



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Modos de Afrontamiento al Estrés en Docentes de una
Institución Educativa Pública de Nasca en tiempos de COVID-
19, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTOR(ES):

Cárdenas Gonzáles, Elsa Patricia (ORCID: 0000-0003-1194-2610)

Pacheco Miletich, Joana Francis (ORCID: 0000-0002-8140-2428)

ASESORA:

Mg. Padilla Carrasco Lily Margarita (ORCID: 0000-0001-8032-5582)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERU

2022

Dedicatoria

A mis padres: Cárdenas Jurado Isaac y González de Cárdenas Ana María, quienes fueron mi motivación a lograr mis metas y por su gran apoyo incondicional.

Elsa Patricia Cárdenas González

A mis padres: Rista Miletich Castro y Carlos Pacheco Larrea.

Joana F. Pacheco Miletich

Agradecimiento

En primera instancia queremos agradecer a nuestros docentes que a través de los años nos formaron con valores y conocimientos de esta profesión tan noble y humana. También agradecer a la institución educativa, por darnos la confianza para recopilar información de su institución y lograr nuestro objetivo de contribuir a la mejora de la calidad educativa. Finalmente, y no menos importante, a la Universidad César Vallejo, por brindarnos la oportunidad de culminar con éxito nuestra honrosa carrera universitaria.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	22
VI. CONCLUSIONES	27
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	31
ANEXOS	38

Índice de tablas

Tabla 1. Modos de afrontamiento al estrés	15
Tabla 2. Modos de afrontamiento al estrés según indicadores	16
Tabla 3. Modos de afrontamiento al estrés según el nivel de enseñanza	17
Tabla 4. Modos de afrontamiento al estrés según el género	18
Tabla 5. Modos de afrontamiento al estrés según la edad	19
Tabla 6. Modos de afrontamiento al estrés según el estado civil	20
Tabla 7. Modos de afrontamiento al estrés según el tiempo de servicio	21

Resumen

El objetivo general del presente estudio fue determinar los modos de afrontamiento al estrés en docentes de una Institución Educativa Pública, en tiempos del COVID-19, 2021. Se realizó un estudio no experimental-transversal, básico descriptivo. La población se conformó por 60 docentes. Para la muestra se usó el método no probabilístico y quedó conformada por la población censal. La técnica fue la encuesta y el instrumento el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los resultados demostraron que, el 46.7% de docentes afrontan el estrés enfocado desde el problema, el 21.7% presentó afrontamiento activo, el 11% presentaron modos de planificación, el 8% presentaron búsqueda de apoyo social, mientras que el 3% presentaron supresión de otras actividades al igual que postergación de afrontamiento. Concluyendo así que los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes fueron: enfocados al problema; utilizando las estrategias de: afrontamiento activo, planificación y la búsqueda de apoyo social.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, estrés laboral, COVID-19, estrés en docentes.

Abstract

The general objective of this study was to determine the modes of coping with stress used by the teachers of some Public Educational Institution, in times of COVID-19 in 2021. A non-experimental-transversal study was carried out, basic and descriptive level. The population was made up of 60 teachers. For the sample, the non-probabilistic method was used and it was made up of the census population. The technique was the survey and the instrument was the Questionnaire for Coping with Stress (COPE). The results showed that 46.7% of teachers face stress focused on the problem, 21.7% presented active coping, 11% presented planning modes, 8% presented search for social support, while 3% presented suppression of Other activities as well as postponement of coping. Thus, concluding that the modes of coping with stress most used by teachers were: focused on the problem; using the strategies of: active coping, planning and seeking social support.

Keywords: Coping with stress, work stress, COVID-19, stress in teachers

I. INTRODUCCIÓN

A causa de la pandemia suscitada por la COVID-19 originada en el año 2020 y que hasta la fecha no se tiene conocimiento de su término, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) anunció que las actividades académicas tanto de educación básica como superior se brindarían de forma remota con el fin de evitar contagios y decesos por este virus. Esta misma entidad realizó una encuesta nacional docente con el objetivo de recabar datos actualizados de los docentes de todo el Perú y adquirir información acerca de sus condiciones laborales las cuales pueden impactar en su bienestar emocional, económico y social. De acuerdo a los resultados de interés para este estudio correspondientes a la Región Ica en una muestra de 800 docentes, representados por el 75.5% de docentes mujeres y 27.5% docentes hombres, entre 18 a 39 años (24.1%) y de 40 años a más (75.9%), de los niveles primaria (39.9%) y secundaria (39.8%), de las áreas urbana (93.2%) y rural (6.8%); señalaron que la enfermedad que más afecta a la salud física y mental es el estrés con un resultado de 64.4%, además el 25% señalaron presentar síntomas de ansiedad. Por otro lado, se identificó que el 6.3% de docentes se perciben como desactualizados o poco preparados. Además, el 15% se consideró poco satisfecho en relación a realizar sus labores como docente. Cabe mencionar que el 27% de docentes son vulnerables al Covid-19 ya que señalaron tener una enfermedad o condición preexistente. Así también el 27.3% de los docentes consideraron muy difícil adaptar o complementar las clases de aprendo en casa al virtualizar la enseñanza y un 79.1% reveló que su práctica pedagógica mejoraría si tuvieran acceso a la tecnología e internet (MINEDU, 2020).

Así mismo, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) del Ministerio de Salud (MINSA), realizó una investigación en población adulta con una muestra de 1,823 personas residentes en la capital del Perú, con el propósito de conocer cuál era el impacto de la pandemia provocada por la Covid-19, arrojando como resultado que el 52.2% de encuestados vía telefónica, sufre de estrés a niveles moderado a severo.

En ese sentido, el contexto de la pandemia, ha expuesto la salud física y mental del docente. Esto se evidenció en resultados significativos de estrés laboral y ansiedad de los docentes durante la pandemia. (Quispe y García, 2020). Es por ello que el presente estudio plantea el siguiente problema: ¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021?

Este trabajo de investigación surgió a partir del interés de profundizar y proveer evidencias empíricas de los modos de afrontamiento al estrés más utilizados con mayor éxito para afrontar las dificultades en esta época de pandemia a causa de la COVID-19, haciendo las respectivas diferenciaciones entre género, grupo etario, estado civil, tiempo de servicio y tiempo de horas laboradas. Y así, potenciar aquellos modos de afrontamiento al estrés que los docentes utilizan para brindar información científica de aquellas estrategias que faciliten a los docentes desarrollar sus clases sin afectar su equilibrio emocional y de manera exitosa, ya que, por desconocimiento o falta de estas herramientas de afrontamiento al estrés, se han visto perjudicados hasta en algunas ocasiones llegar a renunciar a sus Instituciones Educativas.

Esta investigación es importante a nivel teórico, porque recopiló los principales aportes de diversos autores sobre un tema de interés actual en nuestra localidad, como es el estrés en los docentes. Se considera que a nivel metodológico servirá como contribución a futuras investigaciones y colaborará con la producción intelectual que refleja la realidad local y regional. También tiene relevancia social, ya que da a conocer los modos de afrontamiento al estrés empleados por los docentes, lo cual aportará información a los directivos y educadores con el fin de conocer, entender y mejorar las medidas de prevención del estrés docente.

En cuanto al objetivo general de la investigación se tuvo en cuenta: Conocer los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021.

Entre los objetivos específicos se consideró: (1) Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa

Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según indicadores. (2) Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID19 en el año 2021, según nivel primaria y secundaria. (3) Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID- en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según edad. (5) Describir los 19 en el año 2021, según género. (4) Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según estado civil. (6) Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según tiempo de servicio.

II. MARCO TEÓRICO

Barahona (2021), analizó los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los docentes durante la pandemia. La investigación fue de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo. Los resultados fueron que un 70% evidenció un alto nivel de resiliencia y un 30% un nivel moderado, asimismo, se concluyó que los evaluados tenían un alto nivel de resiliencia y que las estrategias usadas fueron la focalización de la solución del problema y la reevaluación positiva.

Torres et al. (2021), buscaron determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes durante el confinamiento. El enfoque fue cuantitativo, de nivel descriptivo y contó con una muestra de 150 docentes, a quienes se les aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Los resultados mostraron que el 66% de los docentes utilizaban estrategias adecuadas de afrontamiento. Así mismo señalaron que utilizar una u otra estrategia de afrontamiento no está determinado ni por la edad ni por el sexo de los participantes.

Roldán y Díaz (2021), llevaron a cabo una investigación para comprobar los modos de afrontamiento al estrés por el teletrabajo en docentes, conformada por 31 docentes. Los resultados arrojaron que el 39% de las mujeres usan la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva. El 33% de los hombres emplearon el modo de expresión abierta, el 54% la focalización en la solución al problema y el 15% la evitación. Asimismo, Ortiz y Vázquez (2019), se plantearon determinar el grado de estrés laboral y los estilos de afrontamiento en los trabajadores de un aeropuerto en Ecuador. Tuvo un enfoque cuantitativo, nivel comparativo de corte transversal. Los resultados arrojaron que un 62,9% evidenció un nivel bajo de estrés laboral, mientras el 35,1% tuvo un nivel de estrés intermedio.

Espinoza et al. (2018), plantearon asociar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables: etapas del ciclo vital y sexo de los adolescentes de instituciones de la zona urbana de Cuenca. Tuvo un enfoque cuantitativo y de diseño experimental. Los resultados arrojaron que el 54,7% buscaban diversión relajante, un 52,2% se concentraba en lo positivo, un 42,9% recurría a la distracción física y

un 50,1% evitaba la preocupación. El estudio concluyó el uso de las estrategias más usadas iban direccionadas a la resolución de los problemas. Estudios realizados en Argentina por Marsollier y Expósito (2021), sobre las formas de afrontar el estrés de los profesores en tiempos de pandemia, concluyeron que la forma más adecuada es el estilo afectivo, caracterizado por el uso de un afrontamiento activo, aceptación y actitud positiva frente al problema.

