



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en
colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar
Completa del distrito de Progreso Grau - Apurímac 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Huamani Sanchez, Yudiana (ORCID: 0000-0001- 8106 -1718)

ASESOR:

Dr. De La Cruz Valdiviano, Carlos Bacilio (ORCID: 0000-0002-8181-7957)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo organizacional

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis queridos padres Isaac Huamani Vargas y Martha Sanchez Nahui, por todo su amor y apoyo incondicional durante toda esta trayectoria personal y profesional, por brindarme esa fortaleza y aliento para poder cumplir mis metas.

Agradecimiento

A Dios por guiar mi camino.

*A mis padres Isaac y Martha, quienes fueron mi
principal motor de vida.*

*A mis abuelos Don Ciprian Sanchez Cáceres y
Doña Cirila Ñahui Rojas por sus enseñanzas y
gran amor.*

*A las instituciones educativas bajo el servicio
educativo de Jornada Escolar Completa del distrito
de Progreso.*

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCION	1
II. MARCO TEORICO.....	4
III. MÉTODOLÓGÍA.....	13
3.1 Tipo y diseño de investigación	13
3.2 Variables y Operacionalización.....	13
3.3 Población, muestra y muestreo.....	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5 Procedimientos	19
3.6 Método de análisis de datos	20
3.7 Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSION	28
VI. CONCLUSIONES.....	34
VII. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS	37
ANEXOS.....	43

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1.	Distribución de la muestra	16
Tabla 2.	Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la variable de Afrontamiento del Estrés	21
Tabla 3.	Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la variable Bienestar Psicológico	
Tabla 4.	Análisis Descriptivo de los niveles del Bienestar Psicológico	22
Tabla 5.	Análisis Descriptivo de las estrategias de Afrontamiento del Estrés con mayor predominancia de uso.	23
Tabla 6.	Correlación entre los estilos de Afrontamiento del Estrés y el Bienestar Psicológico.	24
Tabla 7.	Correlación entre las estrategias del estilo de Afrontamiento del Estrés enfocado en el problema y el Bienestar Psicológico.	25
Tabla 8.	Correlación entre las estrategias del estilo de Afrontamiento del Estrés enfocado en la emoción y el Bienestar Psicológico.	26
Tabla 9.	Correlación entre las estrategias del estilo de Afrontamiento del Estrés enfocado en la evitación y el Bienestar Psicológico.	27
Tabla 10.	Resultados de Alfa de Cronbach del cuestionario de COPE	58
Tabla 11.	Análisis de validez Ítem - test corregido del cuestionario COPE	58
Tabla 12.	Resultados de Alfa de Cronbach de la escala de BIEPS - A	60
Tabla 13.	Resultados de la prueba de adecuación muestral de Káiser Meyer Olkin (KMO) de la escala de BIESP - A	60
Tabla 14.	Análisis de validez ítem - test corregido de la escala BIEPS - A	61

Índice de figuras

		Pág.
Figura 1.	Representación gráfica de la correlación entre el Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema y Bienestar Psicológico.	62
Figura 2.	Representación gráfica de la correlación entre el Estilo de Afrontamiento enfocado en la emoción y Bienestar Psicológico.	62
Figura 3.	Representación gráfica de la correlación entre el Estilo de Afrontamiento enfocado en la evitación y Bienestar Psicológico.	63

Resumen

La investigación efectuada tuvo como objetivo establecer la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores que laboran en instituciones educativas bajo la modalidad Jornada Escolar Completa en el distrito de Progreso, Grau - Apurímac 2020. Respecto a la metodología se basó en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental a nivel descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estuvo compuesta por 60 colaboradores bajo una muestra censal y fueron evaluados a través de dos instrumentos psicológicos: el inventario COPE de Carver et al. (1989) traducido al español por Salazar (1993) y adaptado por Dextre (2019) por otro lado, se utilizó la escala de BIEPS - A de bienestar psicológico de Casullo (2002) adaptado por Domínguez (2014). Los resultados evidenciaron una correlación directa y significativa, con intensidad moderada entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema ($\rho=.557$; $p<.01$) y la emoción ($\rho=.413$; $p<.01$) con la variable bienestar psicológico. Asimismo, se observó una correlación inversa y significativa con intensidad moderada con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación ($\rho=-.430$; $p<.01$). Por lo tanto, se concluyó que mayor uso del estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el problema, mayor bienestar psicológico habrá; sin embargo, a mayor uso del estilo de afrontamiento enfocado en la evitación, menor bienestar psicológico habrá.

Palabras clave: Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico, Jornada Escolar Completa, colaboradores.

Abstract

The objective of the research carried out was to establish the relationship between the styles of coping with stress and psychological well-being in collaborators who work in educational institutions under the Full School Day modality in the district of Progreso, Grau - Apurímac 2020. Regarding the methodology, it was based in a quantitative approach, non-experimental design at the descriptive, correlational and cross-sectional level. The population consisted of 60 collaborators under a census sample and they were evaluated through two psychological instruments: the COPE inventory of Carver, et al. (1989) translated into Spanish by Salazar (1993) and adapted by Dextre (2019) on the other hand, the BIEPS-A scale of psychological well-being by Casullo (2002) adapted by Domínguez (2014) was used. The results showed a direct and significant correlation, with moderate intensity, between the stress coping style focused on the problem ($\rho = .557$; $p < .01$) and the emotion ($\rho = .413$; $p < .01$) with the variable psychological well-being. Likewise, an inverse and significant correlation was observed with moderate intensity with the avoidance-focused coping style ($\rho = -.430$; $p < .01$). Therefore, it was concluded that the greater use of the coping style focused on emotion and the problem, the greater the psychological well-being; however, the more the avoidance-focused coping style is used, the less psychological well-being there will be.

Keywords: Coping with stress, psychological well-being, Full School Day, collaborators.

I. INTRODUCCION

Actualmente, el mundo entero se encuentra inmerso frente a uno de los problemas primordiales del siglo XXI, estamos hablando del estrés laboral que afecta directamente en la salud y el bienestar del colaborador. Frente a ello la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) reconoció que el estrés laboral afecta de manera negativa el bienestar físico y psicológico del colaborador, concluyéndose así que el 90% de pérdidas de los colaboradores están asociados con el estrés y la fatiga mental a consecuencia de las exigencias laborales. De esta manera se reafirma la necesidad de abordar esta problemática, ya que en el 2007 Capralulo había determinado que la pandemia del siglo XXI sería el estrés laboral.

A nivel internacional, de acuerdo a los datos consignados por la OMS, México es el país con más altas tasas de estrés laboral con un 75% seguido por China con un 73% y por ultimo Estados Unidos con un 59% (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

A nivel nacional, no se presentaron estudios relacionados al estrés laboral en colaboradores educativos, sin embargo, de acuerdo a los estudios del Instituto de Integración (2015) se determinó que el 58% de la población peruana padece estrés, concluyéndose así que seis de cada diez peruanos vive bajo situaciones estresantes a lo largo de su vida. Asimismo, de acuerdo a Rojas (2019) docente de la Universidad Privada del Norte, enfatizó que el 70% de colaboradores en el país padecen de estrés laboral.

En base a las cifras expuestas, se abordó el estudio del afrontamiento como respuesta al estrés. Lazarus (1966) catalogó al estrés como el resultado de las transacciones que se da entre el individuo y el medio ambiente, en ese sentido si hablamos dentro del contexto laboral el estrés surge en consecuencia a los eventos estresantes propios del trabajo. Frente a ello el individuo utilizará ciertas estrategias y recursos para afrontar dichos estímulos estresores que afectan negativamente el bienestar del individuo (Carver et al., 1989). Por otro lado, las estrategias de afrontamiento podrían incidir en el bienestar psicológico (Parsons et al., 1996).

El modelo educativo JEC fue interpuesto por el Ministerio de Educación en el 2015, teniendo como objetivo mejorar el servicio educativo a nivel nacional. Uno de los principales cambios que se dio en esta modalidad, fue la implementación de 10 horas más de enseñanza distribuidas en diversas áreas y la asignación de nuevas funciones, desde labores administrativas, acompañamiento de estudiantes a través de horas de tutoría, reforzamiento pedagógico, planificación de las clases, constantes supervisiones y capacitaciones por parte de los coordinadores pedagógicos y la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) (Ministerio de Educación, 2019).

En el contexto laboral educativo, Esteras et al. (2014) sustentaron que la enseñanza es catalogada como una de las labores más estresantes debido a que los profesionales educativos, no solo cumplen una labor de enseñanza, sino que involucra un rol de carácter formativo y vocación personal. Frente a esta problemática se planteó el problema general ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso, Grau - Apurímac 2020 ?

Respecto a la justificación del estudio, se planteó en base a los lineamientos propuestos por Bernal (2010) quien refiere que la justificación teórica es considerada como tal, cuando el fin de la investigación es propiciar debates académicos y reflexión en base a estudios y conocimientos ya establecidos. En ese sentido, la presente investigación se realizó con la finalidad de profundizar y ampliar los conocimientos relacionados a la teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento de Lazarus y Folkman y los aportes de Carver y sus colaboradores. Por otro lado, se encuentra la teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el aporte de Casullo. Cabe resaltar que no se halló investigaciones respecto al afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores que laboran bajo la modalidad JEC, por lo tanto esta investigación es una de las primeras en evaluar esta relación.

En cuanto a la justificación práctica, se pretende contribuir información a las instituciones educativas JEC del distrito de Progreso y la UGEL de Grau con la finalidad de concientizar y orientar a los colaboradores sobre el uso adecuado de ciertas estrategias de afrontamiento frente a eventos estresantes y como este se relaciona con el bienestar psicológico. También se buscará implementar programas

de prevención e intervención en base a los resultados consignados en esta investigación. Por último, respecto a la justificación metodológica se enfocó en precisar la confiabilidad y validez de los instrumentos psicológicos validados en el país, de manera que podrá ser utilizado en investigaciones futuras especialmente en el ámbito organizacional educativo.

Esta investigación se desarrolló en instituciones educativas bajo la modalidad JEC en el distrito de Progreso. Cabe destacar que la mayoría de los colaboradores se ven en la obligación de migrar al distrito durante el año escolar con la finalidad de cumplir con su labor, haciéndose responsable de su estadía, alimentación y salud, sin embargo, actualmente se realiza un trabajo a distancia debido a la situación que el mundo está atravesando en consecuencia a la pandemia del coronavirus, frente a ello se evidenció otras problemáticas como la poca cobertura de internet en la localidad de Progreso, razón por la cual se vio afectado el trabajo de los colaboradores debido a que los estudiantes viven en pequeñas cabañas alejadas del distrito con poco y/o nulo acceso a los medios de comunicación (radio, tv, internet) bajo esta situación los colaboradores se ven en la necesidad de viajar a los lugares donde viven sus estudiantes de manera que puedan comunicarse y cumplir con el objetivo de enseñanza.

El objetivo general es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de progreso, Grau - Apurímac 2020. Respecto a los objetivos específicos se distinguió los siguientes: (1) Describir los niveles del bienestar psicológico. (2) Describir las estrategias de afrontamiento del estrés con mayor predominancia de uso. (3) Determinar la relación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico. (4) Determinar la relación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico. (5) Determinar la relación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico.

Se estableció como hipótesis general: Existe relación directa y significativa entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de Progreso, Grau - Apurímac 2020.

II. MARCO TEORICO

De acuerdo a los antecedentes internacionales se ubicó a Öykü et al. (2017) quienes compararon los niveles del bienestar psicológico en 2108 docentes que laboran en tres países, de los cuales 990 fueron de Turquía, 403 de los EE.UU. y por ultimo 715 de Pakistán. De acuerdo a los resultados descriptivos se concluyó que los docentes de los EE.UU. poseían un bienestar psicológico significativamente alto a diferencia de los docentes de Turquía, quienes obtuvieron un nivel promedio y por último Pakistán con el nivel más bajo. Frente a los resultados efectuados los autores resaltaron que la evaluación del bienestar psicológico es una iniciativa importante para favorecer la salud mental del docente en el contexto laboral.

