que le permitan manejar de la mejor manera el problema. Supresión de actividades, se refiere a que la persona deja de lado otros proyectos o actividades que le distraen para enfocarse en lidiar con el problema.

Postergar el afrontamiento, se define como la capacidad de esperar hasta el momento oportuno para afrontar al agente estresor evitando así una conducta precoz o prematuro. Búsqueda de soporte social, se define a la búsqueda de apoyo, asistencia, información, orientación con la finalidad de hallar la solución al problema. Búsqueda de soporte emocional, se define como la búsqueda de apoyo moral y empatía en las demás personas con la finalidad de reducir la reacción emocional negativa. Reinterpretación positiva y crecimiento, se refiere a que la persona percibe, evalúa el problema de manera positiva, lo que indica que rescata lo bueno y lo favorable de la adversidad.

Aceptación, se refiere a la atribución real del problema y comprende dos fases, siendo la primera donde la persona evalúa y acepta la existencia del problema y la segunda fase consiste en aceptar la existencia del problema y no se podrá cambiar. Acudir a la religión, se refiere a la participación más frecuente en actos religiosos con la finalidad de reducir el estrés. La negación, se define a la creencia o rechazo de la existencia del problema.

Liberación emocional, se define a la focalización a las consecuencias emocionales desagradables y expresa de manera abierta. Desentendimiento mental, es el distanciamiento de la fuente de estrés para no pensar en el problema. Desentendimiento conductual, es la reducción del esfuerzo conductual y cognitivo para enfrentarse al problema y rendirse ante ello. Humor, es la valoración de la

situación estresante con humor y broma. Uso de sustancias, es el consumo de alcohol, drogas que realiza la persona para reducir las consecuencias emocionales desagradable que causa el problema o la situación estresante.

Es importante recalcar que las estrategias de afrontamiento ya mencionadas son utilizados por los diversos autores (Carver et al., 1989; Charot y Sandin, 1993; Londoño et al., 2006) las cuales se desprenden de las propuestas realizadas por Lazarus y Folkman (1986) quienes son los autores más representativos de la teoría relacionada a las estrategias de afrontamiento (como se cita en Pizarro y Quispe, 2019).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es cuantitativo. El diseño de la investigación es descriptivo, correlacional y no experimental porque no se manipularon las variables, el investigador busca y recoge información de forma directa (Salgado, 2018). Asimismo, la investigación fue de corte transversal debido a que los datos recolectados se dieron en un determinado momento y tiempo (Salgado, 2018).

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Resiliencia

Definición conceptual: La capacidad de recuperarse o recuperarse del estrés, y como una persona afronta estrés asociado a alguna enfermedad (Smith et al, 2008; como se cita en Ramos, 2019).

Definición operacional: Resultado de la medición de la resiliencia mediante la Escala de Resiliencia Breve de Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher y Bernard (2008); adaptada al español por Rodríguez-Rey, Alonso-Tapia y Hernansaiz-Garrido (2016), posee un constructo unidimensional y 6 ítems redactados de forma positiva y negativa (como se cita en Ramos, 2019).

Variable 2: Estilos de afrontamiento

Definición conceptual: Una forma particular y característica de reacción ante cualquier situación de peligro, daño o pérdida o los esfuerzos para manejar, tolerar, disminuir y prevenir una angustia, amenaza, daño o pérdida con el fin de retomar el equilibrio. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Carver y Connor-Smith, 2010; Levano, 2018; Polanco, 2019).

Definición operacional: Resultado de la medición de las estrategias de afrontamiento a través del Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) fue creado por Carver, Scheier, y Weintraub en 1989, está constituido por 60 ítems

distribuidos en 15 estrategias, las que han sido agrupadas por otros investigadores en tres tipos o estilos de afrontamiento:

El afrontamiento orientado al problema, está relacionado con la respuesta conductual para mejorar o superar la situación estresante o adversa, está conformado por las estrategias: afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades competentes, postergación de afrontamiento y búsqueda de soporte social.

El afrontamiento orientado a la emoción, está relacionado con los procesos cognitivos que regulan las emociones y permiten a los sujetos salir airoso ante situaciones estresantes, está compuesto por las estrategias: de búsqueda de ayuda o soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, retorno o acudir a la religión y Negación.

El Afrontamiento orientado a la evitación o desentendimiento, se halla relacionado con las repuestas para esquivar la situación estresante mediante el uso de diferentes mecanismos para reducir el nivel de estrés, más a largo plazo obstaculiza e interfiere con un ajuste exitoso que afronte directamente el problema. Dentro de estas estrategias se encuentran: el enfocar y liberar emociones, el desentendimiento conductual, el desentendimiento mental, humor y el consumo de alcohol o drogas.

3.3. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 100 trabajadores, la cual se define como el conjunto compuesto por un determinado grupo infinito o finito de personas o elementos con determinadas características a ser observadas. De esta se eligió un total de 64 trabajadores de una empresa privada, de ambos sexos, con edades entre 20 a 35 años, como muestra, la cual es una parte pequeña que representa a la población para el estudio explícito de las variables. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, que indica que el investigador selecciona a las muestras según el propósito de su investigación (Salgado, 2018).

Los criterios de inclusión y exclusión considerados fueron:

Criterios de Inclusión:

Trabajadores tanto hombres como mujeres entre 20 a 35 años.

Trabajadores que desearon participar voluntariamente del estudio. Personas que leyeron y aceptaron el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

Menores de 20 años y mayores de 35 años.

Trabajadores que no aceptaron participar en el estudio tanto a nivel de Lima y provincia.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica aplicada fue, la encuesta, que es una técnica de recolección de información o datos que han sido validados y normalizados y se utilizan en investigaciones cuantitativas (Baena, 2017). Los instrumentos son las herramientas de apoyo para la viabilidad de la técnica (Baena, 2017). Los instrumentos aplicados fueron la escala breve de resiliencia de Smith et al (2008) y el Inventario de afrontamiento del estrés de Carver et al (1989) para medir las variables estudiadas.

Ficha técnica del instrumento que mide Resiliencia

Dentro de la reseña histórica de la Escala Breve de Resiliencia (BRS), fue creada en el año 2008 por Smith, Bernard, Christopher Dalen, Tooley y Wiggins, para evaluar la capacidad de recuperarse o recuperarse del estrés y brinda información sobre las personas que enfrentan factores estresantes relacionados con la salud. Los autores aplicaron la escala en una muestra de estudiantes y pacientes con dolor cardíaco y crónico. encontraron que los resultados se relacionan de manera positiva con las características personales, las relaciones sociales, el afrontamiento y la salud; y de forma negativa con la ansiedad, la depresión, el afecto negativo y los síntomas físicos (Smith et al, 2008).