Asimismo, en Paraguay, Gómez y Rodríguez (2020), en su investigación sobre el estrés en docentes en tiempos de pandemia, concluyeron que la situación de la COVID-19 fue un factor que propició estrés en los docentes. Como medida de contención, las autoridades de las I.E. del país deben implementar estrategias de afrontamiento al estrés, mediante capacitaciones virtuales. Además, Valadez et al. (2011), buscaron identificar el tipo de estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia en 418 docentes universitarios, a través de la aplicación del Cuestionario de modos de afrontamiento. Su estudio concluyó que la mayoría de los docentes manejan estrategias consideradas funcionales tales como la planificación, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva.

Guimarães et al. (2017), en su investigación tuvieron como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes en un instituto de Brasil, con una muestra de 77 docentes. Se encontró que las estrategias más empleadas indicaban que los docentes aceptaban el problema y lo utilizaban como forma de aprendizaje. Finalmente se concluyó que situaciones estresantes deben enfrentarse para el surgimiento de estrategias de confrontación.

A nivel nacional, Víctor-Corcha et al. (2020), plantearon determinar la asociación entre los estilos de afrontamiento y estrés, ansiedad y depresión en el personal de enfermería que tenían contacto con pacientes infectados por COVID-19, el cual tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño correlacional, transversal. Los resultados arrojaron una prevalencia de depresión del 30,8%, ansiedad de 41,8% y estrés de 34,1%. El estudio concluyó que la relación de afrontamiento social podría estar influenciado por las relaciones familiares y que el cambio de estrategias de afrontamiento a futuro podría presentar tales problemas.

Cabellos et al. (2020), tuvieron como objetivo en su investigación discutir en base a la literatura científica, los niveles de Burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. Su investigación concluyó, que se vinculan ligeramente: niveles altos de agotamiento y despersonalización con un nivel alto de compromiso laboral; el estrés laboral y nivel de agotamiento alto con menor satisfacción laboral; relación entre alto nivel de agotamiento con docentes jóvenes con menos experiencia; agotamiento con características académicas como las horas laboradas; mayor estrés con la condición laboral de contratado. Los modos de afrontamiento al estrés utilizados fueron los enfocados en la solución del problema, la búsqueda de ayuda o apoyo social y la reevaluación positiva.

Del Carpio (2021), en su estudio abordó el análisis de las evidencias psicométricas de la EEP-10-C en adultos y jóvenes iqueños. Su investigación se desarrolló siguiendo un enfoque cuantitativo, transaccional-exploratorio. Los resultados permitieron conocer que: la percepción del estrés. $\alpha = .730$ y $\omega = .732$ y en capacidad de afrontamiento $\alpha = .832$ y $\omega = .838$. Lo que le permitió concluir que, la escala de estrés percibido durante la pandemia, presentó una estructura válida en la capacidad de afrontamiento y factores de estrés percibido. Por su parte, Chipana y Rimachi (2021), plantearon conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en bomberos voluntarios. El estudio tuvo enfoque cuantitativo, de nivel descriptiva-correlacional. Los resultados arrojaron una relación significativa entre ambas variables ($r = -.278$; $p = .022$). Su estudio concluyó que un estilo de afrontamiento positivo incrementará los niveles de resiliencia.

A nivel local, Chappa y Valle (2020), abordaron determinar la relación estrés y desempeño laboral en la plana de educadores. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental. Los resultados hallaron que el 42,9% presentó un bajo nivel de estrés, el 8,6% presentó un nivel normal, 20,0% un nivel moderado y 11,4% un nivel alto, además el índice correlacionar fue de ($p = 0,129$). Se concluyó que no existe una relación significativa entre las variables.

Condori y Canna (2021), plantearon determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad estado en trabajadores. Su estudio abordó el enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel descriptivo-correlacional. Los resultados hallaron que el 82,9% presentó algún nivel de ansiedad y el 17.7% presentó ansiedad estado, en cuanto a la correlación alcanzó un índice de $p = 0,267 > 0,05, r = 0,134$. La conclusión del estudio arrojó que se dio una correlación significativa entre las variables estudiadas.

En el Perú, un problema de mayor rango y que ha generado estrés en los docentes ha sido la marcada falta de recursos digitales y el conocimiento para su correcto uso (Alvites-Huamani, 2019). De acuerdo con Robinet Serrano y Pérez-Azahuanche (2020), los factores que han causado mayor estrés en los docentes durante la cuarentena fueron el aumento de labores dentro del hogar, el temor al contagio del virus y la falta de organización.

La palabra estrés es comúnmente utilizada para referirse al estado de la acción biológica anti homeostática generado por la inadaptación a las exigencias del entorno. Las situaciones de estrés se pueden dar por la exposición de la persona a diversas circunstancias de la vida, como: problemas laborales, económicos o de salud (Naviés et al., 2016). El estrés es un estímulo físico o psicológico que puede generar tensión mental o fisiológica y que podría transformarse en enfermedades (Blanco-Álvarez y Thoen, 2017).

De acuerdo con Karam et al. (2019), el estrés es un fenómeno que afecta a todas las personas en general. Para Santana-Cárdenas (2016), existen cuatro categorías que definen al estrés: a) situación que genera una vivencia, b) respuesta fisiológica o psicológica que vive una persona ante los estresores, c) percepción de la persona a través de la cual se enfrenta a las experiencias que producen estrés y d) proceso activo de retroalimentación que se da entre la persona y el ambiente. De acuerdo con McEwen (2017), el estrés puede ser una situación donde la persona percibe la falta de apoyo y valora como negativa la situación, influyendo negativamente en el manejo de sus impulsos y se prolongue la angustia.

Lebares y Epel (2017), refiere que el estrés es la falta de capacidades de afrontamiento frente a los síntomas de angustia, tales como: La depresión, consumo de alcohol y sustancias, entre otros; asimismo, es considerado como una respuesta psicológica y física frente a las situaciones del entorno. (Fares, 2016). El estrés afecta negativamente al bienestar de las personas y a su salud, tanto física como mental, incidiendo desfavorablemente en su funcionamiento inmunológico y cognitivo, aumentando el riesgo de padecer enfermedades o muertes prematuras (Portillo-Reyes et al., 2020).

El estrés hace que el organismo produzca respuestas neuromínes y neuroendocrinas e individuales, las cuales pueden dar paso a la vulnerabilidad. En algunas personas las respuestas no resueltas, pueden incrementarse aún más y desencadenar en ciertos casos, trastornos (Ménard et al, 2017). George Solomon durante los años 60, estudió los efectos psicosociales como factores para el desarrollo de actividades autoinmunes, en este modelo se presenta una interrelación entre lo biológico, cognitivo, afectivo y social (Cabrera et al., 2017).

Para Hans Selye en 1974, el estrés es una respuesta desadaptativa patológica (Cardozo, 2016). Lazarus y Folkman durante 1986, conceptualizaron el estrés como una relación entre la persona y su entorno, el cual es evaluado como una amenaza o un peligro (García-Moran y GilLacruz, 2016). En la actualidad, el estrés se describe como la sobrecarga percibida por la persona y que le produce un estado de tensión exagerado (Cardozo, 2016).

El afrontamiento ayuda a definir el comportamiento del individuo en base a la respuesta del estrés, además ayuda a identificar los elementos estresores de la cotidianidad (Pereyra, 2017). Según Carver y Scheier (1994), los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales que tiene por fin afrontar las situaciones estresantes y, además, determinan el uso de estrategias de afrontamiento.

Carver et al. (1989), se diferencian tres estilos de afrontamiento, así tenemos: El estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, son actividades orientadas a modificar o minimizar el impacto del estresor o la situación problemática. El

segundo, enfocado a la emoción, el cual intenta minimizar erradicar las emociones negativas propiciadas por un estresor. Finalmente, el tercero, enfocado a otros estilos o llamado también afrontamiento evitativo, que refiere aquellos comportamientos de evitación o descompromiso con el problema mediante la manifestación emocional, anhelos o resistencia de la realidad (Krzemien y Urquijo,2009).

Según Carver (1989), dentro de los estilos de afrontamiento tenemos 13 indicadores, el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema: (1) Afrontamiento activo, que es la habilidad para encarar el momento estresante, (2) Planificación, la cual analiza y organiza las etapas para confrontar el contexto estresante. (3) Eliminación de otras actividades, está directamente concentrada en el afrontamiento del agente estresor. (4) Postergación del afrontamiento, referida a la reacción de la persona en el tiempo apropiado frente al agente estresor (5) y la Búsqueda de apoyo social.

Luego se tiene el estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la emoción: (1) Búsqueda de soporte emocional en personas cercanas (2) Reinterpretación positiva y desarrollo personal, en donde se busca el lado positivo al problema (3) La aceptación, del problema y confrontarlo (4) Acudir a la religión, (5) y Análisis de las emociones, donde se muestran las emociones producidas por el estrés. Finalmente, el estilo de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos: (1) Negación, pretender que nada está pasando (2) Conductas inadecuadas (alcohol, drogas, etc.), (3) Distracción, sucede cuando la persona disminuye esfuerzos para encarar la situación estresante y se rinde (Castro y Montero, 2020).

Para Feride (2019), el afrontamiento es descrito como un elemento estabilizador que le permite a los individuos tener una correcta adaptación psicológica frente a eventos estresantes, a ello se le conoce como medidas de afrontamiento, las cuales pueden ser negativas o positivas. El estilo y tipo de estrategia de afrontamiento está relacionado con la personalidad del individuo, las condiciones físicas, género, edad, educación, entre otras (BodysCupak et al., 2016).

El afrontamiento es considerado como un grupo de acciones cognitivas y de comportamiento que tienen como fin controlar las exigencias internas y externas de eventos generadores de estrés (Pereyra, 2017). Entre los modos de afrontamiento al estrés más utilizados se encuentran: el afrontamiento activo, la planificación, revalorización positiva, búsqueda de apoyo emocional, cese de actividades, negación, recurrir a la religión, aceptación y sentido del humor (Bodys-Cupak et al., 2016).

Se debe intentar controlar el estrés por medio de distintas formas individuales de afrontamiento, entre ellas, la relajación y el control corporal (Arioz y Ege, 2017). La capacidad para resolver problemas es un proceso cognitivo y de comportamiento, en el que el sujeto presenta una serie de opciones para resolver de manera efectiva una situación, asimismo, es considerado un indicador de resiliencia psicológica (Alan y Guzel, 2020). Lee et al. (2018), asevera que el afrontamiento es una respuesta frente al estrés, asimismo, refiere que la Teoría de afrontamiento desarrollada por Lazarus y Folkman (1986) plantea que el afrontamiento se determina por la relación entre los rasgos individuales y un determinado evento estresante. El primer paso durante el afrontamiento es la evaluación de la situación, ello de acuerdo a sus objetivos y al entorno afrontamiento (Duncan et al., 2021).