Kebi (2018) realizó un estudio en la ciudad de Beirut, Líbano en 139 docentes pertenecientes a ocho escuelas privadas que fueron divididos en dos grupos: docentes de aulas generales (100) y docentes de educación especial (39) donde se halló una correlación positiva débil entre las fuentes de estrés y afrontamiento al estrés; sin embargo, los efectos del estrés tenían una correlación débil negativa con las estrategias de afrontamiento. En ese mismo contexto, se descubrió que las estrategias de afrontamiento más eficientes que utilizaron los docentes fueron: “realizar actividades relajantes” y “organizar su tiempo” de esta manera se pudo apreciar la importancia del uso de estrategias de afrontamiento frente a situaciones bajo mucho estrés y la implicancia que tiene en el bienestar psicológico.

Stapleton et al. (2020) investigaron la relación entre los estilos de afrontamiento, la angustia psicológica y el bienestar que fueron estudiadas en una población conformada por un total de 166 docentes australianos cuyos resultados evidenciaron síntomas clínicos de ansiedad, depresión y preocupaciones físicas por encima del nivel promedio, también se encontró que cerca del 17% de los docentes cumplían los criterios de dependencia al alcohol. En cuanto a los estilos de afrontamiento se evidenció que esta población suele usar estrategias desadaptativas, permitiendo un riesgo mayor a desarrollar angustia psicológica.

Respecto a investigaciones latinoamericanas, se encontró a Galeano (2017) quien realizó un estudio no experimental, a través del cual buscó conocer la relación entre el bienestar psicológico y tipos de estrategias de afrontamiento en 105 funcionarios pertenecientes a una institución educativa de Paraguay. Finalmente, se

halló una correlación significativa entre las variables de estudio, llegándose a la conclusión que los funcionarios que suelen utilizar estrategias funcionales como la expresión emocional, resolución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social poseían un elevado bienestar psicológico.

A nivel nacional, no se halló investigaciones efectuadas en colaboradores que laboran bajo la modalidad JEC con las variables de estudio, no obstante, se consideró las siguientes investigaciones:

León y Monzón (2018) realizaron un estudio basado en 42 colaboradores pertenecientes a instituciones educativas bajo la modalidad JEC, teniendo como objetivo hallar la correlación del bienestar psicológico y el síndrome de burnout. Se obtuvo correlaciones negativas entre las seis dimensiones del bienestar psicológico y el síndrome de burnout. Por el contrario, respecto a la dimensión de autoaceptación se halló una correlación positiva.

Por otro lado, Ramos et al. (2020) investigaron la relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción laboral en 147 colaboradores administrativos que laboran dentro de una universidad, donde mostraron una correlación significativa entre las variables y dimensiones, llegándose a la conclusión que los niveles altos de bienestar psicológico involucra el desarrollo de un nivel mayor en la satisfacción laboral. Asimismo, los autores en mención sugirieron realizar más investigaciones respecto al bienestar psicológico especialmente en el ámbito organizacional en entidades educativas.

Castillo (2018) desarrolló un estudio bajo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, con el propósito de conocer la relación entre el bienestar psicológico y desempeño laboral en 19 colaboradores pertenecientes a una institución educativa. Se llegó a corroborar una relación significativa con las variables de estudio. En relación al bienestar psicológico, se concluyó que el 74% de docentes se encontraban con un nivel intermedio, el 26 % representó a un nivel bajo, y por último se halló un 0% en el nivel alto. El aporte de la investigación actual, será un referente importante en el ámbito educativo, sobre todo en instituciones educativas bajo la modalidad JEC donde la carga laboral es más crítica a diferencia de las instituciones educativas públicas sin implementación del modelo JEC.

Melgarejo (2017) investigó la relación entre los modos de afrontamiento ante el estrés y el nivel de bienestar psicológico en 120 colaboradores en una municipalidad, donde se comprobó la existencia de una correlación positiva y significativa, asimismo respecto a los objetivos específicos se halló una relación significativa y positiva entre los estilos de afrontamiento enfocado en el problema, la emoción y evitación con el bienestar psicológico. Se consideró este trabajo como uno de los referentes más importantes para el desarrollo de la presente investigación, no obstante, cabe resaltar que se dio en contextos diferentes.

Matalinares et al. (2017) indicaron la existencia de una correlación directa y significativa entre los modos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y en la emoción con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, sin embargo, respecto a los modos de afrontamiento enfocado en la evitación se halló una relación inversa. En cuanto a los resultados descriptivos del bienestar psicológico se resaltó un nivel promedio, así mismo se evidenció diferencias significativas de acuerdo al lugar donde vivían los estudiantes, concluyéndose que los estudiantes de Huancayo solían utilizar el modo de afrontamiento enfocado en la emoción a diferencia de los estudiantes de Lima.

Finalmente, se consideró a Tacca y Tacca (2019) quienes determinaron la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en 158 estudiantes de postgrado de una universidad privada en Lima. Los resultados indicaron que los estilos de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción tuvieron una correlación significativa y positiva con la variable bienestar psicológico, asimismo se apreció que los estudiantes de postgrado suelen utilizar con más frecuencia el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y finalmente el estilo evitativo.

A continuación se presenta los enfoques teóricos respecto a cada variable de estudio.

Salinas (2012) enfatizó que el estrés puede catalogarse como tal, siempre en cuando desencadene efectos de gravedad llegando a alterar las actividades diarias del sujeto. Desde este punto Salinas resaltó el escenario laboral como factor principal del estrés. En base a ello se observó la importancia del estudio de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico dentro del contexto laboral educativo.

Cabe enfatizar que en esta investigación la variable afrontamiento del estrés está fundamentada por la teoría Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986). Asimismo, el instrumento que se empleó en este estudio fue el cuestionario multidimensional de modos de afrontamiento al estrés COPE que fue desarrollado por Carver et al. (1989) en base a los planteamientos teóricos y la prueba de modos de afrontamiento (ways of coping) de Lazarus y Folkman.

Partiendo del aporte de Lazarus (1966) conceptualizó al afrontamiento como un mecanismo de respuesta que tiene la finalidad de contrarrestar las amenazas a través del uso de estrategias. Por otra parte, Pearling y Schooler (1978) argumentaron que el afrontamiento son respuestas ante eventos estresantes y cumplen la función de proteger al individuo controlando, eliminando o modificando las condiciones que generan el conflicto y manteniendo las consecuencias emocionales del conflicto dentro de los parámetros manejables.

En 1986 a través de su libro Lazarus y Folkman plantean la teoría Transaccional del Estrés y Afrontamiento, donde mencionan que el estrés es producto de las interrelaciones entre el individuo y el ambiente, además puntualizaron que el estrés es considerado por la persona como un evento amenazante que llegará a alterar sus actividades diarias y poniendo en riesgo su bienestar personal.

Por consiguiente, definieron al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164).

Las estrategias de afrontamiento dependerá de la evaluación e interpretación que el individuo realiza a través de la evaluación cognitiva, que es un proceso en el cual el individuo evalúa el impacto del estímulo estresor sobre su bienestar, en ese sentido los autores plantearon dos tipos de evaluaciones cognitivas.

- Evaluación primaria: El individuo analiza el evento estresor y determina si dicha situación es altamente estresante o irrelevante para él.
- La evaluación secundaria: Se basa en la búsqueda de estrategias y recursos para afrontar dicho acontecimiento.

En resumen, se plantea que la utilización de ciertas estrategias depende de la valoración que atribuya el sujeto frente al evento estresor, en base a ello los autores destacaron dos términos importantes dentro la teoría, definiendo al primero como estrategias de afrontamiento, que hace referencia a todos los procesos concretos que el individuo utiliza en determinadas situaciones y que podrían variar de acuerdo a las condiciones que se presenten en el tiempo. Por otro lado, los estilos de afrontamiento se basan en las predisposiciones individuales del sujeto en consecuencia a contextos estresantes.

Al mismo tiempo Lazarus y Folkman plantearon dos estilos de afrontamiento. El primero hace mención al estilo de afrontamiento enfocado en el problema, este tipo de estilo permite al sujeto indagar sobre el conflicto que esta desencadenando dicho estrés, encaminándola de manera positiva y menos peligrosa para el sujeto. Por otro lado, el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción permite minimizar o erradicar las respuestas emocionales ya que probablemente la situación que genera estrés sea imposible de modificar.

Además, refirieron que cada ser humano utiliza diferentes estilos y estrategias de afrontamiento ante determinadas situaciones y contextos. Otro aspecto fundamental a considerar son los recursos que posee el individuo (salud, las habilidades sociales y aspectos culturales) a la hora de afrontar situaciones estresantes.

El afrontamiento tiene una variedad de estrategias por lo que se le denominó como un proceso multidimensional, razón por la cual no se puede evaluar de manera general, por el contrario se busca conocer que estrategias se usa con más frecuencia y que tan adaptativas son para el individuo (Carver et al., 1989).

Uno de los aportes importantes de Lazarus y Folkman en el estudio del afrontamiento, es que diseñaron un cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (ways of coping) donde determinaron que existía ocho modos de afrontamiento. Por otra parte, Carver et al. (1989) desarrollaron el cuestionario de afrontamiento al estrés multidimensional COPE, como alternativa al cuestionario de (ways of coping) con el objetivo de lograr una mejor precisión respecto a los ítems y añadir el número de estrategias a evaluar.

Es necesario resaltar que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y la emoción fue considerado en base a los planteamientos de Lazarus y Folkman. Carver y sus colaboradores adicionaron un tercer estilo enfocado en la evitación y determinaron trece estrategias:

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema

- Supresión de actividades: Implica que el individuo enfoque su atención frente al conflicto, evitando distraerse en otros proyectos.
- Afrontamiento activo: El individuo realiza actividades de manera directa sobre situaciones de estrés, buscando erradicar la tensión.
- Planificación de actividades: Se considera la capacidad de análisis, disposición y toma de decisiones frente al acontecimiento estresante.
- Retracción del afrontamiento: Implica que la persona evitará enfrentar el conflicto en ese instante.
- Búsqueda de apoyo social: Búsqueda de redes de apoyo en el entorno social.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción

- Búsqueda de soporte emocional: El individuo requiere consuelo, escucha, cuidado y empatía por parte del entorno social.
- Retorno a la religión: El individuo buscará participar en actividades religiosas, buscando disminuir el grado de estrés.
- Reinterpretación positiva de la experiencia: La persona evaluará la percepción que tiene respecto al evento estresante, dándole un significado positivo.
- Aceptación: El evento estresante pasará a formar parte de su rutina.
- Análisis de las emociones: Aceptar y reconocer la emoción que experimenta permitiendo ser expresado de manera adecuada.

Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación

- Conductas inadecuadas: Implica el desinterés del individuo frente a las posibles soluciones del problema.
- Negación: El individuo no acepta el acontecimiento estresante, por ende actuará negando la realidad.
- Distracción: El individuo evita enfocarse en el conflicto, buscando otro tipo de intereses.

Asimismo, los autores en mención afirmaron que no todas las respuestas al estrés necesariamente tendrían consecuencias favorables para el individuo. En ese sentido, detallaron que el uso de ciertas estrategias de afrontamiento podrían considerarse como respuestas desadaptativas y menos funcionales a diferencia de otras consideradas como más funcionales, todo ello dependerá de cuan positivo y negativo sea para el individuo.

Adicionalmente, mencionaron que mientras el individuo tenga mayor predisposición a actuar frente al conflicto y utilizar estrategias enfocados en el problema, sería más beneficioso para la persona; sin embargo, resaltaron que cada estrategia utilizada será funcional o menos funcional dependiendo a la amenaza a la cual se enfrenta. Por ejemplo, dentro de este grupo de estrategias se puede apreciar al afrontamiento activo, esto implica que el individuo emplea acciones directamente sobre el evento estresante.