Asimismo, la escala fue adaptada al español por Rodríguez-Rey, Alonso-Tapia y Hernansaiz-Garrido en el 2016 en una muestra de 620 adultos de España, esta

escala auto- informe posee 6 ítems (Hidalgo-Rasmussen y González-Betanzos, 2020). A nivel de Perú la escala fue adaptada por Ramos (2019) con una muestra de 211 estudiantes de diferentes universidades entre 18 a 30 años, tanto varones como mujeres. Sobre la consigna de aplicación, el sujeto debe identificar con qué facilidad supera las adversidades para ello se les solicitó su respuesta sincera a los ítems de la escala, debiendo elegir entre 5 opciones de respuesta que van de muy de acuerdo a muy en desacuerdo.

En cuanto a las propiedades psicométricas originales, la escala presento la fiabilidad por consistencia interna, buenas (alfa de 0.83 a 0.91) con “evidencia adecuada de validez convergente y discriminante” (Hidalgo-Rasmussen y González-Betanzos, 2020, p.27) y una fiabilidad (test- retest) entre 0.62 y 0.69. En su versión adaptada(española) la confiabilidad por consistencia interna fue de 0.81. A nivel de Perú se determinó evidencias de validez por su estructura interna con un modelo unidimensional de 6 ítems ($\chi^2/gl = 2.36$; CFI= .93; GFI= .97; SRMR = .04; RMSEA =.08; AIC = 44.85). En cuanto a la confiabilidad por consistencia interna, se obtuvo un coeficiente omega de 0.73 (Ventura y León, 2017; citado en Ramos, 2019).

Ficha técnica del instrumento que mide los estilos de afrontamiento

Dentro de la reseña histórica el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) fue creado por Carver, Scheier, y Weintraub en 1989, para evaluar las diversas formas en que las personas responden al estrés. La versión original consta de 52 ítems, luego se desarrolló una versión conformada por 60 ítems distribuidos en 15 estrategias. La escala también tiene tres formatos que se diferencian en la forma verbal: disposicional en tiempo presente, el formato pasado situacional en tiempo pasado, el tercer formato es en tiempo presente progresivo. Diversos investigadores han generado factores que han agrupado las estrategias entre 2 a 5 estilos, Ingledew, Hardy, Cooper y Jemal (2013) encontraron 3 factores; centrado en el problema, centrado en la emoción y evitativo (como se cita en Cassareto y Chau, 2013).

A nivel de Perú la escala fue adaptada por Polanco(2019) con una muestra de 660 trabajadores de Lima. Sobre la consigna de aplicación, se le indica al sujeto que se

desea conocer sus formas de responder o actuar ante los problemas cotidianos que se suelen presentar, para ello debe responder los ítems según sea su caso, debiendo elegir entre 4 opciones de respuesta que van desde “no suelo hacer esto en absoluto hasta suelo hacer esto mucho”. En lo referente a las propiedades psicométricas originales, el inventario presenta validez de constructo, se obtuvo mediante el análisis factorial usando una rotación oblicua y confiabilidad por consistencia interna con índices de alfa de Cronbach entre 0.45 y 0.92.

El test- retest dos semanas después, obtuvo valores entre 0.46 a 0.86 (Polanco, 2019). Y en relación a las propiedades psicométricas peruanas, se obtuvo validez de contenido mediante el criterio de jueces. Para la validez de la estructura interna se usó el programa Factor y se encontró una estructura factorial compuesta por 2 factores, que difiere de la prueba original de Carver et al (1989) y de otra adaptación realizada por Cassaretto y Chau en 2016. Para la confiabilidad, se usó el coeficiente de Omega y se obtuvo 0.96 para la prueba general, para el primer factor 0.92 y para el segundo 0.93 (Ventura y Caycho, 2017; como se cita en Polanco, 2019).

3.5. Procedimientos

Para el desarrollo de este estudio, se realizó una revisión de la bibliografía para recopilar información sobre las dos variables de investigación. Luego se procedió a buscar los instrumentos a usar para medir las variables. Una vez hallados se contacta con los autores nacionales que realizaron la adaptación de los instrumentos (vía correo electrónico) para solicitar la autorización correspondiente a su uso, William Ramos y Kristel Polanco quienes validaron la Escala Breve de Resiliencia (versión española) y el Inventario de afrontamiento (COPE) respectivamente, también con una de las directoras de la empresa privada para solicitar el permiso para la aplicación del instrumento que permitió aplicar los instrumentos a su grupo de colaboradores de manera anónima, el permiso otorgado fue verbal.

Una vez obtenido el permiso se envía a cada colaborador un formulario virtual con una ficha sociodemográfica, la escala de resiliencia y el inventario de afrontamiento, cada uno de ellos con las instrucciones para su desarrollo. El archivo se envió vía WhatsApp y grupos de Facebook a todos los trabajadores. Y, por último, con las

encuestas desarrolladas, se fue creando una base de datos para ser analizada con el programa SPSS versión 25.0

3.6. Métodos de análisis de datos

Para realizar el procesamiento y evaluación de datos se usó el programa SPSS V. 25.0. Los estadísticos fueron sometidos tanto a la estadística descriptiva como inferencial. Para la evidencia de confiabilidad se usó el alfa de Cronbach. Se determinaron las frecuencias y los porcentajes, la media y desviación estándar de cada una de las variables con sus respectivas dimensiones establecidas. Con la finalidad de medir la correlación existente se usó el factor de correlación de Pearson (Cárdenas y Arancibia, 2014). Y por último para el análisis descriptivo de los resultados se generaron tablas mediante el uso del programa Excel 2019.

3.7. Aspectos éticos

Para el desarrollo de la tesis se consideraron los artículos 23 hasta el 28 del Título IV que norma las investigaciones según el código de Ética del Psicólogo Peruano, como el defender y referenciar los derechos de los individuos partícipes (Helsinki, 2015). Esta investigación se realizó con mucha responsabilidad y formalidad, evitando plagios, respetando la correcta cita del autor de los diferentes conceptos empleados. Del mismo modo la recopilación de datos se realizó previo consentimiento informado de cada trabajador y absoluta confidencialidad pues los resultados se publicaron sin la identificación de los participantes.