Diversos estudios han permitido confirmar que el uso de métodos efectivos orientados a la resolución de problemas ha dado buenos resultados, mientras que aquellos que no utilizan ninguna estrategia para hacerle frente, podrían desarrollar problemas psicológicos (Alan y Guzwil, 2020). Las personas llegan a desarrollar estrategias positivas o negativas de afrontamiento, ello puede variar de acuerdo a los rasgos individuales de cada quien. El estrés puede variar en función a la estrategia utilizada (Muhammad et al., 2018).

El afrontamiento es dominante, cuando el sujeto es consciente que puede controlar la situación y cuenta con los recursos necesarios para ello (Bregar et al., 2018). Martínez (2015), refiere que los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes son: la solución del problema, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social, asimismo, las estrategias se diferencian de acuerdo al género.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación según su finalidad es básico, se caracteriza por buscar el conocimiento de un fenómeno en particular y contribuye a la ampliación del reconocimiento teórico y científico de la problemática (Arias, 2020).

El tipo de investigación según su nivel es descriptivo, se basa en reconocer características, detallar el perfil tanto de las personas como las comunidades, grupos, aquellos procesos y fenómenos que se sujeten a un determinado análisis (Arias y Covinos, 2021).

El diseño de investigación fue no experimental y transversal. Es decir, no manipula las variables, no varía de manera intencional las variables investigadas cómo tienden a tener efecto en otras variables, asimismo, se realiza en un único periodo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2. Variables y operacionalización

Modos de afrontamiento al estrés

- **Definición conceptual**

Modos de afrontamiento al estrés: Son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diferentes situaciones y son los que establecerán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad situacional y temporal (Rodríguez et al., 2020).

- **Definición operacional**

Para definir los modos de afrontamiento al estrés es medido por las dimensiones, los modos de afrontamiento enfocados al problema, los modos de afrontamiento enfocados en la emoción y otros modos de afrontamiento al estrés.

- **Indicadores**

(1) El modo de afrontamiento que está enfocado en el problema que tienen como, el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento y la búsqueda de apoyo social. (2) El modo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción que tiene como indicadores tanto la búsqueda de soporte emocional, la reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y el análisis de las emociones. (3) Otros modos de afrontamiento al estrés siendo los indicadores los siguientes: la negación, conductas inadecuadas y la distracción.

- **Escala de medición**

En esta investigación se utilizó la escala de medición nominal.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Población: para esta investigación se consideró a sesenta docentes, que es la totalidad de la población, por lo que no se usará muestra.

La población “es un conjunto infinito o finito de individuos con características similares o comunes entre sí” (Arias y Covinos, 2021, p. 113), para este estudio se conformó por 60 profesores de una Institución Educativa Pública en Nasca.

- **Criterios de inclusión**

- Docentes de primaria y secundaria.
- Docentes varones y mujeres.
- Docentes que laboran más de 6 horas de trabajo al día.
- Docentes que laboran regularmente.
- Docentes que deseen participar del estudio.

- **Criterios de exclusión**

- Docentes que laboran sólo por horas o menos de seis horas.
- Docentes que no deseen participar del estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó fue la encuesta, es una herramienta que da a conocer características de un grupo de personas y sirve para recoger información cualitativa y/o cuantitativa de una población estadística y cuyos datos obtenidos serán procesados mediante métodos estadísticos (Arias, 2021).

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

El instrumento que cuenta con 52 ítems y mide tres dimensiones, originalmente fue creado por Raymond Carver, y fue adaptado por Casuso en 1996, traducida al español por Salazar C. Víctor (1993). Resaltando que el instrumento cuenta con una validez de 0.42 aceptable y confiabilidad de 0.55 aceptable para el presente estudio. Además, tal instrumento pasó por análisis ítem de validez usando la prueba estadística “r” de Pearson concluyendo que los ítems son estadísticamente y altamente significativos. Se empleó la prueba estadística Alfa de Cronbach para comprobar su confiabilidad resultando homogeneidad en la prueba. El instrumento fue aplicado en varios lugares del mundo incluso en el Perú. Para este estudio, el instrumento pasó por juicio de tres expertos, los que concluyeron que el instrumento es apto para ser aplicable. De acuerdo con los autores Nunes et al. (2021), el instrumento “Test COPE” no requiere permiso alguno, puesto que, el artículo se distribuye bajo los términos y condiciones de Creative Commons Attribution (CC BY) (Ver Anexo 4).

3.5. Procedimientos

Para la investigación en primer lugar se solicitó la autorización de la directora de la Institución Educativa Pública, luego se coordinó con la plana docente del plantel, para luego aplicar el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés COPE, de manera virtual en Google Drive. Luego se compartió el link: <https://forms.gle/RfVjLXDiDWGcV4P67> de la encuesta en un chat grupal de docentes quienes con antelación dieron su consentimiento y de forma anónima,

respondieron de forma individual, finalizando con los datos considerando los aspectos éticos de la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Los resultados se obtuvieron usando el Formulario de Google para ser sistematizados en Excel 2016. En este mismo formato, se generaron las tablas de distribución y luego pasaron a exportarse a Word 2016 para su interpretación y estudio de resultados. En la prueba de hipótesis, se usó el sistema IBM SPSS estadistic v25, y se aplicó una prueba de normalidad para ver la distribución de la población, luego se empleó la prueba estadística de hipótesis la cual podría ser: Chi cuadrado o Rho de Spearman. Para ello, se utilizaron los datos sistematizados y promediados de los participantes del estudio y cada una de las preguntas. Finalmente se utilizó un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

3.7. Aspectos éticos

Esta investigación se rigió bajo los principios éticos del psicólogo: El principio de beneficencia basándose en el deber que tienen los psicólogos de hacer el bien a las personas, como la obligación de querer el bien de la población estudiada con las que tenemos responsabilidad. El principio de no maleficencia abocándose a no dañar la integridad de las personas quienes brindaron de forma anónima su información al estudio, teniendo en cuenta que no debemos causar el mal o perjudicarlo, manteniendo la información recaudada de manera anónima para proteger su identidad. El principio de fidelidad y responsabilidad basándose en el compromiso de cumplimiento de promesas que debemos tener con las personas investigadas manteniendo la confiabilidad del estudio firmando así el consentimiento informado previo a la encuesta para luego proceder al debido procesamiento de los resultados y su final publicación. El principio de integridad, otorgando transparencia y veracidad en el desarrollo de la investigación. Por último, el principio de justicia, manteniendo el trato igualitario a los investigados.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Modos de afrontamiento al estrés

	f	%
Enfocado a los problemas	28	46,7
Modos de afrontamiento al estrés		
Enfocado a las emociones	13	21,7
Enfocado a otros estilos	19	31,7
Total	60	100,0

En la Tabla 1 se puede apreciar que, con respecto al modo de afrontamiento enfocado a los problemas se obtuvo un 46.7% (28). Con respecto al modo de afrontamiento enfocado a las emociones se obtuvo un 21.7% (13). Con respecto al modo de afrontamiento enfocados a otros estilos se obtuvo un 31.7% (19).

Tabla 2

Modos de afrontamiento al estrés según indicadores

Dimensiones	Indicadores	f	%
Enfocado a los problemas	Afrontamiento activo	13	21.7
	Planificación	7	11
	Supresión de otras actividades	1	3
	La postergación del afrontamiento	2	3
	Apoyo social	5	8
Enfocado a las emociones	La búsqueda de soporte emocional	1	1
	Reinterpretación positiva	1	2
	La aceptación	7	11.3
	Acudir a la religión	0	0
	Análisis de emociones	4	7.4
Enfocado a otros estilos	Negación	5	8
	Conductas inadecuadas	1	2
	Distracción	13	21.6
TOTAL		60	100

En la Tabla 2 se puede apreciar que, con respecto al modo de afrontamiento enfocado a los problemas los docentes usan más el afrontamiento activo 21.7% (13), seguido por el uso de afrontamiento otros estilos usando la distracción con 21.6% (13) y como última opción el uso de afrontamiento enfocado a las emociones, la aceptación en un 11.3% (7).

Tabla 3

Modos de afrontamiento al estrés según el nivel de enseñanza

			Nivel de enseñanza	
			Primaria	Secundaria
Modos de afrontamiento al estrés	Enfocado a los problemas	f	11	17
		%	40.7%	51.5%
	Enfocado a las emociones	f	7	6
		%	26.0%	18.2%
	Enfocado a otros estilos	f	9	10
		%	33.3%	30.3%
Total	f	27	33	
	%	100,0%	100,0%	

En la Tabla 3 se observa que el 40.7% (11) de docentes de primaria se enfocan en los problemas al igual que los docentes de nivel secundaria con un 51.5% (17). Un menor porcentaje de docentes de primaria y secundaria se enfocan en otros estilos con un 33.3% (9) y 30.3% (10) respectivamente, asimismo un 26.0% (7) en primaria y un 18.2% (6) en secundaria se enfocan en las emociones. Se puede notar una diferencia significativa y mayoritaria en la cantidad de docentes de secundaria que se enfocan en los problemas.

Tabla 4

Modos de afrontamiento al estrés según el género

		GÉNERO		
			Hombre	Mujer
Modos de afrontamiento al estrés	Enfocado a los problemas	f	13	15
		%	50,0%	44,1%
	Enfocado a las emociones	f	6	7
		%	23,1%	20,6%
	Enfocado a otros estilos	f	7	12
		%	26,9%	35,3%
Total	f	26	34	
	%	100,0%	100,0%	

En la Tabla 4 se observa que el 50,0% (13) de docentes hombres se enfoca en los problemas para afrontar el estrés, mientras que el 44,1% (15) de docentes mujeres usan el mismo modo; un porcentaje relevante de docentes mujeres se enfocan también en otros estilos. Existe una prevalencia en la cantidad de docentes mujeres y se puede evidenciar que existe una diferencia mayoritaria en las mujeres que afrontan el estrés enfocadas en los problemas y en otros estilos.