Referente a las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción, mencionaron que están básicamente dirigidos para el manejo de las emociones en lugar de lidiar con el factor estresante. Por ejemplo, la estrategia de reinterpretación positiva denominada también como reevaluación positiva por Lazarus y Folkman, tiene la función de interpretar el evento estresante en términos positivos. También se refirieron a la religión, como una estrategia de afrontamiento multifacético, es decir que actúa como fuente de apoyo emocional, crecimiento y motivación.

Por último, consideraron que el uso de estrategias de afrontamiento enfocado en la evitación, podrían tener repercusiones desfavorables a la hora de afrontar una situación problemática. Por ejemplo, si consideramos el uso de la estrategia de conductas inadecuadas, claramente no ayudaría al sujeto a superar dicha amenaza ya que esta estrategia implica que el sujeto muestre desinterés para lidiar con el estrés, de igual manera sucede con la distracción y la negación. Aunque Carver y Scheier (1994) manifestaron que estas estrategias pueden ser funcionales en casos como: ansiedad ante un examen y ansiedad social.

Finalmente, en referencia a la variable de afrontamiento del estrés, Carver y Scheier (1994) ratificaron que las respuestas emitidas por las personas ante acontecimientos estresantes son denominadas como afrontamiento.

Respecto a la segunda variable de estudio, es decir, el bienestar psicológico, se desarrolló en base a la teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989) asimismo, el instrumento que se utilizó fue la escala de bienestar psicológico de Casullo (2002) que llegó a desarrollarlo en base al planteamiento teórico y la escala de bienestar psicológico EBP de Ryff (1989).

Fueron Seligman y Csikszentmihalyi (2000) quienes abrieron paso a la psicología positiva integrando ideas y conceptos respecto a la felicidad y el bienestar resaltando las cualidades positivas del ser humano desde un enfoque más filosófico y humanístico.

Ryff (1989) planteó la teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico, que es considerada como una de las aportaciones más importantes a la psicología positiva. Esta autora, determinó que el bienestar psicológico se enfoca básicamente en las capacidades que el ser humano desarrolla a lo largo de su vida y esta conlleva a un crecimiento a nivel personal dentro del contexto social.

Definió el bienestar psicológico en base a orientaciones filosóficas, como la eudaimonía aristotélica que está direccionada a vivir y hacer el bien complementándola con virtudes que el ser humano pueda desarrollar a través de su crecimiento personal y no en elementos hedónicos (búsqueda de la felicidad a través del placer).

De acuerdo a Ryff y Keyes (1995) el bienestar psicológico es influenciado por ciertos factores externos como la cultura, la edad y el sexo. Asimismo, establecieron la estructura del bienestar psicológico a través de las conceptualizaciones de cada dimensión guiada por la teoría: autoaceptación, relaciones positivas, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida.

A su vez Casullo y Castro (2000) a diferencia de Ryff y Keyes manifestaron que no evidenciaron diferencias en el desarrollo del bienestar psicológico a nivel cultural, razón por la cual sostuvieron que el bienestar psicológico en cuanto al contexto social, no era un factor influyente debido a que no se corroboró diferencias significativas entre el bienestar de las personas que viven en países con mayores oportunidades a comparación de los que viven en países con mínimas oportunidades.

Casullo (2002) de acuerdo a los antecedentes de estudio refirió que el bienestar psicológico no tiene una definición exacta, no obstante, lo catalogo como algo positivo que conlleva al individuo a su crecimiento y desarrollo de sí mismo a través de sus objetivos planteados durante su trayecto de vida. Al mismo tiempo desarrolló una escala de bienestar psicológico (BIEPS - A) que está constituido por trece ítems en sus dos versiones (adulto y adolescente). Esta escala fue sustentada en base a la teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989).

En la presente investigación se utilizó la escala de BIESP - A versión adulto, compuesto por cuatro dimensiones:

- Control de situaciones y aceptación de sí mismo: Tiene que ver con la capacidad que el individuo posee para controlar acontecimientos y contextos adecuándolo de acuerdo a sus propias necesidades.
- Autonomía: El individuo se encuentra en plena facultad de decidir por sí mismo y velar por su bienestar de manera responsable.
- Vínculo: El individuo es capaz de relacionarse adecuadamente dentro de su entorno social, fortaleciendo sus vínculos a través de la empatía y asertividad.
- Proyectos: El individuo se proyecta hacia un propósito, se plantea metas y objetivos.

Peterson (2006) detalló a la psicología positiva como algo que va bien en el individuo, llegándose a enfocar en los aspectos positivos del ser humano desde una mirada global, resaltando fortalezas, valores y características propias del individuo.

Finalmente, Ryff y Singer (2008) determinaron que el bienestar psicológico está asociado al crecimiento cotidiano del individuo, así como la capacidad de crear lazos afectivos dentro del entorno social.

III. MÉTODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Básica y nivel descriptivo, debido a que la presente investigación servirá como base a futuras investigaciones de tipo aplicada, siendo indispensable para el avance de la ciencia (Ñaupas et al., 2018).

Diseño de investigación

Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) argumentaron que el diseño no experimental, se enfoca básicamente en el estudio de las variables a partir de la observación y la medición de estas, dentro del ambiente natural sin la necesidad de llegar a manipularlas. Por consiguiente, este trabajo de investigación se basó en un diseño no experimental, descriptivo correlacional y corte transversal es decir que se recolectó la información dentro de un momento determinado y por única vez. En cuanto al nivel descriptivo correlacional, los autores en mención, describieron su utilidad siempre en cuando se busca estudiar la asociación entre las variables de estudio.

3.2 Variables y Operacionalización

Variable 1: Afrontamiento del estrés

Definición conceptual

Lazarus y Folkman (1986) conceptualizaron el afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que están sujetos a cierto cambios efectuados para el manejo de demandas internas y externas propias del medio externo, siendo evaluados por el sujeto como desbordantes o excedentes de los recursos de la persona. Asimismo, Carver y Scheier (1994) definieron al afrontamiento, como respuestas emitidas ante acontecimientos estresantes y contextos diferentes. Estas respuestas están sujetas a ciertos factores como las experiencias personales adquiridas en el pasado y el aspecto motivacional.

Definición operacional

Carver et al. (1989) desarrollaron el cuestionario de COPE (forma disposicional) desarrollando trece estrategias de afrontamiento distribuidas en 52 ítems.

Dimensiones

El instrumento está compuesto por tres estilos de afrontamiento que fueron desarrollados en función a la teoría Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Fokman (1986).

- Estilo de afrontamiento enfocado en el problema, compuesto por los siguientes ítems ,14,27,2,40,28,15,41,3,4,16,17,29,30,43,18,44,5,31,42)
- Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, se encuentra compuesto por los siguientes ítems (8, 7, 6, 9,37, 19, 48, 21, 22, 24, 33, 32, 34 ,35, 11, 45, 46, 47, 50, 20)
- Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación que se encuentra compuesto por los siguientes ítems (12, 10,52, 51, 25, 36, 26, 38, 39, 49, 23, 13)

Escala de medición: Ordinal

Variable 2: Escala de Bienestar Psicológico

Definición conceptual

Casullo (2002) manifestó que es algo propio del ser humano un concepto más profundo que el solo hecho de ser feliz, no obstante, lo catalogo como algo positivo que conlleva al individuo a su crecimiento y desarrollo de sí mismo a través de sus objetivos planteados durante su trayecto de vida

Definición operacional

Casullo desarrolló la escala de BIESP- A basada en el enfoque multidimensional de Carol Ryff, cuyo instrumento está constituida por trece ítems distribuidos en cuatro dimensiones.

Dimensiones

- Autonomía : 4,9 y 12
- Control de situaciones y aceptación de sí mismo : 2,11 y 13
- Vinculo psicosociales : 5,7 y 8
- Proyectos : Compuesta por : 10, 1,3 y 6

Escala de medición: Ordinal

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Tomando como referencia a Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) catalogaron a la población, como un conjunto de elementos que se encuentran definidas de acuerdo a sus características de lugar, tiempo, contenido y accesibilidad. Asimismo, ratificaron que un estudio no será considerado como mejor, por desarrollarse en una población extensa, sino la calidad de un trabajo investigativo se basa en delimitar bien la población en base al planteamiento del problema. Los autores en mención, también manifestaron que la mayoría de investigaciones se realizan en base a una muestra determinada, a no ser que el investigador decida incluir a todos los elementos de la población tal y como es el caso de la presente investigación.

Muestra

Ramírez (1997) determinó que la muestra censal se aplica siempre y cuando se llegue a investigar a toda la población que forma parte de la investigación, por consiguiente, se decidió trabajar con el 100% de la población, contando con la participación de 60 colaboradores que laboran en instituciones educativas JEC del distrito de Progreso.

Respecto al tamaño de la muestra se consideró a (Barrett y Kline, 1981; Guadagnoli y Velicer, 1988) dichos autores, sugirieron un tamaño muestral mínimo que oscila entre 50 y 400 individuos.

Tabla 1*Distribución de la muestra*

Colaboradores	N	Institución educativa	Sexo	Total
Docentes	34			
Coordinadores	08	Institución Educativa 1	Femenino	60
		Institución Educativa 2	Masculino	
Directores	02			
Personal CAS	16			

Unidad de Análisis

De acuerdo a Ñaupas et al. (2018) mencionaron que es un conjunto de objetos, hechos o personas que tienen características similares dentro de un determinado espacio. Dentro de este marco se consideró a todos los colaboradores que laboran en instituciones educativas JEC, pertenecientes al distrito de Progreso, Grau.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se llegó a utilizar la encuesta. De acuerdo a Moran y Alvarado (2010) es catalogada como un conjunto de preguntas sistematizadas, relacionado a un tema definido, dentro de un grupo de personas delimitadas en lugar y tiempo. Por otro lado, Cabezas et al. (2018) determinó que la encuesta se da con la finalidad de acceder a algún tipo de información dentro de un determinado grupo.

Ficha técnica de la primera variable

- **Nombre :** Cuestionario multidimensional de afrontamiento al estrés (COPE)
- **Autores:** Carver, Scheier y Weintraub.
- **Procedencia y año de Publicación:** Estados Unidos (1989), traducido al español por Salazar (1933).

- **Adaptación Peruana:** Dextre (2019).
- **Población:** individual y colectiva, 16 años a más.
- **Numero de Ítems y dimensiones:** 52 ítems y tres dimensiones (estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema, la emoción y evitación).
- **Objetivo:** Identificar y conocer de qué manera los individuos, responden a la hora de afrontar eventos estresores.

Reseña histórica

El cuestionario de COPE, fue creado por Carver y sus colaboradores en 1989 como alternativa al cuestionario de WOC (Ways of coping) propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) con el objetivo de añadir el número de estrategias a evaluar y una mejor precisión respecto a los ítems.

Consiga de Aplicación

Se solicita al individuo, señalar las cosas que hace y siente cuando se encuentra en situaciones estresantes recordando las respuestas que suele utilizar con más frecuencia.

Propiedades psicométricas Originales

Se llegó a constatar una validez de .42 por medio de la prueba de R de Pearson, en cuanto a la confiabilidad se obtuvo un valor de .05 a través del estadístico alfa de Cronbach, llegándose a demostrar una alta confiabilidad y validez para su utilización.

Propiedades Psicométricas en el Perú

Fue adaptado por Casusu (1996) en 817 universitarios, a través del coeficiente del alfa de Cronbach se encontró valores oscilantes entre .40 y .86. Dextre (2019) por su parte, estudió las propiedades psicométricas en 253 personas del ejército de Huaraz, donde se llegó evidenciar a través del alfa de Cronbach un .807 denotando un alto grado de confiabilidad. Asimismo, se llevó a cabo el análisis factorial confirmatoria a través del método de máxima verosimilitud. Para el modelo teórico de 52 ítems se obtuvo el ajuste absoluto por medio de (RMSEA=.049; IC90% LI=.045; LS=.053), (SRMR=.074); el ajuste comparativo por medio de su índice (CFI=.64) y (NFI=.67) y el ajuste parsimonioso a través del (AIC=2292.91). Se concluyó que es un instrumento válido para la medición de las estrategias de afrontamiento del estrés.