Durante la investigación también se consideraron acciones de responsabilidad social con el medio ambiente; para ello se optó por el uso de materiales digitales, de esta manera se potenciaron los principios del desarrollo integral a nivel profesional (Ortiz y Palavecino, 2005, citado por Olivares, 2020).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

	Correlación	Resiliencia
	Pearson	,355**
Estilos de afrontamiento al estrés	Sig. (bilateral)	0.004
	N	64

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

El valor de correlación r de Pearson obtenido es de ,355; con una sig.= .004 < 0.05 por lo que se determina que la resiliencia se relaciona de manera significativa positiva y baja con los estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 2

Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Correlación	Resiliencia
	Pearson	,297*
Afrontamiento orientado alproblema	Sig. (bilateral)	0.017
	N	64

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

N: muestra

El valor de correlación r de Pearson obtenido para el afrontamiento orientado al problema y la resiliencia es de ,297; con una sig.= .0017 < 0.05 por lo que se determina que el afrontamiento orientado al problema se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia.

Tabla 3

Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Correlación	Resiliencia
	Pearson	,358**
Afrontamiento orientado a la emoción	Sig. (bilateral)	,004
	N	64

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

N: muestra

El valor de correlación r de Pearson obtenido para el afrontamiento orientado a la emoción y la resiliencia es de ,358; con una sig.= .004 < 0.05 por lo que se determina que el afrontamiento orientado a la emoción se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia.

Tabla 4

Relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Correlación	Resiliencia
	Pearson	,170
Afrontamiento orientado a la evitación	Sig. (bilateral)	,179
	N	64

N: muestra

El valor de correlación r de Pearson obtenido para el afrontamiento orientado a la evitación y la resiliencia es de ,170; con una sig.= .179 > 0.05 por lo que se determina que el afrontamiento orientado a la evitación no se relaciona de manera significativa con la resiliencia.

Tabla 5

Nivel de resiliencia en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Variable	Nivel	Fr	Porcentaje
Resiliencia	Bajo	17	26,6%
	Moderado	34	53,1%
	Alto	13	20,3%

Se observa que el 53.1% de los sujetos evaluados presentó nivel moderado de resiliencia, el 26.6% un bajo nivel y el 23.4% un nivel alto de resiliencia. Los sujetos que presentaron el nivel moderado de resiliencia se caracterizan por presentar las cualidades como: recuperarse de situaciones de adversidad o estrés así mismo suelen realizar un análisis personal, independientes, optimistas, proactivos y usan su creatividad para solucionar los problemas.

Tabla 6

Nivel de estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Nivel	Fr.	Porcentaje
Estilo de afrontamiento enfocado al problema	Bajo	16	25
	Moderado	29	45.3
	Alto	19	29.7

Se observa que el 45.3% de sujetos evaluados utilizan la dimensión del estilo de afrontamiento enfocado al problema en un nivel moderado, el 29.7% en un nivel alto y el 25% en un nivel bajo.

Tabla 7

Nivel de estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Nivel	Fr.	Porcentaje
Estilo de afrontamiento enfocado a la emoción	Bajo	18	28.1
	Moderado	18	48.3
	Alto	28	28.1

Se observa que el 48.3% de sujetos evaluados utilizan la dimensión del Estilo de afrontamiento enfocado a la emoción en un nivel moderado, el 28.1% utilizan en un nivel alto y de igual manera un nivel bajo.

Tabla 8

Nivel de estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

Dimensión	Nivel	Fr.	Porcentaje
Estilo de afrontamiento enfocado a la evitación	Bajo	18	28.1
	Moderado	29	45.3
	Alto	17	26.6

Se observa que el 45.3% de sujetos evaluados utilizan la dimensión del Estilo de afrontamiento enfocado a la evitación en un nivel moderado, el 28.1% utilizan en un nivel alto y el 26.6% en un nivel bajo.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada en tiempos de pandemia, de Lima, 2020. De acuerdo a la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, los datos siguieron una distribución normal ($p > 0.05$), por lo tanto, para probar la hipótesis general y la específicas se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

En el objetivo general planteado, se aceptó la hipótesis general, ya que existe una correlación positiva débil ($r = .355$) entre las dos variables, es decir, los trabajadores con mayor resiliencia presentaron mayor frecuencia en el uso de estilos de afrontamiento al estrés, resultados similares obtuvieron Vallejos y Obregón (2017), al encontrar una correlación altamente significativa entre estilos de afrontamiento y la resiliencia, también Guimarey (2018), halló una correlación significativa inversa y fuerte entre la resiliencia y el estrés laboral, sugiriendo implementar programas y actividades de orientación y consejería para desarrollar resiliencia, competencias laborales, entre otras, de igual manera Mogollón, Ríay y Toquica (2018), en su estudio con el objetivo de establecer la relación entre el estrés y la resiliencia de 81 trabajadores de una empresa de mercadeo colombiana, encontraron una correlación inversa entre las dos variables, es decir a mayor nivel de resiliencia, menor nivel de estrés.

Para el primer objetivo específico se acepta la hipótesis específica propuesta, debido a que se halló una correlación positiva baja ($r = .297$) entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento orientado al problema, lo cual significa que los trabajadores resilientes utilizan frecuentemente el grupo de estilos de afrontamiento ante el estrés, que se caracteriza por un afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (Carver et al., 1989; citado en Pizarro y Quispe, 2019). Información similar hallaron González y Artuch (2014), con una correlación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento orientado al problema en estudiantes universitarios.

Específicamente se halló relación con los estilos de afrontamiento activo ($r=.256$) y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ($r=.394$), de acuerdo a Carver et al. (1989; citado en Pizarro y Quispe, 2019) el afrontamiento activo significa que hay una realización de actividades de manera directa con la finalidad de reducir o evitar el estrés, en tanto a la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales se refiere a la búsqueda de otras personas para pedir información, orientación o consejos que contribuye en la solución del problema o conflicto.

Para el segundo objetivo específico planteado se acepta la hipótesis propuesta, puesto que se encontró una correlación positiva baja ($r=.358$) entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento enfocado a la emoción, lo cual significa que los trabajadores resilientes utilizan frecuentemente grupo de estilos de afrontamiento ante el estrés, que se caracteriza por: búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión (Carver et al., 1989; citado en Pizarro y Quispe, 2019).

Específicamente se halló relación con los estilos de búsqueda de apoyo social por razones emocionales ($r=.256$) y reinterpretación positiva ($p=.416$), siendo la primera el involucramiento de apoyo moral, ponerse en el lugar del otro y comprender la situación que puede traer consigo una respuesta cargada de emociones negativas; en tanto a la estrategia de reinterpretación positiva se refiere a la valoración de la dificultad buscando el propósito positivo de la experiencia e identificando la enseñanza de la misma (Carver et al., 1989; citado en Pizarro y Quispe, 2019).