Tabla 5

Modos de afrontamiento al estrés según la edad

		Edad			
		Entre 18 y 25 años	Entre 26 y 40 años	De 40 a más	
Modos de afrontamiento al estrés	Enfocado en los problemas	f	9	10	9
		%	52,9%	40,0%	50,0%
	Enfocado en las emociones	f	2	9	2
		%	11,8%	36,0%	11,1%
	Enfocado a otros estilos	f	6	6	7
		%	35,3%	24,0%	38,9%
Total		f	17	25	18
		%	100,0%	100,0%	100,0%

En la Tabla 5 se observa que los docentes entre 18 y 25 años afrontan el estrés enfocado en los problemas 52,9% (9); los docentes entre 26 y 40 años afrontan el estrés enfocado en los problemas 40,0 % (10) y emociones 36,0% (9) y los docentes de más de 40 años se enfocan en los problemas 50,0% (9) y en otros estilos 38,9% (7).

Tabla 6

Modos de afrontamiento al estrés según el estado civil

			Edad			
			Soltero	Casado	Divorciado	Conviviente
Modos de afrontamiento al estrés	Enfocado en	f	14	10	3	1
	los problemas	%	45,2%	50,0%	37,5%	100,0%
	Enfocado en	f	7	6	0	0
	las emociones	%	22,6%	30,0%	0,0%	0,0%
	Enfocado a	f	10	4	5	0
	otros estilos	%	32,2%	20,0%	62,5%	0,0%
Total		f	31	20	8	1
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En la Tabla 6 se puede evidenciar que el 45,2% (14) de docentes solteros se enfocan en los problemas para afrontar el estrés, el 50,0% (10) de docentes casados y el 100% (1) del conviviente lo hacen de la misma forma, el 62,5% (5) docentes divorciados se enfocan en otros estilos. Se puede notar que existe una prevalencia de docentes solteros y que la mayoría se enfocan en los problemas para afrontar el estrés.

Tabla 7

Modos de afrontamiento al estrés según el tiempo de servicio

		Edad			
		Entre 18 y 25 años	Entre 26 y 40 años	De 40 a más años	
Modos de afrontamiento al estrés	Enfocado en los problemas	f	9	9	10
		%	42,9%	52,9%	45,5%
	Enfocado en las emociones	f	7	2	4
		%	33,3%	11,8%	18,1%
	Enfocado a otros estilos	f	5	6	8
		%	23,8%	35,3%	36,4%
Total		f	21	17	22
		%	100,0%	100,0%	100,0%

V. DISCUSIÓN

Los resultados han demostrado que el modo de afrontamiento al estrés usado por los docentes es en primer lugar el 46.7% quienes afrontan el estrés enfocado desde el problema, como segundo lugar el 31.7% utilizan el modo de afrontamiento enfocado a otros estilos y en tercer lugar el 21.7% se enfocan a las emociones en menor porcentaje. Con respecto al modo de afrontamiento enfocado a los problemas, el 21.7% presentó afrontamiento activo, el 11% presentaron modos de planificación, el 8% presentaron búsqueda de apoyo social, mientras que el 6% presentaron supresión de otras actividades al igual que postergación de afrontamiento. Con respecto al modo de afrontamiento enfocado a las emociones, el 11.3% mostraron aceptación, el 7.4% mostraron análisis de emociones, el 2% mostraron reinterpretación positiva y desarrollo personal y el 1% mostraron búsqueda de apoyo emocional y acudir a la religión. Con respecto al modo de afrontamiento enfocados a otros estilos, el 21.6% de docentes mostraron distracción, el 8% mostraron negación y el 2% mostraron conductas inadecuadas. Resultados similares fueron hallados en la investigación de Bodys-Cupak et al. (2016), donde evidenció que el modo de afrontamiento más utilizado en los docentes era: el afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo emocional. Del mismo modo, la investigación realizada por Valadez, Bravo y Vaquero (2011) concluyó que la mayoría de los docentes utilizaban los modos de afrontamiento al problema como: la planificación, búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva, al igual que en esta investigación. Lo que hace concluir que siendo el modo de afrontamiento enfocado al problema de mayor porcentaje ayudará al docente a modificar y reducir el factor de estrés siendo controlado, en cuanto a la segunda mayor puntuación, el modo de afrontamiento enfocados a otros estilos los docentes recurrirían a un descompromiso al enfrentar el problema y el uso de los modos de afrontamiento enfocados a la emoción abocarían a minorar las emociones que son negativas generadas por el factor estresor.

Con relación a los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes según indicadores, con respecto al modo de afrontamiento enfocado a los problemas los docentes usan más el afrontamiento activo 21.7% (13), seguido por el uso de afrontamiento otros estilos usando la distracción con 21.6% (13) y como

última opción el uso de afrontamiento enfocado a las emociones, la aceptación en un 11.3% (7). Según Carver (1989), el uso del afrontamiento activo conllevaría a encarar el momento estresante, sumando sus propios recursos para disminuir el estrés, como segundo recurso la distracción no ayudaría a solucionar un problema ya que la persona disminuye esfuerzos para encarar la situación estresante y se rinde y el uso de la aceptación abocaría a asumir como real el contexto estresor y con el que se tiene que lidiar (Castro y Montero, 2020).

Con relación a los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes según el nivel de enseñanza, se evidenció que el 40.7% (11) de docentes de primaria se enfocan en los problemas al igual que los docentes de nivel secundaria con un 51.5% (17). Un menor porcentaje de docentes de primaria y secundaria se enfocan en otros estilos con un 33.3% (9) y 30.3% (10) respectivamente, asimismo un 26.0% (7) en primaria y un 18.2% (6) en secundaria se enfocan en las emociones. Se puede notar una diferencia significativa y mayoritaria en la cantidad de docentes de secundaria que se enfocan en los problemas. Tal como menciona Pereyra (2017), el afrontamiento es entendido, como un proceso dinámico, relacionado con algunas variables de la personalidad y que funciona como un regulador de las emociones y que los síntomas, sentimientos y/o emociones, pueden ser enfrentados de forma positiva o negativa. Además, señala que generalmente los docentes que enseñan a niños llegan a mejorar sus modos de afrontamiento al estrés.

De acuerdo a los resultados según el género, el 50,0% (13) de docentes hombres se enfoca en los problemas para afrontar el estrés, mientras que el 44,1% (15) de docentes mujeres usan el mismo modo; un porcentaje relevante de docentes mujeres se enfocan también en otros estilos. Sin embargo, en la investigación de Roldán y Díaz (2021), concluyeron que las mujeres empleaban la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva. Mientras que, los varones empleaban el modo de expresión abierta, la focalización en la solución al problema y la evitación. Dichos resultados contrastan con la presente investigación, ya que las mujeres y hombres utilizan el mismo modo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, tal como señalaron Torres, Hidalgo y Suárez (2021), el afrontamiento al estrés no está determinado ni por la edad ni por el sexo de los participantes.

Los modos de afrontamiento usados por los docentes según edad, tuvieron como resultado que los educadores entre: 18 a 25, 26 a 40, y más de 40 años, en su mayoría afrontaron el estrés de la misma manera, es decir, enfocados en el problema. Resultados similares al presente estudio fueron obtenidos por la investigación desarrollada por Del Carpio (2021), quien permitió evidenciar en sus resultados que el estrés se puede afrontar de forma directa incluso si las personas son jóvenes. Las personas pueden llegar a desarrollar distintas estrategias de afrontamiento depende de su edad, ya sean positivas o negativas para hacer frente al estrés psicológico. Similares a estos resultados, la investigación realizada por Cabellos et al. (2020), concluyeron que los profesores jóvenes presentaron un nivel alto de estrés, y que utilizaban el modo enfocado al problema, la búsqueda de ayuda o apoyo social y la reevaluación positiva, como estrategia para afrontar el estrés.

Los modos de afrontamiento usados por los docentes según estado civil, el 45,2% de docentes solteros se enfocan en los problemas para afrontar el estrés, los casados en un 50,0% al igual, enfocados al problema. Resultados contrarios fueron obtenidos por Ortiz y Vázquez (2019), en su estudio los trabajadores casados mostraron niveles altos de estrés y con ello, las formas de afrontarlos no fueron las adecuadas, lo que repercutía directamente en un aumento significativo del estrés. El afrontamiento, es una respuesta de esfuerzo que se utiliza para manejar el estrés, que para la persona es una situación agotadora. La teoría del afrontamiento fue desarrollada por Folkman y Lazarus, en esta se plantea que el afrontamiento se encuentra determinado por la relación entre los rasgos individuales y un determinado evento estresante. Las estrategias de afrontamiento son de gran relevancia en las respuestas psicológicas dependiendo del estado civil de las personas ante esta clase de eventos. Estas se consideran estrategias consientes, como es el caso de la evaluación, a través de la cual se da respuesta a la regulación emocional de los estresores (Lee et al. 2018).

Los modos de afrontamiento usados por los docentes según tiempo de servicio tienen como resultado que los docentes de 0 a 2 años de servicio se enfocan en los modos de afrontamiento al estrés enfocados en los problemas para afrontar el estrés, del mismo modo lo hacen los docentes entre 2 a 5 años y de 5 a más. Estos

resultados son similares a los presentados por Barahona (2021), quien concluyó que la mayoría de docentes afrontaron de forma eficiente el estrés frente a la pandemia por el COVID-19. Asimismo, la mayoría de docentes con más años y experiencia en el campo logró obtener resultados mayormente positivos en cuanto a su afrontamiento al estrés. Víctor-Corcha et al. (2020), en tiempos del COVID19, las enfermeras con más de 3 años de servicio presentaron altos niveles de estrés, lo que también se fue incrementado durante el periodo del COVID19, esto debido a la falta del conocimiento sobre los modos para afrontar el estrés o los modos negativos que tomaron para minimizar los niveles de estrés que presentaron. Según Cabellos et al. (2020) su estudio concluyó que había relación del nivel alto de agotamiento en docentes con menos experiencia; así como agotamiento en temas académicos como las horas de trabajo; mayor estrés en la modalidad de contratado. Los modos de afrontamiento al estrés que utilizaron los docentes fueron: las enfocadas en la solución del problema, la búsqueda de ayuda o apoyo social y la reevaluación positiva, resultados semejantes a la de este estudio en donde los profesores con menos experiencia se enfocaron en los modos de afrontamiento al problema.