Propiedades psicométricas en la muestra de estudio

De acuerdo al alfa de Cronbach se evidenció un nivel alto de confiabilidad en toda la escala con un .71 quien de acuerdo al planteamiento de Ruiz- Bolívar (2013) si los valores del coeficiente se encuentran entre .8 y .6 es alto (Anexo 10). En referencia al análisis de validez ítem-test corregido, se corroboró que para la dimensión estilo enfocado en el problema y el estilo enfocado en la evitación todos los ítems presentaron índices de discriminación por encima de .20 mientras que para la dimensión estilo enfocado en la emoción se observó que los ítems 1, 46, 48 y 49 presentaron índices de discriminación bajo (Anexo 11). De acuerdo a Prieto (2014) toda correlación mayor a .20 es aceptable.

Ficha técnica de la segunda variable

- **Nombre:** Escala de bienestar psicológico BIEPS - A (adultos)
- **Autora:** María M. Casullo.
- **Procedencia y año de publicación:** Argentina, 2002.
- **Adaptación en Perú:** Domínguez (2014)
- **Población:** Es aplicable en adultos que oscilan entre los 19 años a más ya sea individual y/o grupal.
- **Numero de ítems y dimensiones:** Está compuesta por trece ítems de los cuales se encuentran inmersos en cuatro dimensiones: Aceptación, control autonomía, vínculos y proyectos,
- **Objetivo:** Evaluar el bienestar psicológico desde una perspectiva múltiple.

Reseña histórica

El instrumento fue creado en base a la teoría Multidimensional de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y la escala de bienestar psicológico EBP. Se precisa que existen dos versiones de la prueba (adulto y joven).

Consigna de aplicación

Se solicita analizar detenidamente los ítems y después marcar la respuesta de acuerdo a la sensación que sintió durante el último mes. Teniendo como respuestas: de acuerdo; ni desacuerdo ni de acuerdo y por último en desacuerdo.

Propiedades psicométricas originales

Casullo en el 2002, realizó un estudio en la ciudad de Argentina con personas de 19 a 61 años donde determinó una confiabilidad alta de alfa de Cronbach .70.

Propiedades psicométricas en el Perú

Palomino (2020) a través de su investigación “propiedades psicométricas del BIEPS - A” determinó la validez por medio de la V de Aiken con una puntuación de 1.00. Respecto a la confiabilidad, se evidenció un valor de .836 de alfa de Cronbach y de acuerdo al coeficiente de Omega de McDonald se reportó un .851 llegando a demostrar en los dos casos una consistencia alta.

Domínguez (2014) realizó la adaptación de la escala BIEPS - A en una población universitaria en Lima. Asimismo, respecto a la confiabilidad de la escala total y sub escalas se obtuvo resultados mayores a .8 de acuerdo al coeficiente de alfa de Cronbach. Finalmente, de acuerdo al análisis factorial confirmatorio se halló la raíz cuadrada medio residuo (RMR) fue de .032 y el ajuste entre la aproximación raíz cuadrados medios error (RMSEA) es de .919. Se concluyó que la escala posee adecuadas propiedades psicométricas.

Propiedades psicométricas en la muestra de estudio

Para determinar la confiabilidad, se utilizó el alfa de Cronbach de acuerdo a Ruiz - Bolívar (2013) sustentó que los valores mayores a .8 son considerados como muy alto, en base a ello se logró evidenciar un nivel muy alto de .91 en toda la escala (Anexo 12). Asimismo, de acuerdo a la prueba de adecuación muestral de Kaiser-Meyer Olkin se evidenció ($KMO = .771$; $p = .000$) lo cual significa que es posible realizar un análisis factorial exploratorio (Anexo 13). Por otro lado, se hizo el análisis de validez ítem - test corregido, donde se observó que los ítems de la escala BIEPS - A presentaron índices de discriminación entre .515 a .855 quien de acuerdo a Prieto (2014) toda correlación mayor a .20 es aceptable (Anexo 14).

3.5 Procedimientos

Se procedió a la búsqueda de artículos, libros y trabajos de investigación en base a las variables de estudio, a partir del cual se planteó los objetivos, marco teórico e hipótesis. Al mismo tiempo, se determinó a la población que formaría parte de este estudio, llegando a considerar a todas las instituciones educativas JEC

del distrito de Progreso. Una vez conversado con los directivos de ambas instituciones educativas, se procedió a gestionar las autorizaciones correspondientes para la aplicación de pruebas psicológicas.

También se requirió la autorización pertinente por parte de los autores, para el uso de los instrumentos psicológicos. Después de contar con todos los permisos correspondientes, se inició con la aplicación de los instrumentos psicológicos, no sin antes poner en conocimiento a la población el motivo de la evaluación, detallando que la participación es voluntaria, confidencial y con fines netamente académicos.

La recolección de datos se dio a través de la plataforma virtual como medida preventiva ante la propagación del coronavirus. En ese sentido, se creó un formulario virtual en Google con las indicaciones correspondientes para el llenado adecuado de las pruebas. Además se consignó un consentimiento informado dando a conocer el motivo de la evaluación. Para finalizar, se procedió a sistematizar los datos obtenidos en el estadístico (SPSS) e interpretar los resultados de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteados.

3.6 Método de análisis de datos

Finalmente, una vez recolectada los resultados a través del formulario de Google, se optó por ordenar y realizar la base de datos (Excel y SPSS) con el objetivo de realizar el análisis descriptivo e inferencial. Previa al análisis inferencial, se empleó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, quien de acuerdo a Mohd y Yap (2011) es una prueba con mayor potencia para la distribución de normalidad. En base a dichos resultados, se determinó el uso del método estadístico no paramétrico Rho de Spearman, con el fin de determinar la correlación y el grado de asociación entre ambas variables de estudio. Una vez obtenida dichos resultados se procedió a realizar las tablas y gráficos descriptivos de acuerdo a los objetivos planteados. Por otro lado, se realizó el análisis exploratorio de adecuación muestral de (KMO).

Respecto a la confiabilidad y validez de los instrumentos como el BIEPS- A y el COPE se utilizó el estadístico de alfa de Cronbach y el análisis ítem-test.

Tabla 2*Prueba de normalidad Shapiro-wilk*

Variable	N	S.W.	p
Estilo enfocado en el problema	60	.932	.007
Estilo enfocado en la evitación	60	.885	.00
Estilo enfocado en la emoción	60	.962	.110

En la tabla 2 se muestra los resultados de la prueba de normalidad por medio del estadístico Shapiro-Wilk. Se observó que el estilo enfocado en el problema y el evitativo presentan un valor ($p < .05$) demostrando que los datos en ambos estilos presentan una distribución no normal, mientras que el estilo enfocado en la emoción obtuvo un valor ($p > .05$) demostrando que los datos presentan una distribución normal.

Tabla 3*Prueba de normalidad Shapiro-wilk*

Variable	N	S.W.	P
Bienestar psicológico	60	.851	.000

En la tabla 3 se evidencia los resultados de la prueba de normalidad por medio del estadístico Shapiro-Wilk. Se observa que la variable bienestar psicológico presenta un valor ($p < .05$) demostrando que los datos evidenciaron una distribución no normal, por ello se procedió a utilizar el estadístico no paramétrico (Pedrosa et al., 2014).

3.7 Aspectos éticos

Ñaupas et al. (2018) enfatizaron la importancia del cumplimiento de los principios éticos que la universidad emite para la ejecución de una investigación, en base a ello se priorizó el cumplimiento estricto de los lineamientos propuestos por la universidad César Vallejo. Igualmente señalaron respetar la confidencialidad y efectuar el consentimiento informado a la hora de aplicar las pruebas para la recolección de datos. Bajo ese criterio, se gestionó las autorizaciones correspondientes para la aplicación de las pruebas, así como las solicitudes de autorización para el uso de los instrumentos psicológicos. Aunado a esto, se consideró el uso correcto de referencias y citas de acuerdo a las normas APA (2020) séptima edición, propuesta por la Asociación Americana de Psicología. Otro aspecto que se tomó en cuenta fue la confidencialidad, el anonimato de los participantes y los nombres de las entidades educativas. En tal efecto, el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) indicó que los valores y principios éticos dentro del marco de la psicología, se basa en el principio de la confidencialidad y beneficencia a favor del bienestar de la persona.

IV. RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 4

Análisis descriptivo de los niveles del bienestar psicológico

Niveles	Fr	%
Alto	28	42.8%
Medio	17	30.6%
Bajo	15	26.6%
Total	60	100%

En la Tabla 4 se visualiza que el 42.8% del total de los colaboradores presentaron un nivel alto de bienestar psicológico, el 30.6% un nivel promedio y por último, el 26.6% pertenecieron al nivel bajo.

Tabla 5

Análisis Descriptivo de las estrategias de afrontamiento del estrés con mayor predominancia de uso

Tipos de afrontamiento	Frecuencia en su uso					
	Pocas Veces		Depende de las circunstancias		Frecuente	
	Fr	%	fr	%	fr	%
Afrontamiento Activo	7	14.3	17	34.7	25	51.0
Planificación	6	12.2	6	12.2	32	65.3
Supresión de otras actividades	17	34.7	22	44.9	10	20.4
Postergación del afrontamiento	20	40.8	27	55.1	2	4.1
Búsqueda del apoyo social	7	14.3	8	16.3	34	69.4
Búsqueda de soporte emocional	17	34.7	12	24.5	20	40.8
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	0	0	13	26.5	36	73.5
Aceptación	5	10.2	17	34.7	27	55.1
Acudir a la religión	13	26.5	16	32.7	20	40.8
Análisis de las emociones	19	38.8	19	38.8	11	22.4
Negación	35	71.4	11	22.4	3	6.1
Conductas inadecuadas	37	75.5	10	20.4	2	4.1
Distracción	25	51.0	15	30.6	9	18.4

En la Tabla 5 se aprecia que las estrategias más utilizadas del total de la muestra de estudio son: reinterpretación positiva y desarrollo personal (73.5%), búsqueda del apoyo social (69.4%) y planificación (65.3%), mientras que las estrategias con menor uso fueron; conductas inadecuadas (75.5%), negación (71.4%) y distracción (51%).

ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 6

Correlación entre los estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 60)	
	Rho	p
Estilo enfocado en el problema	.557**	.000
Estilo enfocado en la emoción	.413**	.003
Estilo enfocado en la evitación	-.430**	.002

Nota. n = muestra, rho = Coeficiente de Correlación de Spearman, p = probabilidad de significancia

En la tabla 6 se aprecia correlaciones significativas y directas con intensidad moderada y significativa entre el estilo enfocado en el problema ($\rho=.557$; $p<.01$) y la emoción ($\rho=.413$; $p<.01$) con la variable bienestar psicológico. Asimismo, se observa una correlación inversa de intensidad moderada y significativo con el estilo evitativo ($\rho=-.430$; $p<.01$). Por lo tanto, se puede concluir que a mayor presencia del estilo enfocado en el problema y en la emoción, mayor bienestar psicológico existirá, por otro lado a mayor presencia del estilo evitativo, menor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

Tabla 7

Correlación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico

	Bienestar psicológico	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Afrontamiento activo	.430**	.002
Planificación	.407**	.004
Búsqueda de Apoyo social	.247	.086
Postergación del afrontamiento	.407**	.004
Supresión de actividades	.202	.165

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 7 se visualiza correlaciones significativas y directas con intensidad moderada entre las estrategias de afrontamiento activo ($\rho=.430$; $p<.01$), planificación ($\rho=.407$; $p<.01$) y postergación del afrontamiento ($\rho=.407$; $p<.01$) con la variable bienestar psicológico. No obstante, no se evidenció una relación estadísticamente significativa con la estrategia de búsqueda de apoyo social ($\rho=.247$; $p >.05$) y supresión de actividades ($\rho=.202$; $p >.05$). Por lo tanto, se puede concluir que a mayor afrontamiento activo, planificación y postergación del afrontamiento, mayor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

Tabla 8

Correlación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 60)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Búsqueda de soporte emocional	.466**	.001
Reinterpretación positiva de la experiencia	.218	.133
Aceptación	.391**	.006
Acudir a la religión	.093	.523
Análisis de las emociones	.183	.208

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 8 se puede observar correlaciones significativas y directas con intensidad moderada entre las estrategias de búsqueda de apoyo emocional ($\rho=.466$; $p<.01$) y aceptación ($\rho=.391$; $p<.01$) con la variable de bienestar psicológico. Sin embargo, no se llegó a evidenciar una relación estadísticamente significativa, con las estrategias de reinterpretación positiva de la experiencia ($\rho=.218$; $p>.05$); acudir a la religión ($\rho=-.093$; $p>.05$); y análisis de las emociones ($\rho=.183$; $p>.05$). Por lo tanto, se puede concluir que a mayor búsqueda de apoyo emocional y aceptación, mayor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

Tabla 9

Correlación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 60)	
	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Negación	-.412**	.003
Conductas inadecuadas	-.354*	.012
Distracción	-.314*	.028

Nota. *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 9 se evidencia que las estrategias del estilo de afrontamiento enfocado en la evitación como, la negación ($\rho = -.412$; $p < .01$), conductas inadecuadas ($\rho = -.354$; $p < .05$) y distracción ($\rho = -.314$; $p < .05$) obtuvieron correlaciones inversas y significativas con la variable de bienestar psicológico. Por lo tanto, se puede concluir que a mayor presencia de negación, conductas inadecuadas y distracción, menor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

V. DISCUSION

Los colaboradores que laboran en el área educativa se encuentran más predispuestos a desarrollar estrés, esto se debe a que se tienen que adaptar a ciertos niveles de exigencia, propios de su profesión. En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2018) describe al colaborador educativo como uno de los agentes más importantes para el desarrollo de la sociedad, sin embargo, esta población ha sido perjudicada debido a las circunstancias y condiciones en las que realiza su trabajo.

Teniendo en cuenta los cambios y retos que produjo el nuevo modelo educativo JEC dentro de la educación a nivel nacional, es importante mencionar que una de las principales características de este servicio, es el incremento de horas de trabajo, pasando a laborar de 35 a 45 horas pedagógicas semanales que se distribuyen en ciertas áreas curriculares, lo que implica que el colaborador tendría que asumir más horas de trabajo y nuevos roles dentro del plantel educativo. Otro aspecto que también se consideró fue el incremento del salario en un 25% (MINEDU, 2015).

Es importante considerar que no se evidenció antecedentes en referencia a las variables y la población de estudio, de manera que se consideró investigaciones en contextos diferentes, relativamente similares.

De acuerdo a los resultados de la variable bienestar psicológico a nivel descriptivo, de un total de 60 colaboradores (Tabla 4) se destacó que el 42,8 % presentan un nivel alto y el 30.6% concierne al nivel intermedio, en ese sentido Casullo (2002) sostuvo que los individuos con un bienestar psicológico alto poseen la sensación de autocontrol, siendo capaz de actuar en el ambiente de acuerdo a sus necesidades, metas y proyectos personales logrando establecer vínculos sociales a través de la asertividad y empatía. Por otra parte, resulta preocupante que un 26.6 % de colaboradores se encuentren en un nivel bajo, de acuerdo a la autora en mención, indicaría que el individuo posee una serie de dificultades cotidianas para resolver conflictos en el ambiente donde se desenvuelve, asimismo el individuo es incapaz de proyectarse en el futuro, vive a la expectativa de la opinión de los demás imposibilitándolo a tomar decisiones por sí solo y presenta un déficit en cuanto a sus habilidades sociales.

Ante los resultados hallados es indispensable que el colaborador desarrolle un bienestar psicológico con adecuados niveles, que involucre un óptimo desenvolvimiento dentro del ambiente laboral, más aun teniendo en cuenta la labor formativa para con los alumnos. Estos hallazgos no concuerdan con los resultados descriptivos de Castillo (2018) quien a través de su investigación, estudió la relación del bienestar psicológico y el ambiente laboral en una institución educativa donde se halló que el 74 % de colaboradores pertenecen al nivel intermedio y el 26% forma parte del nivel bajo, no obstante, respecto al nivel alto se evidenció un 0%.

A nivel internacional, se consideró como un referente importante a Öykü et al. (2017) quienes compararon los niveles de bienestar psicológico en tres países. Los colaboradores educativos de los EE. UU obtuvieron un nivel alto, Turquía con un nivel promedio y por último fue Pakistán con el nivel bajo. En comparación a las cifras obtenidas en la muestra de estudio en colaboradores de instituciones JEC del distrito de Progreso, un 42.8% obtuvo un nivel alto, pasando a formar la mayor parte de la muestra estudiada, no obstante, es evidente que la población y el lugar donde se llevó a cabo ambos estudios ha sido diferente en cada país, teniendo en cuenta ciertos aspectos como el sistema educativo, la infraestructura de trabajo y los salarios.

Frente a ello Casullo y Solano (2000) sostuvieron que el bienestar psicológico en cuanto al contexto social no es un factor influyente, debido a que no se corroboró diferencias significativas entre el bienestar psicológico en personas que viven en países con mayores oportunidades a comparación de los que viven en países con mínimas oportunidades. También manifestaron que las personas que viven en contextos rurales perciben la felicidad en base a las necesidades personales y bienes materiales a diferencia de las personas que viven en zonas urbanas o países desarrollados, donde básicamente se enfocan en aspectos materiales y económicos poco saludables, en base a ello dichas autoras mencionaron que todo dependería de cómo el individuo percibe el entorno en el cual se desarrolla de acuerdo a sus necesidades.

Sin embargo, de acuerdo al planteamiento de Ryff y Keyes (1995) consideraron que la cultura y el contexto en el que se desenvuelve el individuo, si es un factor importante para el desarrollo del bienestar psicológico, ya que dichas

autoras enfatizaron que el bienestar variará en función a la cultura, el género y la edad. En base a ello, se consideró a la cultura y el lugar como un factor importante en esta investigación, más aun considerando las características del contexto y población de estudio ya que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) Apurímac es uno de los departamentos con más índice de pobreza en el país, de manera que el colaborador se encuentra laborando en una población con una serie de limitaciones y dificultades.

Esto es reflejado en la actualidad debido a que muchos de los alumnos no tienen acceso a una educación virtual, no cuentan con dispositivos tecnológicos y mucho menos internet. En efecto, el colaborador se ve en la necesidad de viajar y llegar al alumnado para brindarles el derecho de estudiar, siendo expuestos a riesgos que atentan contra su bienestar físico y psicológico en tiempos de pandemia. No obstante, de acuerdo a los resultados el 42.8% de los colaborados obtuvieron un nivel alto de bienestar psicológico, esto posiblemente se deba al uso adecuado de estrategias de afrontamiento del estrés que suelen utilizar bajo situaciones de estrés.

De acuerdo al análisis descriptivo de la variable afrontamiento del estrés (tabla 5) las estrategias con mayor predominancia de uso en la muestra de estudio fue: reinterpretación positiva y desarrollo personal (73%), búsqueda de apoyo social (69.4%) y planificación (65.3%). A nivel nacional, se consideró como referente importante a Melgarejo (2017) de acuerdo a los resultados descriptivos de su trabajo de investigación, se observó una inclinación de uso de ciertas estrategias como reinterpretación positiva y desarrollo personal, negación y supresión de actividades en colaboradores de una Municipalidad. Ante lo expuesto es evidente que los resultados no fueron iguales.

Como plantean Carver et al. (1989) el uso frecuente de ciertas estrategias tendrá que ver con la situación en la que se encuentra y los rasgos de la personalidad. Estos hallazgos nos indican la importancia de la intervención de profesionales expertos en salud mental en ámbitos organizacionales, así como el desarrollo de programas preventivos con la finalidad de potenciar el uso de estrategias adaptativas a la hora de enfrentar situaciones conflictivas.

En lo que respecta al objetivo del general, se estableció determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, se evidenció una correlación directa y significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema ($\rho=.557$; $p<.01$) y la emoción ($\rho=.413$; $p<.01$) con la variable de bienestar psicológico, sin embargo, respecto al estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación se encontró una correlación significativa inversa ($\rho=-.430$; $p<.01$). Esto quiere decir que a mayor uso del estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción, mayor bienestar psicológico habrá, por otro lado a mayor uso del estilo de afrontamiento enfocado en la evitación, menor presencia de bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

Frente a lo mencionado se comprueba la hipótesis planteada, donde se manifiesta que existe relación directa y significativa entre los estilos de afrontamiento del estrés (enfocado en el problema y la emoción) y el bienestar psicológico, estos resultados fueron similares a los de Tacca y Tacca (2019) quienes llevaron a cabo un estudio en una universidad de Lima con alumnos de postgrado, donde hallaron una correlación significativa y directa entre los estilos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, no obstante, respecto al estilo evitativo no se halló una correlación. A nivel latinoamericano Galeano (2017) encontró resultados similares en su estudio ejecutado en funcionarios educativos de una escuela en Paraguay, donde se halló una correlación significativa entre los niveles de estrés y tipos de afrontamiento del estrés.

En función a los resultados, se estima que el uso de las estrategias de afrontamiento está asociado con el bienestar psicológico, ya que en gran medida estas estrategias predispondrán y facilitarán el desarrollo de un bienestar psicológico favorable para el colaborador. Ante lo expuesto, dichos resultados se rigen bajo el planteamiento de Carver y Scheier (1994) donde refieren que el afrontamiento esta direccionado a las respuestas que el individuo emite frente a una determinada situación y contexto, teniendo en cuenta sus propias experiencias y recursos con los que cuenta hasta ese momento. Lazarus (1966) definió que toda estrategia aplicada por el individuo tendrá consecuencias positivas y/o negativas.

En cuanto al primer objetivo específico, se halló correlaciones positivas con intensidad moderada ($p < .01$) y significativa, entre las estrategias de afrontamiento activo ($\rho = .430$), planificación ($\rho = .407$) y postergación del afrontamiento ($\rho = .407$) con la variable de bienestar psicológico. Sin embargo, no se evidenció una relación estadísticamente significativa con la estrategia de búsqueda de apoyo social ($\rho = .247$; $p > .05$) y supresión de actividades ($\rho = .202$; $p > .05$). Concluyéndose que a mayor empleo de estrategias de afrontamiento activo, planificación y postergación, mayor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio. Dichos resultados se corroboraron con los de Melgarejo (2017) respecto a su objetivo específico, se evidenció una correlación positiva y significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en colaboradores de una municipalidad.

En conclusión, estos resultados se sustentan en el planteamiento de Carver y sus colaboradores (1989) quienes plantearon que el empleo de estrategias enfocadas en el problema, son más funcionales y adaptativas para el individuo, asimismo Lazarus y Folkman (1986) refirieron que dichas estrategias permiten a las personas enfrentar de manera directa teniendo control sobre el conflicto, en base a ello se determinó que el desarrollo de este tipo de estrategias permite al individuo un mejor desenvolvimiento frente a situaciones bajo mucha tensión. Ante ello se concluye que el uso de estas estrategias permitirá el desarrollo de un ambiente laboral confortable y un bienestar psicológico favorable.