Para el tercer objetivo específico planteado se rechaza la hipótesis planteada, debido a que no se halló correlación significativa entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento enfocado a la evitación. Sin embargo, de manera específica se halló correlación con la estrategia de afrontamiento humor ($p=.345$), de acuerdo a Carver et al. (1989, citado en Pizarro y Quispe, 2019) es la realización de bromas acerca del agente estresor y se ríe o burla en situaciones estresantes. Cerquera, Matajira y Peña (2020) a diferencia de este resultado, hallaron correlaciones directas y altas entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento por evitación,

específicamente las de desentendimiento conductual y mental, las mismas que fueron las menos usadas por la muestra de estudio.

En cuanto al cuarto objetivo específico planteado, se obtuvo que el 53,1% de la muestra presentó un nivel moderado de resiliencia, esto significa poseen la habilidad de resistir, recuperarse y crecer frente a los estresores y demandas cambiantes (Calitz, 2018). A diferencia de Ayllón (2016) en su investigación con propósito de analizar la relación entre el nivel de resiliencia y el desempeño laboral de 40 trabajadores administrativos, encontró que dichos trabajadores evidenciaron un alto nivel de resiliencia y un buen nivel de desempeño.

En lo que se refiere al quinto objetivo específico se obtuvo que el 46,9% de los sujetos de la muestra tienen un nivel moderado de frecuencia de uso de estilos de afrontamiento, información similar obtuvieron Vallejos y Obregón (2017), siendo el 43,5% nivel promedio de resiliencia, el 42,6% nivel alto y el 13,9% nivel bajo de resiliencia. Asimismo, un 82,8% de los evaluados tienden a utilizar los estilos de la dimensión orientada al problema, información similar obtuvo Portero (2019) con un nivel promedio de estrés como el que prevalecía en su muestra y la estrategia de afrontamiento más usada enfocada al problema, de igual manera Castro, Gómez, Lindo y Vega (2017) también coincidieron en que la estrategia más utilizada fue enfocada al problema, en el 67% de su muestra, sin embargo, para Peña (2017) su estudio sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de empresas locales, halló que el afrontamiento enfocado a la emoción fue el más utilizado.

Los estilos que obtuvieron un mayor promedio fueron las de planificación ($m=11.796$) y las de reinterpretación positiva y crecimiento ($m=11.91$), esto significa que son las más utilizadas por la muestra evaluada. Algo muy similar a este resultado fue lo que Lévano (2018) encontró, en su investigación aquellas fueron las estrategias de afrontamiento activo (75.10%), aceptación (67.20%), planificación (66.40%), reinterpretación positiva (61.70%) y auto distracción (60.70%). Por su parte Álvarez (2017) encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por personas resilientes fueron el afrontamiento activo, la reevaluación positiva y la aceptación, mientras que las menos utilizadas

fueron la negación, autoinculpación, desconexión, desahogo y el uso de sustancias.

Finalmente, al llevar a cabo la presente investigación se presentaron diversas dificultades, como el proceso para realizar la recopilación de datos, debido al acceso limitado a la muestra por la coyuntura sanitaria actual y la modalidad virtual de aplicación, generando poco control al momento de la aplicación de los instrumentos.

VI. CONCLUSIONES

Primera. - Existe una correlación positiva baja ($r=.355$) entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento.

Segunda. - Existe una correlación positiva baja ($r=.297$) entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento orientado al problema, específicamente con los estilos de afrontamiento activo ($r=.256$) y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ($r=.394$).

Tercera. - Existe una correlación positiva baja ($r=.358$) entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento enfocado a la emoción, específicamente con los estilos de búsqueda de apoyo social por razones emocionales ($r=.256$) y reinterpretación positiva ($\rho=.416$).

Cuarta. - No se halló una correlación significativa entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento enfocado a la evitación. De manera específica se halló correlación con la estrategia de afrontamiento humor ($\rho=.345$).

Quinta. - El 53,1% de la muestra presentó un nivel moderado de resiliencia.

Sexta. - El 46,9% de los sujetos de la muestra tienen un nivel moderado de frecuencia de uso de estilos de afrontamiento. El 82,8% de los evaluados tienden a utilizar los estilos de la dimensión orientada al problema. Los estilos que obtuvieron un mayor promedio en el puntaje fueron las de planificación ($m=11.796$) y las de reinterpretación positiva y crecimiento ($m=11.91$).

VII. RECOMENDACIONES

Primera. - Se recomienda brindar capacitaciones, talleres, entrenamiento para el desarrollo, así como para reforzar las variables ya mencionadas lo que a futuro contribuirá en el beneficio del trabajador y la empresa.

Segunda. - Se sugiere a brindar capacitación y entrenamiento a los trabajadores en temas relacionados como: la resolución de problemas, toma de decisiones, planeamientos entre otras actividades donde los trabajadores usen frecuentemente el pensamiento crítico y creativo, comunicación asertiva, escucha activa y búsqueda de apoyo social.

Tercera. - Se sugiere brindar capacitación a los trabajadores en cuanto a la inteligencia emocional, habilidades sociales lo que contribuirá a los trabajadores a percibir de manera positiva y gestionar mejor sus emociones de manera saludablesin que les afecte a ellos ni a los demás.

Cuarta. - En términos generales se recomienda brindar capacitación y entrenamiento en la aceptación de los problemas y la resolución de problemas, a ver el lado positivo de lo trágico, así como fomentar el humor de tal modo que perciban la vidacon optimismo, que no sigan evadiendo los problemas ya ello podría ir sumando y puede desencadenar o causar otros problemas como la depresión y el suicidio.

Quinta. - Se recomienda brindar entrenamientos o talleres de resiliencia a los trabajadores para que de ese modo puedan elevar sus niveles de resiliencia lo quele permitirá reducir los efectos negativos para la salud y vida de los trabajadores.

Sexta. - Se recomienda capacitar y entrenar a los trabajadores para desarrollar y reforzar los estilos de afrontamiento lo que contribuirá en el bienestar personal, en el ámbito interpersonal lo que beneficiará a trabajar en equipo y ello contribuirá a lograr metas de la empresa.