Así como menciona Fares (2016) que el estrés puede ser un elemento motivador o positivo para algunas personas, mientras que para otras el estrés puede generar sentimiento de miedo, impotencia, utilidad, rabia y culpa. Este también puede estar relacionado con morbilidades físicas y psicológicas. El estrés y los problemas físicos y psicológicos, se consideran una epidemia que índice en la salud y el bienestar de las personas. Los niveles de estrés pueden tener consecuencias negativas para la salud emocional y una incidencia negativa del funcionamiento inmunológico y cognitivo. El estrés puede incidir de manera negativa en el funcionamiento de la vida de las personas, además de que incrementa el riesgo de padecer enfermedades y en ocasiones es el causante de la muerte prematura (Portillo-Reyes et al., 2020).

Entre las fortalezas que se pudo hallar durante el desarrollo de la investigación fue que el tema de la investigación siendo un problema de la coyuntura actual y que demanda atención por parte del sector educativo brindó el apoyo por parte de la institución educativa en brindarnos el información y la coordinación con sus

docentes, a la vez que se tenían los medios necesarios para el desarrollo de la investigación como aparatos tecnológicos, la conexión a internet necesaria, el envío del instrumento de medición vía virtual facilitó el desarrollo de la misma y el tiempo disponible de las investigadoras. Entre las debilidades que se encontraron durante el proceso fueron, el rechazo por los dos colegios particulares que no desearon participar de la investigación y esto ocasionó la demora en la investigación, la falta de tiempo por parte de los docentes y el tiempo que demoraba la respuesta por parte de ellos, la poca población de docentes que estaba laborando durante la pandemia y la poca información sobre estudios en docentes en Instituciones Educativas durante el desarrollo del COVID-19.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes fueron los modos de afrontamiento al estrés enfocados al problema, donde los docentes utilizaban como estrategia el afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo social en mayor porcentaje, así también seguido de los modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos como el uso de la distracción y la negación en mayor porcentaje y en tercer lugar el uso de modos de afrontamiento al estrés enfocados a la emoción, donde destacan con mayor porcentaje la aceptación y el análisis de emociones.

Segunda: La mayoría de docentes de nivel primario afrontan el estrés enfocado en el problema, mostrando búsqueda de apoyo y planificación de sus pares. En cuanto a los docentes de nivel secundario, la mayoría afronta el estrés en el mismo modo enfocado al problema; sin embargo, los docentes de secundaria se enfocaron mayormente en el afrontamiento activo y directo, seguido en segundo lugar en porcentaje por el uso de modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos y por último el uso de modos de afrontamiento al estrés enfocados a la emoción en menor porcentaje.

Tercera: La mayoría de docentes hombres afronta el estrés enfocado en el problema, mostrando planificación y afrontamiento activo hacia el problema. En cuanto a las docentes mujeres, también se enfrentan al estrés enfocados al problema, pero no de forma directa, sino, desde la búsqueda de apoyo, en segundo lugar de porcentaje los docentes tanto hombres como mujeres utilizan modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos, las mujeres enfrentan el estrés de forma evasiva; es decir, utilizan la distracción y realizan otras actividades para evitar el problema y por último en menor porcentaje utilizan los modos de afrontamiento al estrés enfocados a la emoción.

Cuarta: Con respecto a la edad, los docentes de 18 a 25 años usan en mayor porcentaje los modos de afrontamiento enfocados al problema seguido por el uso de los modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos. Los

docentes con un rango de edad de entre 26 y 40 años usan en mayor proporción los modos de afrontamiento enfocados al problema seguido por el uso de los modos de afrontamiento enfocados a la emoción y los docentes de más de 40 años, se enfocan mayormente en los modos de afrontamiento enfocados en el problema seguido por el uso de modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos. Este tipo de docentes que se enfocan en la emoción, se enfocan en la aceptación, el análisis de emociones y la reinterpretación positiva del problema.

Quinta: De acuerdo con el estado civil, los docentes solteros, casados y conviviente afrontan el estrés utilizando los modos de afrontamiento enfocados en el problema, mientras que los docentes divorciados afrontan el estrés mediante el uso de modos de afrontamiento al estrés enfocado a otros estilos como la negación y la distracción, lo que produce efectos negativos a largo plazo. Una pequeña cantidad de docentes solteros también se enfocan en otros estilos.

Sexta: Con respecto al tiempo de servicio, no existe una diferencia significativa en cuanto a la cantidad de años de servicio y los modos de afrontamiento al estrés por lo que en todas las edades predomina el uso del modo de afrontamiento enfocado al problema, sin embargo, existe una cierta cantidad de docentes con tiempo de servicio de entre 2 a 5 años y más de 5 años que afrontan el estrés enfocado en otros estilos como la negación y una pequeña parte de docentes con un tiempo de servicio de entre 0 a 2 años que afrontar el estrés enfocados en la emoción usando la aceptación y el apoyo social.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda realizar capacitaciones acerca de modos de afrontamiento al estrés a usar en situaciones problemáticas, tomando en cuenta cuales son aquellos que ayudarían a la solución del mismo, de forma positiva y cuáles son los que causarían efectos negativos en la salud mental.

Segunda: Se recomienda la orientación a los docentes sobre el manejo del estrés y los modos de afrontamiento, teniendo en cuenta los factores estresores en cada nivel tanto primaria y secundaria, ya que son educadores de niños y adolescentes que mantienen distintos cambios de conducta a las diferentes edades, para sobrellevar las situaciones generadoras de estrés se tendrá que poner énfasis en el uso de estrategias positivas.

Tercera: Se recomienda formar grupos de ayuda mutua con los docentes reuniendo a los distintos grupos etarios y estado civil, lograr reunirlos para que puedan compartir experiencias y así lograr la solución de los distintos problemas que los aquejen, superando y mejorando tanto en el ambiente laboral como en el hogar.

Cuarta: Se sugiere realizar un estudio de bienestar laboral a todos los docentes donde se evalúen aspectos físicos y mentales de la labor docente, ya que, el mayor impacto de la pandemia en términos laborales ha sido en el sector educación, por lo que la mayoría de docentes se han debido a adaptar a nuevos procesos de enseñanza y esto ha podido repercutir de forma directa en su salud mental y física.

Quinta: Se debe realizar un estudio correlacional midiendo la relación de los modos de afrontamiento al estrés y el desempeño docente en tiempos del COVID-19, debido a que, aún en este contexto no se conoce las causas que han tenido los niveles altos de estrés y los modos que los docentes tienen para enfrentar esta problemática.

Sexta: Se recomienda realizar un programa de capacitación sobre el control del estrés y los modos de afrontamiento que debe tener un profesor, este programa debe estar direccionado a la labor docente y su ámbito de trabajo, los modos de afrontamiento deben ser adecuados para que el docente pueda realizar trabajo remoto y tenga la capacidad de aprender rápidamente sin frustrarse.

Séptima: La evaluación de los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de estrés en general, debe realizarse de forma continua y periódica manteniendo capacitaciones y controles de los avances al menos de forma trimestral debido a que si no se mide y se controla, sus repercusiones pueden afectar a su desempeño laboral, los procesos de enseñanza y de forma indirecta al aprendizaje de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Alvites-Huamani, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arias, J. L. (2020). *Proyecto de tesis, guía para la elaboración*. Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú.
- Arias, J. L. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de a investigación*. Enfoques Consulting. <https://bit.ly/3oTgVqu>
- Arioz, A. y Egel, E. (2017). Effects of relaxation exercises on the ways of coping with stress and anxiety level in primiparous pregnant women diagnosed with preterm labor. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3158-3166. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i3.nnnn>
- Barahona, S. (2021). Resiliencia y estrategias de afrontamiento del estrés laboral durante la pandemia del Covid-19 en los docentes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeralda. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] Repositorio Institucional de la PUCESE <https://bit.ly/3Buwv0O>
- Blanco-Álvarez, T. y Thoen, M. (2017). Factores asociados al estrés laboral en policías penitenciarios costarricenses. *Revista CostaRRiCense de Psicología*, 36(1), 45-59. <https://bit.ly/3ByXEQc>
- Bodrys-Cupak, I.; Majda, A.; Zalewska-Puchala, J. y Kaminska, A. (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways of coping with difficult situations in Polish nursing students. *Nurse Education Today*, 45, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.004>
- Bregar, B.; Skela-Savič, B. & Kores, B. (2018). Cross-sectional study on nurses' attitudes regarding coercive measures: the importance of socio-demographic characteristics, job satisfaction, and strategies for coping with stress. *Bregar et Al. BMC Psychiatry*, 18, 171. <https://doi.org/10.1186/s12888018-1756-1>

- Cabellos S., Loli R., Sandoval M. y Velasquez R. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*. 36(2), 1-18. <https://bit.ly/3HUh3xa>
- Cabrera, Y.; Alinso, A.; López, E. y L. E. (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. *MediSur*, 15 (6), 839-852. <https://bit.ly/3uRz8bt>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (15). <https://bit.ly/3oUjiJs>
- Carver, Ch. y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.1.184>
- Castro, S. y Montero, J. (2020). *Afrontamiento al estrés y asertividad en docentes de instituciones educativas estatales del nivel secundaria, Huancayo – 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de los Andes] Repositorio Institucional de la UPLA. <https://bit.ly/36kYhkL>
- Chappa, A. y Valle, W. (2020). *Estrés y desempeño laboral en docentes de la I.E. Genaro Huamán Acuache distrito de San Juan Bautista Ica, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la UAI. <https://bit.ly/34PGXnr>
- Chipana, E. y Rimachi, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en el contexto Covid-19*. [Título de licenciatura, Universidad San Agustín de Arequipa] Repositorio Institucional de la UNAS. <https://bit.ly/3Js30zg>
- Condori, M. y Cauna, V. (2021). *Estrategia de afrontamiento al estrés y ansiedad estado de trabajadores de un centro de salud en cuarentena por Covid-19, Juliaca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica] Repositorio Institucional de la UAI. <https://bit.ly/3LHdQUb>