En referencia al segundo objetivo específico, se buscó determinar la correlación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico, llegándose a evidenciar una correlación directa y significativa con intensidad moderada ($p < .01$) entre las estrategias de aceptación ($\rho = .391$) y búsqueda de apoyo emocional ($\rho = .466$) con la variable bienestar psicológico. Sin embargo, no se llegó a evidenciar una relación estadísticamente significativa, con las estrategias de reinterpretación positiva de la experiencia ($\rho = .218$; $p > .05$); acudir a la religión ($\rho = -.093$; $p > .05$) y análisis de las emociones ($\rho = .183$; $p > .05$). En base a los resultados efectuados se deduce que a mayor uso de estrategias enfocadas en la emoción como, la aceptación y la búsqueda de apoyo emocional, mayor bienestar psicológico habrá en la muestra de estudio.

Estos resultados fueron equivalentes a los de Melgarejo (2017) ya que de acuerdo a su segundo objetivo específico, encontró una correlación directa y significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en colaboradores de una Municipalidad.

Estos resultados concuerdan con el planteamiento de Lazarus y Folkman (1986) quienes atribuyeron este estilo como algo funcional, ya que permite minimizar y/o erradicar las respuestas emocionales ante la situación de estrés permitiéndole al sujeto manejar sus emociones frente a la situación estresante, esto implica que el uso de este tipo de estrategias por parte de los colaboradores conlleva al esfuerzo de controlar sus emociones frente al estímulo estresor, permitiéndoles mantener un bienestar psicológico adecuado a pesar de las adversidades en el que se encuentren en su vida personal y laboral.

Respecto al tercer objetivo específico, se buscó determinar la correlación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico, donde se encontró una correlación significativa e inversa entre las estrategias de conductas inadecuadas ($\rho = -.354$), distracción ($\rho = -.314$), negación ($\rho = -.412$) y el bienestar psicológico, dicho resultado permite plantear que a mayor uso de estas estrategias, menor bienestar psicológico habrá, sin embargo, Melgarejo (2017) halló una correlación significativa directa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico.

Como afirma Carver y sus colaboradores (1989) no todas las respuestas de afrontamiento son considerados adaptativos y funcionales para el individuo, ciertas estrategias como la negación de la existencia del factor estresante, así como la distracción y las conductas inadecuadas tendrían repercusiones desfavorables a la hora de afrontar una situación problemática. Cabe resaltar que cada estrategia que el individuo utiliza se dará de acuerdo a sus experiencias personales, razón por la cual no se puede generalizar y priorizar el uso de estrategias netamente funcionales ya que esto dependerá de la amenaza en la cual se enfrenta.

Las limitaciones que se presentó durante la ejecución de la tesis fue la dificultad para recolectar los datos debido a la pandemia del coronavirus, por lo que se optó a utilizar la plataforma virtual, sin embargo, la poca cobertura de internet en los lugares donde viven los docentes también fue otro factor influyente, ocasionando

el aplazamiento de tiempo para acceder a los datos. Asimismo, otro de los factores a tener en cuenta en cuanto a las limitaciones, es el lugar donde se desarrolló la siguiente investigación ya que cuenta con poca población cuando se trata de colaboradores que laboran en instituciones educativas JEC en el distrito de Progreso debido a que la población estudiantil es reducida a comparación de instituciones educativas que se encuentran en la misma provincia o en zonas más urbanizadas.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se comprobó una correlación significativa y directa con intensidad moderada entre los estilos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la emoción con la variable bienestar psicológico, sin embargo, respecto al estilo enfocado en la evitación se encontró una correlación inversa y significativa con intensidad moderada.

SEGUNDA: Del mismo modo, se precisó la correlación directa con intensidad moderada y significativa entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema como: el afrontamiento activo, planificación y postergación con la variable de bienestar psicológico.

TERCERA: A su vez, las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés, enfocado en la emoción como: la aceptación y la búsqueda de apoyo emocional, guardó relación directa y significativa de intensidad moderada con la variable de bienestar psicológico.

CUARTA: Así mismo, las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación como: la negación, distracción y conductas inadecuadas, guardó una correlación inversa y significativa con intensidad moderada con el bienestar psicológico.

QUINTA: En referencia a los niveles de bienestar psicológico, se encontró que el 42.8% de la población total, perteneció al nivel alto, sin embargo, el 26.6% se encontró en el nivel bajo. Esto indicaría que en la muestra de estudio predominó el bienestar psicológico alto.

SEXTA: Por último, respecto a las estrategias de afrontamiento con mayor predominancia de uso, se evidenció que el 73% de la muestra total de estudio, utilizó la estrategia de reinterpretación positiva y desarrollo personal, seguido por la búsqueda de apoyo social con un porcentaje de 69.4% y finalmente la estrategia de planificación con incidencia del 65.3%.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al equipo directivo, se sugiere dar a conocer los resultados del estudio a todo el personal para concientizar y orientar sobre el uso adecuado de los estilos de afrontamiento, todo ello con la participación del profesional de psicología.

SEGUNDA: A investigadores y estudiantes, realizar estudios a nivel correlacional entre las variables de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en poblaciones con características similares. Se pone en conocimiento que el presente estudio es uno de los primeros a llevarse a cabo a nivel nacional, específicamente con las variables de estudio y la población.

TERCERA: A los directivos de la Dirección Regional de Educación de Apurímac (DREA) y la UGEL Grau, realizar alianzas estratégicas con instituciones públicas y/o privadas que laboran en el área de salud, con la finalidad de implementar campañas de salud mental a favor de la comunidad educativa (colaboradores).

CUARTA: A colaboradores de las instituciones educativas JEC del distrito de Progreso, se pone en conocimiento que el uso de estrategias del estilo de afrontamiento enfocado en la evitación (negación, distracción y conductas inadecuadas) son estrategias que no son adaptativas y funcionales a la hora de afrontar una situación problemática, por ende no se recomienda el uso de este tipo de estrategias.

QUINTA: A la UGEL Grau, realizar talleres psicoeducativos en torno al afrontamiento del estrés dirigido a los colaboradores, con la finalidad de identificar los estilos de afrontamiento que suelen utilizar en situaciones bajo mucho estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento mucho más funcionales y adaptativas (enfocados en el problema y la emoción) ya que en gran medida este tipo de estrategias predisponen y facilitan el desarrollo de un bienestar psicológico favorable en el colaborador.

SEXTA: Al coordinador de tutoría y psicóloga, incorporar en el plan de convivencia escolar la ejecución de talleres psicoeducativos en referencia al afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico de esta forma se buscará potenciar el uso de estrategias adaptativas a la hora de afrontar situaciones conflictivas, así como el desarrollo positivo del colaborador en el ámbito laboral.

REFERENCIAS

- Barrett, P. T. y Kline, P. (1981). The observation to variable ratio in factor analysis. *Personality Study in Group Behavior*, 1(1), 23-33.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (Tercera edición). Pearson education.
- Cabezas E. D., Andrade D. y Torres J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación* (1°. ed.). ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas. Innovación para la excelencia
- Caprarulo, H. (2007). *El estrés: Pandemia del siglo XXI*. Psicoeuroendocrinología. (1 era. Ed.) Editorial Akadia.
- Carver, C., y Scheir, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stress ful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195. [10.1037/0022-3514.66.1.184](https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184)
- Carver, C.S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. (1989). Assesing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 56, No. 2, <http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic868761.files/1018CarverArticle.pdf>
- Castillo, C. M. (2018). *El bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral de los docentes de la institución educativa 40476 Mercedes Manrique fuentes, mollendo-2018* [Tesis de Maestría, Universidad San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7653>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós
- Casullo, M. y Castro, S. (2000). Evaluación del bienestar psicológico. *Revista de Psicología*, 13(2), 37-68.

- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima] https://www.researchgate.net/publication/313022312_Afrontamiento_al_Estre_s_Adaptacio_n_del_Cuestionario_COPE_en_Universitarios_de_Lima
- De psicólogos del Perú, C. (2017). *Código de ética y deontología*. Editorial San Marcos. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Dextre, V. (2019). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) en Personal del Ejército Peruano, Huaraz-2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48150>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1) ,23-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2014). Predicción de los niveles de burnout en los docentes: Factores protectores y de vulnerabilidad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19, 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Galeano, L. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución educativa. *Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades, Academo* 4(2), 31- 38. <https://dx.doi.org/10.30545/academo.2017.jul-dic.5>
- Guadagnoli, E. y W. F. Velicer (1988). Relation of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2), 265-275. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.265>

- Hernández, R., y Mendoza, P. (2018). *Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (7° ed.)*. McGraw-Hill Interamericana Editores. <https://www.docsity.com/es/psicometria-tema-4-teoria-clasica-de-los-test-analisis-cuantitativo-de-los-items/3102630/>
- Instituto de Integración. (2015). *Los porqué del estrés* <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>
- Instituto Nacional de Estadística (2017). Censo de Población y Viviendas 2017. INEI.
- Kebbi, M. (2018). Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers. *International journal of special education*, 33(1), 34-61. <http://www.internationalsped.com/>
- Lazarus RS (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R., y Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (2° ed.). Editorial Martínez Roca.
- León. A.K.J., y Monzón, P.R.J. (2019). Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en Docentes de las Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa de dos distritos de la provincia de Cajamarca-2017. *Revista perspectiva*, 20(3), 320-326. <https://doi.org/10.33198/rp.v20i3.00044>
- Matalinares C.M., Díaz A., Arenas I.C., Raymundo V.O., Baca R.D., Uceda E.J., y Yaringaño L.J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Melgarejo, U. (2018). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14401>
- Ministerio de educación MINEDU (2015). *Modelo de servicio educativo: Jornada Escolar Completa para las instituciones educativas públicas del nivel de educación secundaria*. http://www.minedu.gob.pe/a/pdf/jec/modelo_JEC.pdf

- Ministerio de educación MINEDU (2019). *Jornada Escolar Completa*. Lima, Perú: Componentes de la Jornada Escolar Completa. http://jec.perueduca.pe/?page_id=4912
- Mohd, N. y Yap, B. (2011). Power Comparisons of Shapiro-Wilk, KolmogorovSmirnov, Lilliefors and Anderson-Darling. *Tests. Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2 (1) 21 – 33. https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests
- Morán, M. y Alvarado, D. (2010). *Métodos de Investigación*. Compañía multinacional británica de servicios y contenidos educativos. <https://mitrabajodegrado.files.wordpress.com/2014/11/moran-yalvaradometodos-deinvestigacion-1ra.Pdf>
- Normas APA. (2020) 7ª edición. <https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). Bogotá – Colombia: Ediciones de la U.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2016). *Estrés laboral*. Noticias OIT: tema especial, 9.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *La organización del trabajo y el estrés*. https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Öykü, S. Z., Abdurrahman, A.J., Atakan, A., y Muhammed, A. (2017) Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in U.S.A., Turkey and Pakistan, *International Journal of Mental Health Promotion*, 19:3, 144-158. <http://dx.doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397>
- Palomino, H.C. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala bienestar psicológico BIEPS – A en padres de familia del distrito de Independencia, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48150>