REFERENCIAS

- Álvarez, J. (2017). *Resiliencia y afrontamiento en trabajadores* (Tesis para doctorado).
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10755/%C3%81lvarez%20Aller,%20Javier.pdf?sequence=1>
- American Psychology Association (2020). *Building your resilience*.
<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Ardiles, D. (2020). *Estilos de afrontamiento y niveles de ansiedad en mujeres embarazadas de un centro de salud de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15459>
- Ayllon, M. (2016). *Resiliencia y desempeño laboral en los trabajadores administrativos de la Universidad Autónoma de Ica* (Tesis de maestría).
http://autonomadeica.edu.pe/plantilla/investigaciones_institucionales_pdf/2016/INF_FINAL_Resiliencia-Desempe_o_Laboral.pdf
- Baena, G. (2017). *Metodología de investigación*.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Bach, M. (2019). *Estrés laboral y resiliencia en bomberos del departamento de Lambayeque* (Tesis de licenciatura).
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6286/Bautista%20Galindo%20Maria%20Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Buendía, J. (1993). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. México: Cengage Learning Editores.
- Castro, Gómez, Lindo y Vega (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría).
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_e3aab0784dbe75b130d

1c9300cc24cfb

- Cerquera, A., Matajira, Y. y Peña, A. (2020). *Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano*. Psykhe, 29(2).
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282020000200107
- Cyrulnik, B. (10 de diciembre de 2018). Aprendemos Juntos entrevista a Cyrulnick sobre resiliencia. https://youtu.be/_lugzPwpsyY
- Cyrulnik, B. (2005). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). Código de ética y deontología. Recuperado de: http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Dolores, M. (2017). *Resiliencia y sintomatología clínica en mujeres víctimas de violencia de género* (Tesis para doctorado).
<https://www.tdx.cat/handle/10803/463031>
- Dri, P. (2017). *Relación entre estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el ámbito laboral privado* (Tesis de licenciatura).
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6585>
- Fontana, E. y Cogorno, M. (2020). *Síndrome de burnout y estilos de afrontamiento al estrés en operarios* (Tesis de licenciatura).
<http://hdl.handle.net/10757/653136>
- García, M., y Gil, M. (2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. Revista Persona, 19(1).
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/3236?show=full>
- Glenn R. Schiraldi. (2017). *The Resilience Workbook: Essential Skills To Recover From Stress, Trauma and Adversity*. New Harbinger Publications.
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=359ddcfb-06f5-4dfe-8a38-cef9063587e8%40pdc-v-sessmgr05&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#>

- Guimarey, M. (2018). *Resiliencia y estrés laboral en el personal del establecimiento penitenciario de Ancón II de Lima* (Tesis de licenciatura). http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/19126/Guimarey_MMM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Bilbao: Asociación Vasco-Navarra.
- Gonzales, M. y Artuch, R. (2014). *Perfiles de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en la Universidad: Variables Contextuales y Demográficas*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3). http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/34/espanol/Art_34_978.pdf
- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar en la Zona de VRAE del ejército peruano* (Tesis de licenciatura). <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/6052>
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hidalgo, R. y González, B. (2020). *El tratamiento de la aquiescencia y la estructura factorial de la Escala Breve de Resiliencia (BRS) en estudiantes universitarios mexicanos y chilenos*. *Revista Scielo*. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.297781>
- Horna, I., y Navarro, A. (2019). *Satisfacción de vida y estrategias de afrontamiento al estrés en un grupo de trabajadores millennials* (Tesis de licenciatura). <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1110299>
- IOP, PUCP (Marzo, 2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. Boletín PUCP. <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>

- Lévano, I. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades del Hospital Militar Central del Perú* (Tesis de doctorado). <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llaneza, F. (2017). *Ergonomía y psicología aplicada*. España: Lex Nova
- Martínez, G. (2018). *Personalidad, resiliencia, afrontamiento y estrés* (Tesis de doctorado). <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10801/Mart%C3%ADnez%20Garc%C3%ADa,%20Jorge.pdf?sequence=1>
- Mahmoud, H. et al. (2020). *Inteligencia emocional, compromiso laboral, autoeficacia y resiliencia*. Revista clínica de psicología, 49 (3). <https://revistaclinicapsicologica.com/resumen.php?id=936>
- Mogollon, E., Riay, C., y Troquica V. (2018). *Estrés y resiliencia en trabajadores administrativos y comerciales de una empresa de mercadeo no tradicional en Colombia* (Tesis de grado). <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39039/Estres%20y%20Resiliencia%202018.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Morán, M. et al. (2019). *Estrategias de afrontamiento como predictor de resiliencia*. Revista INFAD de psicología, 4(1). Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?cites=17149475199189747407&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=es
- Muñoz, C., Correa, C. y Matajudíos, J. (2020). *Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia*. Revista Espacios, 41(37). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Napan, J. (2017). *Estrés laboral y resiliencia laboral en los trabajadores del despacho presidencial, Lima* (Tesis de Maestría). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6693>
- Organización Mundial de la Salud (2020). La organización del trabajo y el estrés. https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

- Organización Panamericana de la Salud (2020). La Salud Mental y el Covid-19.
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Resiliencia en tiempos de pandemia. <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Organización Panamericana de la Salud (2016). El estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y la sociedad.
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973&lang=es&Itemid=101
- Ornelas, P. (2016). *Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo*. Psicología y Salud; 26(2).
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2193/3921>
- livares, J. (2020). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla, 2020* (Tesis de licenciatura).
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47884/Olivares_CJP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortega, Z. y Mijares, B. (2018). *Concepto de resiliencia: desde la diferencia de otros constructos, escuela y enfoques*. Revista Orbis, 39(1).:
<http://www.revistaorbis.org.ve/pdf/39/art3.pdf>
- Ortunio, C. y Guevarra, R. (2016). *Aproximación teórica al constructo resiliencia*. Revista Comunidad y Salud, 14 (2).
<http://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población estudio*. Revista Scielo, 8(3).
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peña, E. (2017). *Estrés laboral y estilos de afrontamiento en trabajadores administrativos de la municipalidad de Lima* (Tesis de licenciatura).

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3347>

Pizarro, L. y Quispe, K. (2019). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de la clínica Oncosalud* (Tesis de Maestría).
<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/4139?show=full>

Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (ONU-Habitat, 2011). Informe Mundial sobre Asentamientos Humanos.
<https://www.zaragoza.es/contenidos/medioambiente/onu/538-spa-ed2011-sum.pdf>

Polanco, J. (2019). *Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura).
<http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/9994>

Portero, C. (2019). *Estrés, burnout, satisfacción laboral, estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas y laborales* (Tesis doctoral).
<https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/18579/2019000001929.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos, W. (2019). *Adaptación y propiedades psicométricas de la Escala Breve de Resiliencia (Versión Española) en estudiantes universitarios de Lima, 2018* (Tesis de licenciatura).
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40970>

Rutter, M. (1985). *Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder*. British Journal Psychiatry, 147(2); 598-611
<https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

Salgado, C. (2018). *Manual de investigación, teoría y práctica de la tesis según la metodología cuantitativa*. Lima: Fondo Editorial Universidad Marcelino Champagnat.

Silva, K. (2020). *Percepciones de resiliencia personal según género en una muestra*

de trabajadores puertorriqueños y su relación con el estrés laboral(Tesis de Doctorado).