- Del Carpio, S. (2021). *Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19 (EEP-10-C): Evidencias psicométricas en jóvenes y adultos limeños, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejos] Repositorio Institucional de la UCV. <https://bit.ly/3LAVELM>
- Demir, S. & Ercan, F. (2019). The effect of a self-awareness and communication techniques course on the communication skills and ways of coping with stress of nursing students: An interventional study in Ankara, Turkey. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 69(5), 659-665. <https://bit.ly/3GZc8d4>
- Diario El Peruano (10 de junio de 2021). *Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19*. <https://bit.ly/34JTybT>
- Duncan, N.; Zimmer-Gembeck, M.; Gardner, A. & Modecki, K. (2021). The measurement and benefit of decentering for coping self-efficacy, flexibility, and ways of coping with interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, 179, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110932>
- El Comercio - IPE (24 de agosto de 2020). *Educación en los tiempos de COVID-19*. <https://bit.ly/3uRiJ73>
- Espinoza, A.; Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*, 37(2), 45-62. <https://bit.ly/3sIBsiA>
- Espinoza, A.; Pernas, I. y González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. <https://bit.ly/34MO9kb>
- Fares, J.; Tabosh, H.; Saadeddin, Z.; Mouhayyar, C. & Aridi, H. (2016). Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75-81. <https://dx.doi.org/10.4103%2F1947-2714.177299>

- García-Moran, M. y Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 19, 11-30. <https://bit.ly/3HRc7Js>
- Gómez, N., & Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de pandemia y la educación. *Revista Académica Disclosure Fenob*, 1(1), 216-235. <https://bit.ly/36kQIQw>
- Guimarães et al. (2019). Estrategias de coping utilizadas por los docentes del curso de graduación en enfermería. *Revista de Enfermagem*, 11(Supl.11), 4546-4552. <https://bit.ly/3pg3IZ1>
- Gutiérrez, A. y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24 (45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Gutiérrez, C. (2020). *Resiliencia y estrés laboral en policías de la unidad de protección de carreteras de Ica, del departamento de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica] Repositorio Institucional de la UAI. <https://bit.ly/3oW0322>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Karam, J.; Parra, C.; Urrego, G. y Casrillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46. <https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>
- Krzemien, D. y Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. *Investigación en Ciencias del Comportamiento*. Avances Iberoamericanos. <https://bit.ly/3LAZPXY>
- Labares, C. & Epel, E. (2017). Burnout and Stress Among US Surgery Residents: Psychological Distress and Resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226 (1), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2017.10.010>

- Lazarus RS y Folkman S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lee, J.; Park, S. & Sim, M. (2018). Relationship between ways of coping and posttraumatic stress symptoms in firefighters compared to the general population in South Korea. *Psychiatry Research*, 270, 649-655. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.032>
- Marsollier, R., y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez R. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1),1-9. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- McEwen, B. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Invited Review – Inaugural Issue: RDoC & Beyond*. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2470547017692328>
- Ménard, C.; Pfau, M.; Hodes, G. & Russo, S. (2017). Immune and Neuroendocrine Mechanisms of Stress Vulnerability and Resilience. *Neuropsychopharmacology*, 42, 62-80. <https://go.nature.com/3sOHJt1>
- Muhammad, S.; Sania, A., Nazish, I.; Sadia, H. y Muhammad, A. (2018). Psychiatric Morbidity, Perceived Stress and Ways of Coping Among Parents of Children With Intellectual Disability in Lahore, Pakistan. *Cureus*, 10(2), 1-12. <https://doi.org/10.7759/cureus.2200>
- Ministerio de Educación (2020). Encuesta Nacional a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular (ENDO). <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/encuesta-nacional-a-docentesendo.php>

- Naviés, R.; Martín-Santos, R.; Olivé, V. & Valdés, M. (2016). Work-related stress: Implications for physical and mental health. *Medicina Clínica*, 146(8), 359-366. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>
- Nunes, C.; Pérez-Padilla, J.; Martins, C.; Pechorro, P.; Ayala-Nunes, L. & Ferreira, L.I. (2021). The Brief COPE: Measurement Invariance and Psychometric Properties among Community and At-Risk Portuguese Parents. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062806>
- Ortiz, P. y Vázquez, E. (2019). *Estrés laboral y estilos de afrontamiento en los trabajadores del aeropuerto Mariscal Lamar de la ciudad de Cuenca-Ecuador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Azuay] Repositorio Institucional de la UAzúay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9632/1/15265.pdf>
- Pereyra, R. (2017). Coping and stress within the framework of the five personality factors model. Review study. *Psocial*, 3(2), 1-7. <https://bit.ly/3sOIO43>
- Portillo-Reyes, V.; Capps, J.; Loya-Méndez, Y.; Reyes-Leal, G. & Quiñones-Soto, J. (2020). Daily stress and coping strategies: Relationships with anxiety and resilience in preadolescents from Ciudad Juarez, Mexico. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00682-8>
- Quispe, F. y García, G (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica. *Revista de investigación científica y tecnológica Alpha Centauri*. Vol. 1 Núm. 2. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>
- Robinet-Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en docentes en tiempos del Covid 19. *Revista Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Roldán M. y Díaz T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Revista científica dominio de las ciencias*. 7(1), 133-146. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>

- Santana-Cárdenas, S. (2016). Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Mexican Journal of Eating Disorders*, 7, 135-143. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>
- Torres S.,Hidalgo G. y Suarez K.(2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Revista Polo del conocimiento, México*. 6 (7), 491-507. <https://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>
- Valadez, A., Bravo, M. y Vaquero, J. (2011). Estrategias de afrontamiento empleadas por docentes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (1),61-76. <https://bit.ly/3rTmG9c>
- Virto-Concha, C.; Virto-Farfán, C.; Cornejo-Calderón, A.; Loayza-Bairo, W.; Álvarez-Arce, B.; Gallegos-Laguna, Y. & Triveño-Huamán, J. (2020). Estrés ansiedad y depresión con estilos de afrontamiento en enfermeras en contacto con Covid-19 Cusco Perú. *Revista Científica de Enfermería*, 9(3), 50-60. <https://bit.ly/3uVHS0s>

ANEXOS

Anexo1: Matriz de consistencia

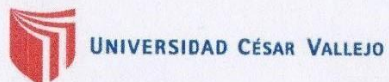
PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	
¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021?	Conocer los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021.	DISEÑO No experimental transversal
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según indicadores?	Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según indicadores.	TIPO Básico
¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según nivel primaria y secundaria?	Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según nivel primaria y secundaria.	NIVEL Descriptivo
¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según género?	Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según género.	POBLACIÓN 60 docentes
¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según edad?	Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según edad.	MUESTRA INSTRUMENTO CUESTIONARIO

<p>¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según estado civil?</p>	<p>Describir los modos de afrontamiento al estrés más usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según estado civil.</p>
<p>¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés usados por los docentes de una Institución Educativa Pública en tiempos del COVID-19 en el año 2021, según tiempo de servicio?</p>	<p>Describir los modos de afrontamiento al estrés usados por los docentes de la Institución Educativa Pública en tiempos de COVID-19 en el año 2021, según tiempo de servicio.</p>

Anexo 2: Operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Modos de afrontamiento al estrés</p>	<p>Según Carver & Scheier (1994), los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.</p>	<p>Se medirá a través del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés que consta de 3 dimensiones.</p>	<p>Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afrontamiento activo 2. Planificación 3. La supresión de otras actividades 4. La postergación del afrontamiento 5. La búsqueda de apoyo social 	<p>Escala ordinal</p>
			<p>Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La búsqueda de soporte emocional 2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal 3. La aceptación 4. Acudir a la religión 5. Análisis de las emociones 	
			<p>Otros estilos adicionales de afrontamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Negación 2. Conductas inadecuadas 3. Distracción 	

Anexo 3: Validez de instrumentos por expertos



Observaciones:

- Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador: *PICÓN GRANADOS BEATRIZ*

DNI: *75458945*

Especialidad del validador: *Psicóloga*

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


Lic. *Beatriz Picon Granados*
Firma de la Comisión Informante.
CP# 39231
Especialidad

Huaraz, 19 de julio del 2021



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones:

..NSNEUNA.....
.....
.....

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

Apellidos y nombres del juez validador: GUERRERO SUAREZ GONZALO MOGELY

DNI: 32001087

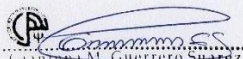
Especialidad del validador: PSICOLOGA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


Gladys M. Guerrero Suarez
PSICOLOGA OCUPACIONAL
C. PS. P. 19832
N.º R.E. D. 10016496

Firma del Experto Informante.

Especialidad

Huaraz, 19 de julio del 2021



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones:

NINGUNA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: GASTAÑADUI SALVATIERRA MARÍA TERESA

DNI: 70423015

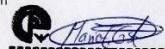
Especialidad del validador: PSICÓLOGA

¹Perinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


Lic. Maria T. Gastanadui Salvatierra
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 40440

Firma del Experto Informante.

Especialidad

Huaraz, 19 de julio del 2021

V de Aiken del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).

	Juez 1		Juez 2		Juez 3		Fórmula $V=S/(n(c-1))$	Significado
	Ac	Dc	Ac	Dc	Ac	Dc		
1	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
2	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
3	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
4	0.67		1.00		1.00		0.89	Validez buena
5	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
6	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
7	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
8	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
9	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
10	0.67		1.00		1.00		0.89	Validez buena
11	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
12	1.00		0.67		1.00		0.89	Validez perfecta
13	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
14	0.67		1.00		0.67		0.89	Validez buena
15	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
16	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
17	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta

18	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
19	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
20	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
21	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
22	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
23	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
24	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
25	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
26	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
27	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
28	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
29	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
30	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
31	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
32	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
33	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
34	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
35	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
36	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
37	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
38	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta

39	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
40	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
41	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
42	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
43	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
44	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
45	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
46	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
47	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
48	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
49	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
50	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
51	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta
52	1.00		1.00		1.00		1.00	Validez perfecta

Validez de contenido (matriz y el resultado se obtiene mediante V de Aiken)

DIMENSIONES	CLARIDAD	COHERENCIA	PERTINENCIA
Modos de afrontamiento enfocado en los problemas	0.94	0.98	0.98
Modos de afrontamiento enfocado en las emociones	1.00	1.00	1.00
Modos de afrontamiento enfocado a otros estilos	1.00	1.00	1.00

Consistencia Interna

DIMENSIONES	CONSISTENCIA INTERNA
Modos de afrontamiento enfocado a los problemas	.867
Modos de afrontamiento enfocado a las emociones	.830
Modos de afrontamiento enfocado a otros estilos	.914

Nombre del instrumento: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).