- Parsons, A., Frydenberg, E., y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66(1), 109-114. [doi:10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x)
- Pearlin, L., y Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J., y García-Cueto, E. (2015). *Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar?* *Universitas psychologica*, 14(1), 245-254.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Prieto, G. (2014). *Psicometría Tema 4. Teoría clásica de los test. Análisis cuantitativo de los ítems, Exámenes de Psicometría.*
- Ramírez C. (1997) *Como Hacer un Proyecto de Investigación*. Editorial Tulio A. Ramírez C.
- Ramos, N. A. D., Coral. B. J. A., Villota, L. K. L., Cabrera., C.C. C., Herrera, S, J. P., y Rivera, P.D. (2020). *Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral* <https://bonga.unisimon.edu.com>
- Rojas, J. (2019). 70% de los trabajadores peruanos sufren de estrés laboral. *Info Capital Humano*. <https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/70-de-los-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral/>
- Ruiz-Bolivar, C. (2013). *Instrumentos y técnicas de investigación Educativa*. (3ra ed.). DANAGA Training and Consulting.
- Ryff y Keyes (1995) *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Wisconsin - Madison. Vol. 69, No. 4, 7. <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 1069- 1081. [10.1037/0022- 3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Salinas. E.D (2012). *Prevención y afrontamiento del estrés laboral*. Editorial CCS.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Stapleton, P., Garby, S., y Sabot, D. (2020). Psychological distress and coping styles in teachers: A preliminary study. *Australian Journal of Education*, 64(2), 127-146.<https://doi.org/10.1177/0004944120908960>
- Tacca, D. y Tacca, H. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (21), 37-56. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&tlng=es)
- UNESCO. (2018). Docentes. <https://es.unesco.org/themes/docentes>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES E ITEMS		MÉTODO
	General	General	Variable 1: Afrontamiento del estrés		
			Dimensiones	Ítems	
	Existe relación directa y significativa entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de progreso, Grau - Apurímac 2020.	Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de progreso, Grau - Apurímac 2020.	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	1,2,15,28,41,14 27,40,3,16,29,42 17,30,4,43 5,18,31,44	Diseño: No experimental y transversal Nivel: Descriptivo-correlacional.
¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de Progreso, Grau- Apurímac 2020?	Específicos	Específicos	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.	6,19,32,45,7,20 33,46,8,21,34,47 9,22,35,48,10,23 36 y 49	
	a) Existe correlación directa y significativa entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico.	a) Describir los niveles del bienestar psicológico.	Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación	38,51,13,26,39,52 11,24,37,50,12,25	Población Muestra censal n= 60
	b) Existe correlación directa y significativa entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico	c) Determinar la relación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico	Variable 2: Bienestar psicológico		
	c) Existe correlación inversa y significativa entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico.	d)) Determinar la relación entre las estrategias del estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico	Dimensiones	Ítems	Instrumentos
		e) Determinar la relación entre las estrategias del el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación y el bienestar psicológico.	Proyectos	1, 3,6 y 10	COPE - 52 BIEPS - A
			Control /Aceptación	2, 11 y 13	
			Autonomía	4, 9 y 12	
			Vínculos psicosociales	5, 7 y 8	

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Afrontamiento del estrés	Lazarus y Folkman (1986) definieron al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). Carver y Scheier (1994) definieron al afrontamiento, como respuestas emitidas ante acontecimientos estresantes y contextos diferentes.	Carver et al. (1989) en base a la teoría de Lazarus y Folkman, desarrollaron el inventario de COPE. Está constituido por 52 ítems y trece estrategias o modos de afrontamiento. 25 Pts.: Muy pocas veces es empleada esta forma 50- 75 Pts.: Depende de las circunstancias. 100 Pts.: Forma frecuente de afrontar el estrés.	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	Ordinal
				Planificación	2,15,28,41	
				La supresión de otras actividades	3,16,29,42	
				La postergación del afrontamiento	4,17,30,43	
				La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44	
				La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45	
			Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	7,20,33,46	
				8,21,34,47		
				La aceptación	9,22,35,48	
				Acudir a la religión	10, 23, 36,49	
				Análisis de las emociones	11,24,37,50	
				Negación.	12,25,38,51	
				Conductas inadecuadas	13,26,39,52	
Distracción						

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Bienestar psicológico	Casullo (2002) determinó como algo propio del ser humano, un concepto más profundo que el solo hecho de ser feliz, no obstante, lo catalogo como algo positivo que conlleva al individuo a su crecimiento y desarrollo de sí mismo a través de sus objetivos planteados durante su trayecto de vida	El bienestar psicológico se me medirá a través de la escala de bienestar psicológico BIEPS-A, que está comprendida por 13 ítems tipo Likert	Control	Reconocer y admitir errores	2-11	Ordinal
				Afrontar	13	
			Autonomía	Toma de decisiones	4- 9- 12	
			Vínculos psicosociales	Buenas Relaciones	5-7	
				Sociable	8	
	Proyecto de vida	1-3				
	Proyectos	Proyección	6-10			

Anexo 3: Instrumentos

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

FORMA DISPOSICIONAL

Carver, Scheier y Weintraub.

Adaptado por Dextre 2019

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA.

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo : "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

Formulario virtual para la recolección de datos

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA DEL DISTRITO DE PROGRESO, GRAU - APURÍMAC 2020.

Querido colaborador (a) quiero brindarte mi más cordial saludo y agradecimiento por la iniciativa de prestar tu apoyo a mi investigación, la cual tiene como objetivo: determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas JEC del distrito de progreso, Grau - Apurímac 2020. Mi nombre es Yudiana Huamaní Sánchez, bachiller de la carrera de Psicología de la Universidad César Vallejo - Sede Lima Norte, me encuentro realizando este estudio para obtener el grado de Licenciada en Psicología. Para evitar la propagación del Coronavirus, me encuentro utilizando esta herramienta remota para poder llegar hacia ustedes.

Atte. Yudiana Huamaní Sánchez

BACHILLER DE LA EP DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
SEDE: LIMA NORTE

[Siguiete](#)

Enlace del formulario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSekaNUkzE5ujqxHrJ1LJISYUtOs2adRXloOefpPtUF1Pfpbcg/viewform?usp=sf_link

Anexo 4: Ficha sociodemográfica

Ficha sociodemográfica	
Completar la siguiente información antes de completar los cuestionarios	
Generalidades	Respuestas
Edad: Sexo: Modalidad de trabajo: Institución educativa donde labora:	

Anexo 5: Cartas de presentación para las instituciones educativas JEC del distrito de Progreso.



“Año de la universalización de la salud”

Los Olivos, 28 de octubre de 2020

CARTA INV.N°1367 -2020/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.
Wilberth Dario Warton Miranda
Director
I.E JEC “Fray Diego Ortiz”
Progreso - Grau

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para la Srta. **HUAMANI SANCHEZ, YUDIANA** con **DNI N° 74045195** estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula **N° 7002549143** quien desea realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTOS DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA DEL DISTRITO DE PROGRESO, GRAU APURÍMAC 2020 ”** Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizara una investigación.

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

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

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la universalización de la salud"

Los Olivos, 28 de octubre de 2020

CARTA INV.N°1366 -2020/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.

Harald Lovon Miranda

Director

I.E JEC "Juan Velasco Alvarado de Record"

Progreso - Grau

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para la Srta. **HUAMANI SANCHEZ, YUDIANA** con **DNI N° 74045195** estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula **N° 7002549143** quien desea realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **"AFRONTAMIENTOS DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA DEL DISTRITO DE PROGRESO, GRAU APURÍMAC 2020"**. Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizara una investigación.

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











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

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 6: Cartas de autorización de las instituciones educativas para la aplicación de instrumentos psicológicos.

						
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL GRAU I.E.S.P. J.E.C. "FRAY DIEGO ORTIZ" PROGRESO "AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"						
Progreso, 02 de noviembre del 2020						
OFICIO N° 026-2020/DREA/UGEL/D-IES-FDO-P.						
SEÑOR(ita)	: Dra. Roxana CARDENAS VILA Coordinadora de la Escuela de Psicología Filial Lima – Campus Lima Norte					
<u>PRESENTE:</u>						
ASUNTO	: AUTORIZO REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTAR TITULO PROFESIONAL					
<p>Con singular complacencia me dirijo a Ud. Primero para saludarle, a nombre de la institución Educativa Secundaria Pública JEC "Fray Diego Ortiz" del Distrito de Progreso Grau Apurímac, al mismo tiempo AUTORIZO, realizar trabajo de Investigación a la Señorita: HUAMANI SANCHEZ Yudianara, en la institución en mención, comprometidos a darle toda las facilidades del caso, para que pueda cristalizar sus objetivo planteados</p> <p>Seguros de contar con su aceptación y expresamos a usted las muestras de nuestra especial consideración y estima personal.</p>						
Atentamente;						
  LIC. Wilber D. Warthon Miranda DIRECTOR						
						
<hr/>						
Teléfono 958-881410 MOVISTAR RPM						



"Año de la Universalización de la salud"

Record, 02 de noviembre de 2020

CARTA No 02-2020-JVA-RCC/DRE-A/DUGEL.G.

Dra. ROXANA CARDENAS VILA
Coordinadora de la escuela de psicología
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA NORTE

PRESENTE:

De nuestra consideración:

*De manera más atenta me dirijo a usted, para dar respuesta de su carta N°1366, de fecha 28 de octubre 2020, en virtud del cual nos solicitaba, para autorizar su proyecto de investigación a la señorita Yudiana Huamani Sánchez estudiante de la Universidad "CESAR VALLEJO" con código de estudiante N°7002549143 y pueda obtener su título de licenciada en Psicología con el tema: **"AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA DEL DISTRITO DE PROGRESO GRAU APURIMAC 2020"**. Nuestra Institución Educativa "Juan Velasco Alvarado" **acepta** la solicitud y esta gustosa de poder colaborar en este proyecto académico que seguramente será de mucha ayuda.*

Sin otro en particular, me suscribo de usted, sin antes expresarle mis consideraciones más distinguidas.

Atentamente,


UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - GRAU
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PÚBLICA
"PROGRESO - CCANCCACCA" - PROGRESO

Prof. Harold Lovón Miranda
D I R E C T O R
C.M. 1031682966

Anexo 7: Carta de solicitud de autorización de uso de instrumentos remitido por la Universidad.

COPE



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA N°1621 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 4 de mayo de 2021

Autor:

- Charles S. Carver, Scheir, M y Weintraub, J.

Presente.-
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. **HUAMANI SANCHEZ YUDIANA**, con DNI 74045195 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° CÓDIGO, 7002549143 quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA EN EL DISTRITO DE PROGRESO, GRAU- APURÍMAC 2020"** este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

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

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

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

BIEPS - A



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA N°1620 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 4 de mayo de 2021

Autor:
María Casullo

Presente.-
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. **HUAMANI SANCHEZ YUDIANA**, con DNI 74045195 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **CÓDIGO**, 7002549143 quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN COLABORADORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS JORNADA ESCOLAR COMPLETA EN EL DISTRITO DE PROGRESO, GRAU- APURÍMAC 2020"** este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS - A**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.


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

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

Atentamente,

Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 8: Autorización de uso del instrumento del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE y la escala de bienestar psicológico BIEPS- A.



COLLEGE OF ARTS AND SCIENCES
PSYCHOLOGY
MIAMI

Sobre el Departamento Académica Investigar Clínicas

Charles S. Carver

Medidas de autoinforme disponibles:

Todas estas escalas están disponibles aquí para su uso en aplicaciones de investigación y enseñanza. Todos están disponibles sin cargo y sin necesidad de permiso. Por favor, no me escriba solicitando una carta de permiso, porque esto es todo lo que recibirá. Descárgalos o imprímelos desde las páginas enlazadas.

- Índice de impulsividad de tres factores
- LOT-R (una medida de optimismo-pesimismo)
- COPE (la versión completa de nuestra medida de afrontamiento)
- Breve COPE (una versión abreviada del COPE)
- Escalas BIS / BAS (medidas de la sensibilidad del incentivo y la motivación aversiva sistemas)
- MAQ (una medida de las cualidades de apego de los adultos)

Maria Elena Brenlla <bren@uca.edu.ar> 19 oct 2020 11:52 ☆ ↩ ⋮

para mí ▾

Estimada Yudiana Huamani Sanchez,

Por la presente, autorizo el uso de la Escala de Bienestar Psicológico A con fines académicos.

Le envío un cordial saludo y le deseo éxitos en su investigación,

María Elena Brenlla

Dra. María Elena Brenlla
Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía (CIPP)
Universidad Católica Argentina (UCA)
Avda. Alicia Moreau de Justo 1600, 2º piso (C1107AFD)
54-11-4349-0200, int. 1107
bren@uca.edu.ar

Anexo 9: Consentimiento informado

Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso Grau - Apurímac 2020

*Obligatorio

Consentimiento informado

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico.