<http://search.proquest.com/openview/15f6b7684899fbd34e52bc5d06a5b7c8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Smith, B; Dalen, J; Wiggins, K. et al. (2008). *The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back*. Int. J. Behav. Med. 15(1).
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

Tello, G. (2020). *Estilos de afrontamiento en agentes de seguridad de una empresa privada de Lima* (Trabajo de Investigación).
<http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9950>

Valdivia, Y., (2018). *Resiliencia y estrés laboral en los trabajadores de la municipalidad distrital de Santiago, Cusco* (Tesis de Maestría).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35663/valdivia_by.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vallejos, J. y Obregón, S. (2017). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en pacientes cardiovasculares de un hospital de EsSalud de Lima*. PsiqueMag, 6(1).
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/issue/download/214/Psiquemag%202017-14>.

Vidal, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*: Zaragoza, España: Prensas de la Universidad Zaragoza.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=AvKRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=estres+laboral+articulo+cientifico&ots=xVbiZE-HzL&sig=VgUyRTxn7e_qj9WpCSTZa8pOJVE

Vicente de Vera, M. (2017). *Evaluación del burnout y factores de resiliencia-engagement en docentes* (Tesis de doctorado).
<https://academicae.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/29172/12%20T.%20TESIS%20DOCTORAL%20Inmaculada%20Vicente.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Vizoso, C. (2019). *Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación*. *Psychology, Society and Education*; 11 (3). <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7283654.pdf>.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation the Resilience scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(5). https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf
- Zukerfeld, R. (2011). *Perspectivas teóricas. Sobre el desarrollo resiliente: Perspectiva Psicoanalítica*. Sociedad Argentina de Psicoanálisis — Asociación Psicoanalítica Argentina, 2(2). <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2011v2n2a1.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la tesis

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Problema general: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020?	Objetivo general: Determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Hipótesis general: Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Tipo: Cuantitativo
	Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020?	Objetivos específicos: Determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Hipótesis específicas: Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados al problema en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Alcance: — descriptivo — correlacional
	¿Cuál es la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020?	Determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la emoción en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Diseño: no experimental transversal
	¿Cuál es la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020?	Determinar la relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020	Población: 100 Muestra: 64 trabajadores Técnica: Encuesta
		Identificar el nivel de resiliencia en		Instrumentos: Escala Breve de Resiliencia (Smith et al., 2008) Adaptado en Perú por Ramos R.

trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

(2019)
Inventario de estrategias de afrontamiento

Identificar el nivel de estilos de afrontamiento orientados al problema, estilos de afrontamiento orientados a la emoción y estilos de afrontamiento orientados a la evitación en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020

COPE (Carver 1989) adaptado por Polanco J. (2019)

Anexo 2: Tabla de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Resiliencia	La capacidad de recuperarse o recuperarse del estrés, y como una persona afronta el estrés asociado a alguna enfermedad. (Smith et al, 2008; como se cita en Ramos, 2019).	La Escala Breve de Resiliencia (Smith et al, 2008) posee un constructo unidimensional que surge en base a su concepto original a sus ítems redactados de manera positiva y negativa. Los puntajes obtenidos son evaluados por sus cinco factores. El instrumento que se empleó en la muestra es el adaptado por (Ramos Romero, 2019).	Unidimensional	Ítems positivos Ítems negativos	1, 3 y 5 2, 4 y 6	Ordinal Totalmente de acuerdo = 5 De acuerdo = 4 Indiferente = 3 En desacuerdo = 2 Totalmente en desacuerdo = 1
Estilos de afrontamiento al estrés	Una forma particular y característica de reacción ante cualquier situación de peligro, daño o pérdida o los esfuerzos para manejar, tolerar, disminuir y prevenir una angustia, amenaza, daño o pérdida con el fin de retomar el equilibrio. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Carver y Connor-Smith, 2010;	Resultado de la medición de las estrategias de afrontamiento a través del Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) fue creado por Carver, Scheier, y Weintraub en 1989, está constituido por 60 ítems, distribuidos en 15 estrategias y 3 factores	Estilos de afrontamiento orientado al problema.	Afrontamiento activo planificación de actividades Supresión de actividades Postergación o retracción de afrontamiento Busca soporte social por instrumentos	5, 25, 47 y 58 19, 32, 39 y 56 15, 33, 42 y 55 10, 22, 41 y 49 4, 14, 30	Ordinal 1= No suelo hacer esto en absoluto 2= Suelo hacer esto un poco 3= Suelo hacer esto moderadamente

Levano , 2018; Polanco,
2019).

Estilos de enfrentamiento orientado a la emoción.	Busca soporte emocional	11, 23, 34 y 52	4=Suelo hacer esto mucho
	Reinterpretación positiva	1, 29, 38 y 59	
	Aceptación	13, 21, 44 y 54	
	Retorno a la religión	7, 18, 48 y 60	
	Negación		
	Enfocar y liberar emociones	3, 17, 28 y 46	
	Desentendimiento conductual	9, 24, 37 y 51	
	Desentendimiento mental	2, 16, 31 y 43	
	Humor	8, 20, 36 y 50	
	Consumo de alcohol y drogas	12, 26, 35 y 53	

Anexo 3: Instrumentos

ESCALA BREVE DE RESILIENCIA (Adaptado por Ramos, 2019)

Nombre de la prueba: Escala Breve de Resiliencia (Versión española)

Autores original: Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher y Bernard (2008)

Adaptación peruana: Ramos (2019)

Administración: individual y colectiva

Duración: 10 minutos

Aplicación: adolescentes y adultos

Significación: evalúa el nivel de resiliencia

ÍTEMS	Totalmente desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Indiferente	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Tiendo a recuperarme rápido después de haberlo pasado mal					
2. Lo paso mal cuando tengo que enfrentarme a situaciones estresantes					
3. No tardó mucho en recuperar después de una situación estresante					
4. Es difícil recuperarme cuando me ocurre algo malo.					
5. Cuando pase por situaciones difíciles normalmente no lo paso demasiado mal					
6. Suelo tardar mucho tiempo en recuperar de los contratiempos					

INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO COPE (Adaptado por Polanco, 2019)

Nombre: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Autor: Carver, Sheier y Weintraub (1989)

Adaptación peruana: Polanco (2019)

Administración: individual y colectiva

Duración: 25 minutos

Aplicación: Adolescentes y adultos

Significación: evalúa las estrategias de afrontamiento al estrés

No suelo hacer esto en absoluto 1	Suelo hacer esto un poco 2	Suelo hacer esto moderadamente 3	Suelo hacer esto mucho 4
--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	1	2	3	4
2	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.				
3	Me altero y dejo aflorar mis emociones.				
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6	Me digo a mí mismo: "Esto es real".				
7	Confío en Dios.				
8	Me rio acerca de la situación.				
9	Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo.				
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo con demasiada rapidez.				
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.				
13	Me acostumbro a la idea de lo que sucedió.				
14	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16	Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
17	Me altero y soy realmente consciente de la situación				
18	Pido la ayuda de Dios.				
19	Hago un plan de acción.				