Article

The Brief COPE: Measurement Invariance and Psychometric Properties among Community and At-Risk Portuguese Parents

Cristina Nunes ^{1,*}, Javier Pérez-Padilla ², Cátia Martins ¹, Pedro Pechorro ³, Lara Ayala-Nunes ⁴
and Laura I. Ferreira ⁵

- ¹ Psychology Research Centre (CIP) & Universidade do Algarve, Campus de Gambelas, 8005-139 Faro, Portugal; csmartins@ualg.pt
 - ² Faculty of Humanities and Education Sciences, University of Jaen & Research Group (HUM604) Development of Lifestyles in the Life Cycle and Health Promotion of University of Huelva, Campus de las Lagunillas, 23071 Jaen, Spain; jppadilla@ujaen.es
 - ³ School of Psychology, Universidade do Minho, 4710-057 Braga, Portugal; ppechorro@gmail.com
 - ⁴ Department of Psychiatry, University of Oxford, Oxford OX3 7JX, UK; lara.ayalanunes@psych.ox.ac.uk
 - ⁵ Department of Psychology and Educational Sciences, Campus de Gambelas, Universidade do Algarve, 8005-139 Faro, Portugal; liferreira@ualg.pt
- * Correspondence: csununes@ualg.pt; Tel.: +351-289-800-100



Citation: Nunes, C.; Pérez-Padilla, J.; Martins, C.; Pechorro, P.; Ayala-Nunes, L.; Ferreira, L.I. The Brief COPE: Measurement Invariance and Psychometric Properties among Community and At-Risk Portuguese Parents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 2806. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062806>

Academic Editor: John Canavan

Received: 12 February 2021

Accepted: 7 March 2021

Published: 10 March 2021

Publisher's Note: MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright © 2021 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Parenting generally brings about high internal and external demands, which can be perceived as stressful when they exceed families' resources. When faced with such stressors, parents need to deploy several adaptive strategies to successfully overcome these challenges. One of such strategies is coping, an important cognitive and behavioural skill. In this study, we intended to examine the psychometric properties of Carver's (1997) Brief COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), extending its cross-cultural validity among a Portuguese sample of community and at-risk parents. The sample comprised community ($n = 153$) and at-risk ($n = 116$) parents who completed the brief COPE, the Family Adaptability and Cohesion Scales and the Parenting Stress Index—Short Form. Confirmatory factor analysis, internal consistency, cross sample invariance, convergent and discriminant validity were analysed. Data from the confirmatory factor analysis revealed that the 14-factor model obtained the best fit. The results provided evidence that the Brief COPE is a psychometrically sound instrument that shows measurement invariance across samples and good reliability. Our findings demonstrated that the Portuguese version of brief COPE is a useful, time-efficient tool for both practitioners and researchers who need to assess coping strategies, a relevant construct in family context.

Keywords: Brief COPE; coping; parenting; validation; psychometry; family assessment; instrumental study

1. Introduction

Coping can be defined as the cognitive and behavioural efforts deployed to solve specific internal and/or external demands that are evaluated by the person as being excessive for their resources [1]. Studies on coping can be divided into those that define it as a stable trait and those that define it as a series of strategies which are implemented depending on the situation [2]. As for the latter, coping with stress should be studied independently of its results, since its effectiveness largely depends on the type of individual, threat, context and which results are required. Although most research has focused on the individual, the study of coping must incorporate dimensions related to the social context in which it is carried out, providing relevant information that helps to identify the causes of the emergence of strategies, their effectiveness, and their role in the consequences of stress [3]. According to Boss and colleagues [4], the individual's environment, such as family circumstances, can promote the development of strategies considered adaptive to the environment, increasing their capacity to resist stress.