De aceptar participar, debe marcar "ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el número de su DNI.

En caso tenga alguna duda en relación a la investigación, debe comunicarse con el supervisor responsable, el Dr Carlos Bacilio de la Cruz Valdiviano, a través del siguiente correo electrónico institucional: cvaldiviano@ucvvirtual.edu.pe. Por otro lado si tuviera alguna pregunta y/o sugerencia respecto al estudio, puede contactarse a Yudiana13hs@gmail.com

Acepto ser participe voluntariamente en la siguiente investigación. *

Acepto

Anexo 10: Resultados adicionales

Tabla 10

Estadística de confiabilidad del cuestionario de afrontamiento del estrés COPE

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.71	52

En la tabla 10 se evidencia un nivel alto de confiabilidad interna con un 0.71 lo que significa que existe un buen nivel de confiabilidad.

Tabla 11

Análisis estadístico de los ítems del Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE.

Dimensión	Ítems	Media	Desviación	Índice de discriminación
Estilo enfocado en el problema	Ítem 1	.67	.474	.501
	Ítem 2	.76	.434	.587
	Ítem 3	.51	.505	.419
	Ítem 4	.53	.504	.648
	Ítem 5	.84	.373	.249
	Ítem 14	.80	.407	.648
	Ítem 15	.84	.373	.676
	Ítem 16	.53	.504	.546
	Ítem 17	.29	.456	.539
	Ítem 18	.86	.354	.239
	Ítem 27	.82	.391	.417
	Ítem 28	.80	.407	.509
	Ítem 29	.37	.487	.503
	Ítem 30	.65	.481	.735
	Ítem 31	.82	.391	.272
	Ítem 40	.73	.446	.718
	Ítem 41	.92	.277	.568
Ítem 42	.65	.481	.543	
Ítem 43	.53	.504	.679	
Ítem 44	.73	.446	.314	
	Ítem 6	.63	.487	.655

Estilo enfocado en la emoción	Ítem 7	.84	.373	.372
	Ítem 8	.92	.277	.229
	Ítem 9	.71	.456	.308
	Ítem 10	.55	.503	.665
	Ítem 19	.59	.497	.651
	Ítem 20	.88	.331	.479
	Ítem 21	.69	.466	.184
	Ítem 22	.73	.446	.371
	Ítem 23	.63	.487	.704
	Ítem 32	.63	.487	.692
	Ítem 33	.1	.0	.384
	Ítem 34	.78	.422	.525
	Ítem 35	.55	.503	.238
	Ítem 36	.41	.497	.370
	Ítem 45	.57	.500	.464
	Ítem 46	.98	.143	.122
	Ítem 47	.82	.391	.384
	Ítem 48	.45	.503	.141
	Ítem 49	.51	.505	.120
Estilo enfocado en la evitación	Ítem 11	.20	.407	.462
	Ítem 12	.16	.373	.668
	Ítem 13	.51	.505	.584
	Ítem 24	.37	.487	.614
	Ítem 25	.06	.242	.574
	Ítem 26	.51	.505	.506
	Ítem 37	.22	.422	.702
	Ítem 38	.49	.505	.462
	Ítem 39	.37	.487	.709
	Ítem 50	.22	.422	.608
	Ítem 51	.27	.446	.689
	Ítem 52	.27	.446	.645

En la tabla 11 se observa el análisis de validez ítems-test corregido. Para la dimensión estilo enfocado en el problema y para la dimensión estilo enfocado en la evitación se evidencia que todos los ítems presentan índices de discriminación por encima de .20. Mientras que para la dimensión estilo centrado en la emoción se observa que los ítems 1, 46, 48 y 49 presentan índices de discriminación bajo.

Tabla 12

Estadística de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico BIEPS - A

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.91	13

En la tabla 12 se observa que el coeficiente de confiabilidad interna es de .91 en base a ello se logró evidenciar un nivel alto de confiabilidad en toda la escala.

Tabla 13

Resultados de la prueba de adecuación muestral de Kaiser-Meyer Olkin (KMO) de la Escala de Bienestar Psicológico.

	Bienestar psicológico
KMO y prueba de Bartlett	,771
Sig.	,000

En la tabla 13 se muestra el análisis factorial exploratorio de la variable bienestar psicológico por medio de la prueba de adecuación muestral KMO, siendo un valor de .771 y una significancia de $p = .000$.

Tabla 14

Análisis estadístico de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico

ITEMS	Media	Desviación	Índice de discriminación
Ítem 1	2.86	.408	.584
Ítem 2	2.71	.577	.693
Ítem 3	2.82	.391	.515
Ítem 4	2.33	.718	.758
Ítem 5	2.39	.671	.717
Ítem 6	2.80	.499	.751
Ítem 7	2.39	.885	.731
Ítem 8	2.51	.681	.800
Ítem 9	2.33	.555	.541
Ítem 10	2.82	.441	.706
Ítem 11	2.76	.434	.492
Ítem 12	2.33	.747	.627
Ítem 13	2.55	.679	.855

En la tabla 14 se observa el análisis de validez ítems-test corregido, de los cuales todos los ítems presentan índices de discriminación entre .515 a .855.

Diagrama de puntos de las correlaciones

Diagrama de dispersión de puntos entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico

Figura 1

Representación gráfica de la correlación entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico.



Figura 2

Representación gráfica de la correlación entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico.

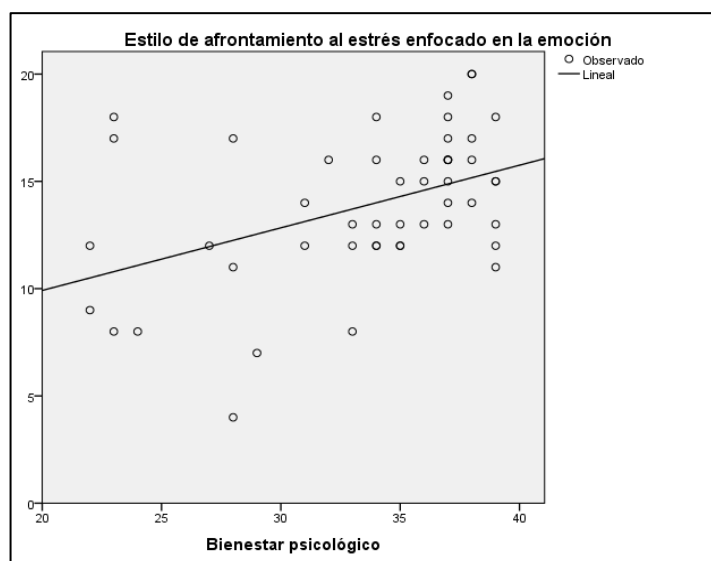
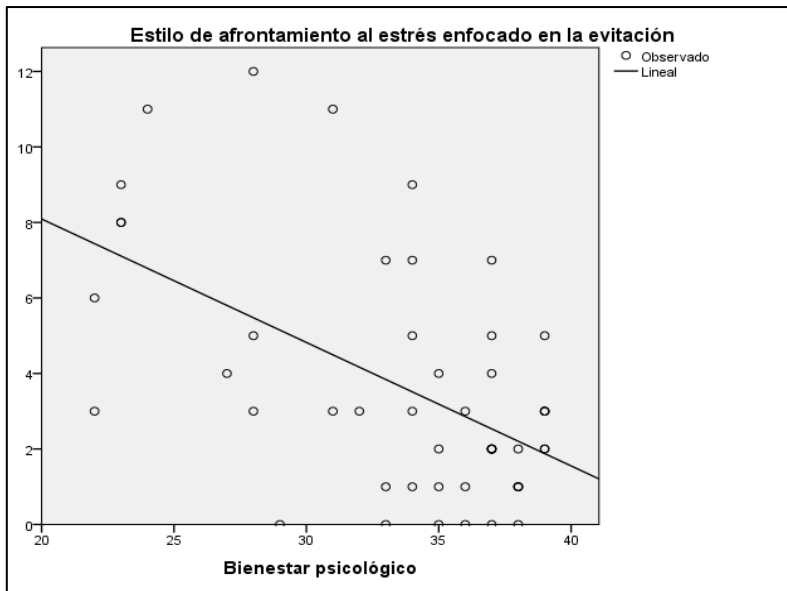


Figura 3

Representación gráfica de la correlación entre el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación y el bienestar psicológico.



Anexo 11: Sintaxis del programa usado o códigos de R Studio

GET

```
FILE='C:\Users\core i5\Downloads\BASE DE DATOS AFRONTAMIENTO AL  
ESTRES Y BIENESTAR PSICOLOGICO.sav'.
```

```
DATASET NAME ConjuntoDatos1 WINDOW=FRONT.
```

RELIABILITY

```
/VARIABLES=BP1 BP2 BP3 BP4 BP5 BP6 BP7 BP8 BP9 BP10 BP11 BP12 BP13  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Afro1 Afro2 Afro3 Afro4 Afro5 Afro6 Afro7 Afro8 Afro9 Afro10 Afro11  
Afro12 Afro13  
Afro14 Afro15 Afro16 Afro17 Afro18 Afro19 Afro20 Afro21 Afro22 Afro23 Afro24  
Afro25 Afro26 Afro27  
Afro28 Afro29 Afro30 Afro31 Afro32 Afro33 Afro34 Afro35 Afro36 Afro37 Afro38  
Afro39 Afro40 Afro41  
Afro42 Afro43 Afro44 Afro45 Afro46 Afro47 Afro48 Afro49 Afro50 Afro51 Afro52  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=Afro1 Afro2 Afro3 Afro4 Afro5 Afro6 Afro7 Afro8 Afro9 Afro10 Afro11  
Afro12 Afro13  
Afro14 Afro15 Afro16 Afro17 Afro18 Afro19 Afro20 Afro21 Afro22 Afro23 Afro24  
Afro25 Afro26 Afro27  
Afro28 Afro29 Afro30 Afro31 Afro32 Afro33 Afro34 Afro35 Afro36 Afro37 Afro38  
Afro39 Afro40 Afro41  
Afro42 Afro43 Afro44 Afro45 Afro46 Afro47 Afro48 Afro49 Afro50 Afro51 Afro52  
Bienestar.psicológico  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE
```

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=d1enfocado.problemad2enfocado.emocion d3enfocado.evitasivo  
Bienestar.psicológico  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE
```

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=afrontamiento.activ,planificacion La.supresión.de.otras.actividades  
La.búsqueda.de.apoyo.socialLa.postergación.del.afrontamiento  
Bienestar.psicológico
```


/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=Reinterpretación.positiva.y.desarrollo.personal Acudir.a.la.religi3n
Análisis.emociones La.aceptacion La.búsqueda.de.soporte.emocional
Bienestar.psicol3gico
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=Negaci3n Distracci3n Conducta.inadecuadas Bienestar.psicol3gico
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

DESCRIPTIVES VARIABLES=afrentamiento.activo planificacion

La.supresi3n.de.otras.actividades
La.postergaci3n.del.afrentamiento La.búsqueda.de.apoyo.social
La.búsqueda.de.soporte.emocional
Reinterpretaci3n.positiva.y.desarrollo.personal La.aceptacion Acudir.a.la.religi3n
Análisis.emociones Negaci3n Conducta.inadecuadas Distracci3n
d1enfocado.problema d2enfocado.emocion
d3enfocado.evitativo
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

DESCRIPTIVES VARIABLES=bienestar.nivel

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX

FRECUENCIAS VARIABLES=afrentamiento.activo planificacion

La.supresi3n.de.otras.actividades
La.postergaci3n.del.afrentamiento La.búsqueda.de.apoyo.social
La.búsqueda.de.soporte.emocional
Reinterpretaci3n.positiva.y.desarrollo.personal La.aceptacion Acudir.a.la.religi3n
Análisis.emociones Negaci3n Conducta.inadecuadas Distracci3n
/STATISTICS=MEAN MEDIAN MODE
/ORDER=ANALYSIS.