20	Hago bromas sobre la situación.				
21	Acepto que sucedió y que no puede cambiarse.				
22	Demoro en hacer algo sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24	Simplemente abandono en el intento de lograr mi objetivo.				
25	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26	Intento evadir un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27	Me niego a creer que haya sucedido.				
28	Dejo aflorar mis sentimientos.				
29	Intento verlo de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31	Duermo más de lo habitual.				
32	Intento encontrar una estrategia acerca de qué hacer.				
33	Me concentro en el manejo del problema y si es necesario aparto otros temas un poco.				
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ellos.				
36	Bromeo sobre ello.				
37	Renuncio a intentar lo que quiero.				
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39	Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.				
40	Actuó como si realmente no hubiera sucedido.				
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				
42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos de ello.				

44	Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares que hicieron.				
46	Siento un gran malestar emocional y me encuentro expresando estos sentimientos un montón.				
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
48	Intento encontrar consuelo en la religión.				
49	Me obligo a mí mismo a esperar el momento oportuno para hacer algo				
50	Hago bromas de la situación.				
51	Reduzco la cantidad del esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54	Aprendo a vivir con ello.				
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57	Actuó como si nunca hubiera ocurrido.				
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				
59	Aprendo algo de la experiencia.				
60	Rezo más de lo habitual.				

Anexo 4: Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

DATOS PERSONALES:

APELLIDOS Y NOMBRES:

EDAD:

SEXO:

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

ESTADO CIVIL:

FECHA DE EVALUACIÓN:

EVALUADO POR:

ACTIVIDAD QUE REALIZA PARA RELAJARSE:

MOTIVACIÓN O RAZÓN DE SEGUIR ADELANTE:

Anexo 5: Autorización de uso del instrumento por parte del autor de la validación de las pruebas

The image shows a screenshot of a Gmail inbox. On the left, there is a navigation menu with options: Redactar, Recibidos (97), Destacados, Pospuestos, Enviados, Borradores (43), Meet (Nueva reunión, Unirse a una reunión), and Hangouts (Hermelinda). The main content area displays an email from Jocelyn Polanco Cano, dated August 18, 2021, at 10:10. The email text reads: 'para mi', 'Hola Hermelinda,', 'Por mi lado tienes mi aprobación para usar MI VERSIÓN de la prueba la prueba COPE de 60 ítems de Carver debes solicitar permiso al a', 'Saludos, Jocelyn', and 'Enviado desde mi iPhone'. Below the email text are two buttons: 'Responder' and 'Reenviar'.

Redactar

Recibidos 97

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 43

Meet

Nueva reunión

Unirse a una reunión

Hangouts

Hermelinda +

No hay chats recientes.
[Inicia uno nuevo.](#)

Buscar en el correo electrónico

Jocelyn Polanco Cano
para mi

Hola Hermelinda,

Por mi lado tienes mi aprobación para usar MI VERSIÓN de la prueba la prueba COPE de 60 ítems de Carver debes solicitar permiso al a

Saludos,
Jocelyn

Enviado desde mi iPhone

El 18 ago. 2021, a la(s) 10:10, Hermelinda Espinoza Jara <[lj](#)>

Responder Reenviar

Gmail interface showing an email titled "Autorización del Test de RESILIENCIA". The sender is Hermelinda Espinoza Jara. The email content includes a request for authorization of a resilience test instrument and expresses gratitude for support.

Autorización del Test de RESILIENCIA

Hermelinda Espinoza Jara <lindaespinozajara@gmail.com>
para Amarak.ark@gmail.com

11 ago. 2021 19:58

Estimado Lic. Ramos

Ante todo le hago presente mis saludos cordiales. Mi nombre es Hermelinda Espinoza, le escribo para solicitar por favor su autorización del Instrumento de RESILIENCIA que usted ha validado en Perú.

Por favor espero su aprobación o autorización lo más pronto pronto posible.

Desde ya quedo muy agradecida por su apoyo y comprensión!

Atte.
Hermelinda Espinoza Jara

Responder Reenviar

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Gmail interface showing an email titled "SOLICITUD DE AUTORIZACION". The sender is HERMELINDA ESPINOZA JARA. The email content includes a request for authorization of a resilience test instrument and expresses gratitude for support. A virus-free notice is also present.

SOLICITUD DE AUTORIZACION

HERMELINDA ESPINOZA JARA <eespinozaja@ucvvirtual.edu.pe>
para amarak.ark

18 ago 2021 10:19 (hace 9 días)

Estimado Lic. Ramos

Ante todo le hago presente mis saludos cordiales. Mi nombre es Hermelinda Espinoza, le escribo para solicitar por favor su autorización del Instrumento de RESILIENCIA que usted ha validado en Perú.

Por favor espero su aprobación o autorización y desde ya quedo muy agradecida por su apoyo y comprensión!

Atte.
Hermelinda Espinoza Jara

Libre de virus. www.avast.com

Responder Reenviar

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Anexo 6: Consentimiento informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Estimadas (os)

Trabajadoras (es) de la empresa privada, acudo a usted para invitarle a participaren la presente investigación “Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés”la cual es ejecutada por la Bachiller Hermelinda Espinoza Jara, Universidad Cesar Vallejo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá responder el formulario: Escala Breve de Resiliencia y el Inventario COPE

La participación en este estudio es voluntaria. La información que se recoja es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un seudónimo y, por lo tanto, serán anónimas.

Desde ya agradezco su participación.

¡Muchas gracias!

Lima, 01 de diciembre del año 2020

Anexo 7: Resultados adicionales

Tabla 9

Estadística de normalidad de las variables

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a			<u>Shapiro-Wilk</u>		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento	0.064	64	,200*	0.97	64	0.209
Resiliencia	0.087	64	,200*	0.981	64	0.301

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 10

Puntaje promedio de la variable resiliencia

Resiliencia	Media
Ítem 1	3.703
Ítem 2	2.969
Ítem 3	3.047
Ítem 4	3.25
Ítem 5	2.75
Ítem 6	3.078
Escala total	17.78

Tabla 11

Estadístico de niveles de afrontamiento al estrés

Variables	Nivel	Fr	Porcentaje
Afrontamiento alestrés	Bajo	18	28,1%
	Moderado	30	46,9%
	Alto	16	25%

Tabla 12

Frecuencia de las estrategias de afrontamiento al estrés

Afrontamiento	Fr.	Porcentaje
Orientado al problema	53	82.8
Orientado a la emoción	5	7.8
Orientado a la evitación	0	0
Orientado al problema y la emoción	6	9.4
Total	64	100

Tabla 13

Puntaje promedio de las estrategias de afrontamiento al estrés

Estrategia	Media
Afrontamiento activo	11
Planificación	11.796
Supresión de actividades competentes	10.625
Postergación del afrontamiento	10
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	9.7
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	7.8
Reinterpretación positiva y crecimiento	11.91
Aceptación	10.188
Negación	5.9
Acudir a la religión	9.078
Enfocar y liberar emociones	8.89
Desentendimiento conductual	5.546
Desentendimiento mental	7.3
Humor	5.89
Consumo de alcohol o drogas	4.3

Tabla 14

Percentiles de escala de afrontamiento al estrés

Percentiles	O. problema	O. emoción	O. evitación	Afrontamiento	Resiliencia
Válido	64	64	64	64	64
5	40.25	35.25	23.25	104.50	11.25
10	42.00	37.50	24.00	111.50	13.00
15	44.75	38.75	26.00	114.50	14.00
20	47.00	39.00	26.00	117.00	15.00
25	48.25	41.00	27.00	120.00	15.00
30	50.00	42.00	28.00	121.00	16.00
35	50.75	42.75	29.00	123.75	16.75
40	52.00	43.00	29.00	126.00	17.00
45	53.00	44.00	29.25	129.00	18.00
50	54.00	44.00	31.00	130.50	18.00
55	54.00	45.50	31.75	131.00	18.00
60	55.00	46.00	32.00	134.00	19.00
65	57.25	47.00	33.00	137.00	19.00
70	58.50	47.50	34.00	139.50	20.00
75	59.00	49.75	36.00	142.50	20.00
80	61.00	51.00	38.00	144.00	21.00
85	62.00	52.00	38.25	148.00	21.00
90	63.00	52.00	41.00	149.00	21.50
95	66.00	54.75	43.50	153.00	23.00

Tabla 15

Estadístico de las estrategias de afrontamiento

Estrategia	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento activo	0.11	64	0.07	0.97	64	0.10
Planificación	0.18	64	0.00	0.94	64	0.01
Supresión de actividades competentes	0.10	64	0.08	0.96	64	0.05
Postergación del afrontamiento	0.14	64	0.00	0.95	64	0.01
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.10	64	0.18	0.97	64	0.14
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	0.11	64	0.06	0.97	64	0.10
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.14	64	0.00	0.96	64	0.06
Aceptación	0.16	64	0.00	0.97	64	0.07
Negación	0.25	64	0.00	0.81	64	0.00
Acudir a la religión	0.10	64	.200*	0.97	64	0.21
Enfocar y liberar emociones	0.12	64	0.02	0.97	64	0.10
Desentendimiento conductual	0.21	64	0.00	0.80	64	0.00
Desentendimiento mental	0.16	64	0.00	0.92	64	0.00
Humor	0.32	64	0.00	0.78	64	0.00
Consumo de alcohol o drogas	0.50	64	0.00	0.27	64	0.00

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 16

Prueba de correlación entre resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés

		Resiliencia	
		Pearson	Spearman
Afrontamiento activo	Correlación	,256*	
	Sig. (bilateral)	0.041	
Planificación	Correlación	0.170	
	Sig. (bilateral)	0.179	
Supresión de actividades competentes	Correlación	-0.009	
	Sig. (bilateral)	0.941	
Postergación del afrontamiento	Correlación	0.118	
	Sig. (bilateral)	0.352	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Correlación	,394**	
	Sig. (bilateral)	0.001	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	Correlación	,256*	
	Sig. (bilateral)	0.041	
Reinterpretación positiva y crecimiento	Correlación	,458**	,416**
	Sig. (bilateral)	0.000	0.00
Aceptación	Correlación	0.100	
	Sig. (bilateral)	0.432	
Negación	Correlación	0.224	
	Sig. (bilateral)	0.075	
Acudir a la religión	Correlación	0.091	
	Sig. (bilateral)	0.474	
Enfocar y liberar emociones	Correlación	0.005	
	Sig. (bilateral)	0.966	
Desentendimiento conductual	Correlación	0.052	
	Sig. (bilateral)	0.683	
Desentendimiento mental	Correlación	0.230	

	Sig. (bilateral)	0.067	
	Correlación	,267*	,345**
Humor			
	Sig. (bilateral)	0.033	0.01
	Correlación	-0.011	
Consumo de alcohol o drogas			
	Sig. (bilateral)	0.928	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla se observa los resultados de la correlación entre la resiliencia y cada estrategia de afrontamiento, tomando en cuenta las recomendaciones de Carver sobre el uso del instrumento. El valor de correlación r de Pearson obtenido para el afrontamiento activo y la resiliencia es de ,256; con una sig.= .0041 < 0.05 por lo que se determina que el afrontamiento activo se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia.

El valor de correlación r de Pearson obtenido para la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y la resiliencia es de ,394; con una sig.= .0001 < 0.05 por lo que se determina que la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia. estas dos estrategias pertenecen a la dimensión de afrontamiento orientado al problema.

El valor de correlación r de Pearson obtenido para la búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la resiliencia es de ,256; con una sig.= .0041 <

0.05 por lo que se determina que la búsqueda de apoyo social por razones emocionales se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia. La estrategia de reinterpretación positiva y crecimiento y la estrategia de humor no presentaron una distribución normal (ver anexos), por lo que se realizó el análisis de correlación con la rho de Spearman.

El valor de correlación rho de Spearman obtenido para la reinterpretación positiva y crecimiento y la resiliencia es de ,416; con una sig.= .000 < 0.05 por lo que se

determina que la reinterpretación positiva y crecimiento se relaciona de manera significativa positiva y moderada con la resiliencia. Esta estrategia pertenece a la dimensión de afrontamiento orientado a la emoción.

El valor de correlación rho de Spearman obtenido para el humor y la resiliencia es de ,345; con una sig.= .001 < 0.05 por lo que se determina que el humor se relaciona de manera significativa positiva y baja con la resiliencia. Esta estrategia es parte de la dimensión de afrontamiento orientado a la evitación.

Por último, se debe mencionar que las otras estrategias de afrontamiento no se relacionan con la resiliencia.



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ESPINOZA JARA HERMELINDA estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, en tiempos de pandemia, de Lima, 2020", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ESPINOZA JARA HERMELINDA DNI: 80650262 ORCID 0000000345230283	Firmado digitalmente por: EESPINOZAJA el 06-09- 2021 12:43:40

Código documento Trilce: INV - 0326517