Anexo 5: Matriz de sistematización de datos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60				
1	3	3	0	2	4	2	4	0	2	0	3	1	2	0	4	2	2	1	0	3	3	1	2	4	3	1	1	0	0	0	4	4	0	3	1	1	4	1	4	1	1	2	4	2	2	3	2	4	2	4	0	1	4	2	0	3	0	4	3	0				
2	0	2	2	2	4	3	4	0	3	3	2	4	4	2	1	0	3	3	2	4	2	0	4	1	0	3	1	2	1	0	3	0	0	0	1	4	0	4	4	3	1	4	1	2	4	0	3	3	1	4	4	4	3	4	0	3	1	3	3	1				
3	0	4	1	3	3	4	1	0	0	4	3	2	4	3	1	0	4	1	3	4	1	2	4	3	0	0	4	2	3	3	2	1	4	0	2	1	3	1	2	2	4	2	4	4	3	2	2	0	4	0	0	2	1	0	2	4	4	0	2	2				
4	2	2	2	2	4	0	0	4	1	4	2	1	3	2	1	2	2	2	1	0	4	3	0	2	4	4	1	0	3	1	0	3	1	3	3	1	0	0	4	3	4	0	4	3	4	4	4	0	4	0	3	1	2	3	1	1	2	4	0					
5	0	1	2	1	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	0	3	4	2	1	1	1	4	2	3	4	3	2	4	1	0	1	3	3	1	2	1	3	2	1	3	4	2	1	1	2	2	0	0	2	1	2	3	1	0	0	3	0	0	2					
6	3	3	2	2	0	1	1	4	0	3	3	1	0	3	1	4	4	4	1	1	2	4	0	1	0	3	3	1	3	1	2	4	1	4	4	1	1	4	3	0	1	1	4	4	4	4	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	4	3	1	1				
7	3	3	2	1	2	1	4	3	1	1	0	4	4	1	3	2	1	3	0	4	3	0	2	4	4	4	1	3	4	0	2	1	3	2	2	1	1	3	3	0	1	1	2	4	1	0	3	1	2	2	0	0	1	4	1	4	2	1	3					
8	4	4	3	1	2	1	0	4	3	3	1	2	1	4	1	1	4	2	2	1	3	4	1	1	4	1	2	4	0	2	4	1	1	0	1	4	4	1	1	4	1	2	2	3	1	4	0	0	0	4	3	1	2	0	1	3	2	0	2	0				
9	1	4	1	2	3	2	4	4	0	4	4	4	1	4	2	3	1	3	1	1	1	1	0	3	1	3	1	1	1	4	2	0	0	3	2	0	1	4	2	0	2	3	3	1	0	0	0	0	4	2	0	1	3	3	3	1	0	4						
10	2	0	1	2	4	4	0	1	2	3	0	1	4	2	1	0	3	0	4	1	4	0	4	0	4	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	2	3	1	4	3	1	3	4	3	0	2	1	2	4	0	1	4	0	1	4	4	3	2	4					
11	2	3	3	4	3	0	3	1	3	4	3	0	3	4	0	4	0	1	2	1	3	1	1	4	0	2	1	4	0	2	0	1	4	2	0	1	4	2	0	2	2	1	2	4	1	1	3	4	3	4	1	4	3	2	2	0	3	3	4	1	4	3	0	3
12	1	0	3	2	2	4	2	0	2	4	0	3	4	1	3	4	4	2	1	2	3	3	2	2	2	0	3	1	4	3	1	1	4	3	1	1	2	0	1	4	1	1	4	0	4	4	0	3	1	1	0	1	3	1	3	1	3	1	2					
13	1	4	4	3	4	4	3	4	2	1	0	2	4	3	3	2	4	2	1	4	4	2	1	4	0	1	0	2	1	4	2	1	1	2	2	2	0	2	3	1	3	0	4	2	3	3	2	1	1	2	0	3	3	2	4	1	0	0	0	4				
14	1	4	1	2	3	3	1	1	2	2	4	1	4	1	0	3	1	2	1	2	3	0	3	3	0	4	2	2	1	3	0	3	0	0	4	3	3	3	4	0	0	2	4	2	2	1	0	1	2	1	2	1	4	2	1	0	3	4	4	0				
15	3	2	1	2	4	0	2	4	4	4	1	4	4	2	2	2	0	2	0	0	1	3	0	0	2	2	4	2	1	4	0	3	0	4	2	3	3	0	3	3	0	3	1	3	3	4	3	1	3	0	3	1	2	4	4	1	4	0	4	0	4			
16	3	2	0	1	4	3	1	4	1	2	0	2	1	1	2	2	3	2	1	0	1	3	3	2	0	1	2	2	3	4	3	3	2	4	2	3	0	0	4	2	2	4	4	2	2	0	1	4	0	0	0	2	1	2	0	3	0	2	3					
17	3	2	2	4	3	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	4	3	4	0	0	2	4	3	3	3	4	2	0	3	2	2	3	0	4	1	3	2	3	1	4	4	2	0	3	4	2	0	4	1	4	4	1	4				
18	3	2	0	3	1	1	3	0	1	0	1	2	4	2	0	2	4	2	2	2	2	1	4	3	3	2	1	0	3	4	4	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2	4	3	1	1	1	0	3	4	3	4	1	0	4	3	4	1	2	0	3				
19	0	0	1	0	3	1	0	4	3	1	0	1	0	1	0	3	4	1	1	2	0	2	2	3	2	4	3	1	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	0	4	2	0	4	4	1	2	1	3	0	1	4	0	3	2	3	2	4	0	2	0				
20	0	0	1	4	3	1	2	1	4	3	4	4	2	0	0	4	4	3	4	2	2	4	2	4	0	0	4	1	0	1	1	4	3	1	2	1	0	3	0	3	3	1	0	2	2	3	0	3	4	3	2	4	1	3	2	4	2	2	3	1				
21	1	1	4	0	3	1	4	1	4	1	4	2	0	2	3	1	0	4	0	2	2	1	2	2	0	2	3	4	1	2	1	0	4	1	3	0	0	3	2	4	1	0	2	3	1	1	2	2	1	3	4	4	2	3	4	1	2	2	2					
22	0	4	1	0	4	3	3	3	1	4	3	4	1	0	4	3	3	1	2	4	0	1	0	4	2	1	1	1	2	1	4	2	1	2	4	3	1	0	3	3	3	3	3	2	2	1	0	4	3	0	3	4	4	3	4	1	1	0	2	3				
23	4	0	1	3	2	4	4	0	4	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0	3	3	0	2	3	3	1	3	3	4	3	0	2	4	2	4	2	3	2	3	0	2	2	2	1	0	0	1	4	2	2	3	1	0	3	0	0	1	1	1	1				
24	1	1	2	2	4	1	0	4	3	0	3	3	2	0	4	1	3	4	3	4	1	3	3	2	4	1	4	4	1	0	3	3	2	4	2	2	3	4	1	4	2	3	2	4	0	4	0	1	4	3	3	1	0	4	1	2	3	2						
25	3	3	1	4	3	0	2	0	2	0	0	3	1	2	4	1	3	3	0	0	0	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	2	2	4	0	1	3	2	1	3	3	4	1	2	3	2	4	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3				
26	4	1	3	3	0	4	0	3	4	0	1	0	0	2	0	2	2	2	0	4	2	0	3	1	2	1	0	1	3	1	3	1	2	4	4	4	0	3	1	1	2	1	2	1	4	2	1	2	0	3	0	1	3	0	1	4	0	0						
27	0	0	0	0	3	1	0	0	3	0	0	3	2	3	2	2	2	3	2	4	1	1	3	1	2	3	1	1	2	0	4	2	1	1	0	1	2	0	1	2	0	1	3	2	3	2	1	0	0	2	2	1	4	1	4	1	3	3	3	0	0			
28	3	2	3	2	2	0	0	0	0	1	0	2	0	2	0	4	4	4	2	4	0	2	4	1	4	2	4	3	3	4	2	3	2	0	4	2	3	0	4	4	4	2	2	2	3	4	0	0	3	1	1	1	0	0	1	0	0	4	2	2	0			
29	2	3	0	2	0	4	3	3	1	4	2	3	2	0	3	0	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	1	2	4	1	3	0	4	4	1	3	0	1	4	3	3	4	2	0	2	0	3	2	0	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	0				
30	3	4	2	0	4	2	4	0	2	3	4	3	2	0	3	2	0	0	2	0	2	1	2	1	4	3	3	1	2	1	1	1	4	1	4	3	0	4	0	4	2	3	3	4	1	1	1	1	4	3	4	3	0	4	4	3	4	1	3					
31	4	0	4	0	3	4	3	3	2	3	4	3	1	1	4	4	0	2	2	0	0	3	2	4	0	4	3	1	0	2	0	3	2	4	2	2	1	3	0	1	4	4	0	1	3	2	2	0	3	2	3	0	1	2	1	2	3	2	4	0				
32	0	3	4	1	2	3	0	1	3	0	1	2	1	4	3	2	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	4	4	4	2	0	4	0	4	0	3	0	2	4	1	1	2	1	3	3	0	2	2	4	1	2	1	1	0	4	4	4	4			
3																																																																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60				
37	2	3	4	4	0	4	2	3	1	4	3	2	3	4	1	1	4	0	3	4	3	2	2	1	1	4	2	4	3	1	2	0	4	3	2	3	0	1	4	1	0	1	3	0	4	4	1	4	4	1	0	0	2	3	3	2	1	1	3	1				
38	3	0	1	2	3	0	2	2	3	4	1	2	4	2	3	4	2	3	3	0	3	4	3	3	4	4	0	1	0	3	3	1	3	4	2	1	0	2	3	2	4	1	1	1	4	1	1	2	0	4	0	0	1	0	3	4	4	4	2					
39	0	0	1	3	3	4	2	4	3	0	3	4	4	0	1	0	3	3	2	3	2	1	1	1	0	0	1	0	0	2	4	0	0	4	2	2	2	3	1	1	2	3	3	3	1	3	2	0	0	4	1	1	2	1	0	3	1	4	2	4				
40	0	1	3	2	4	4	0	3	3	0	0	2	0	2	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	1	3	2	2	4	4	4	0	2	4	4	3	2	2	0	0	0	3	1	2	3	4	2	2	0	4	3	3	4	4	3	4	1	1	4				
41	0	0	2	1	0	4	1	3	4	0	3	3	3	2	4	2	1	0	1	2	3	4	0	2	0	0	1	3	4	3	0	2	4	2	1	3	2	1	1	2	3	2	0	1	4	3	2	2	1	0	2	2	1	2	4	2	4	3	0	1				
42	1	2	2	4	0	4	3	0	2	4	1	4	3	3	0	0	2	1	3	4	0	0	1	4	0	2	1	3	3	0	4	2	1	2	1	4	1	4	0	0	0	0	4	4	2	2	3	0	1	4	2	2	2	4	0	1	0	2	2	1				
43	3	3	1	3	3	4	4	1	4	0	1	1	1	2	0	1	4	1	1	3	1	0	1	3	0	4	1	3	1	3	0	2	1	2	0	1	4	4	2	4	3	2	0	3	0	2	2	0	4	2	0	4	4	2	2	0	4	4	0	1				
44	1	4	0	0	2	0	1	3	3	1	1	4	4	2	1	0	0	4	4	1	2	1	4	4	1	2	1	1	1	1	0	3	3	1	4	3	2	3	1	0	3	0	0	0	2	1	2	3	0	1	2	0	2	2	1	3	1	1	3	1				
45	2	4	3	0	3	1	2	0	1	4	0	4	4	0	0	0	1	1	2	2	1	3	1	3	2	4	0	3	2	2	2	3	3	4	0	0	1	3	3	3	1	2	3	2	0	4	3	3	1	0	4	3	1	2	2	3	1	4	0	1				
46	0	2	3	4	3	1	0	4	4	1	3	4	2	2	0	2	2	3	1	0	2	3	1	0	4	2	3	2	4	2	2	1	4	2	4	0	3	0	3	0	0	1	0	4	0	2	1	1	0	3	0	3	0	1	2	4	2	0	3	0				
47	3	1	2	2	3	4	2	0	0	4	4	1	4	0	0	0	2	3	0	2	1	0	4	0	0	0	4	3	2	3	1	2	4	2	0	0	0	0	2	3	0	3	2	1	4	4	2	2	1	2	4	4	1	2	4	4	1	2	4	2	0	0	3	4
48	1	4	3	3	4	2	0	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	0	4	1	2	0	2	3	2	2	2	3	1	0	3	4	0	3	0	3	4	3	3	4	1	0	4	2	3	3	2	1	0	3	4	2	3	0	3	0	1	2	2			
49	1	1	4	2	0	1	1	4	1	0	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	4	3	3	1	0	3	4	4	1	0	1	3	2	1	2	3	4	0	0	0	2	0	2	1	4	0	0	1	3	0	1	2	1	4	3	1	3	2	2	0				
50	3	1	2	0	0	1	1	0	1	3	1	4	4	0	2	1	3	0	0	1	1	3	3	0	3	0	1	4	1	2	0	4	3	1	3	0	4	1	3	3	1	1	2	4	4	1	2	4	2	1	1	2	0	4	2	2	1	4	4					
51	3	1	3	3	2	0	1	2	3	4	1	0	3	3	0	0	0	3	4	1	3	2	2	3	4	2	2	2	0	0	1	1	4	3	3	3	1	2	3	3	4	1	3	2	4	1	4	4	0	4	3	2	0	2	4	4	1	3	4	2				
52	3	4	3	2	3	0	1	2	3	1	3	2	0	4	4	2	1	4	1	4	3	3	2	1	3	3	4	2	0	0	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	0	0	0	3	0	3	4	1	0	2	4	4	2					

Anexo 6: Matriz de instrumento

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Estimado docente, con la finalidad de conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes, requerimos de su apoyo para este trabajo de investigación que estamos realizando. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, las cuales agradecemos responder con total sinceridad seleccionando la alternativa que vea correspondiente. Se agradece de antemano su colaboración.

Investigadoras: Cárdenas Gonzáles, Elsa Patricia - Pacheco Miletich, Joana Francis.

Instrucciones: Marcar según corresponda:

NIVEL	
PRIMARIA	
SECUNDARIA	

EDAD	
ENTRE 18 Y 25 AÑOS	
ENTRE 26 Y 40 AÑOS	
DE 40 A MAS	

DE 0 A 2 AÑOS	
DE 2 AÑOS A 5 AÑOS	
DE 5 AÑOS A MAS	

ESTADO CIVIL	
SOLTERO	
CASADO	
DIVORCIADO	
CONVIVIENTE	

GENERO	
HOMBRE	
MUJER	

Tiempo de servicio

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 MÁS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

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

		0	1	2	3	4
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.					

Anexo 7: Matriz de instrumento - Google drive



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Estimado docente, con la finalidad de conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes, requerimos de su apoyo para este trabajo de investigación que estamos realizando. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, las cuales agradecemos responder con total sinceridad seleccionando la alternativa que vea correspondiente. Se agradece de antemano su colaboración.
Investigadoras: Cárdenas Gonzáles, Elsa Patricia - Pacheco Milletich, Joana Francis.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

Deberá seleccionar una alternativa sea: Nunca, Pocas veces, A veces, Frecuentemente y Casi siempre, según su forma de reaccionar. Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, el siguiente cuestionario le pide seleccionar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero elija aquel que más utiliza. Nunca=0, Pocas veces=1, A veces=2, Frecuentemente=3 y Casi siempre=4

Descripción (opcional)

NIVEL *

- PRIMARIA
- SECUNDARIA

GENERO *

- H
- M

EDAD *

- ENTRE 18 Y 25 AÑOS
- ENTRE 26 Y 40 AÑOS
- DE 40 A MAS

ESTADO CIVIL *

- SOLTERO
- CASADO
- DIVORCIADO
- CONVIVIENTE

Anexo 8: PERMISO PARA LA APLICACIÓN DE LA INVESTIGACION



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Ate, 27 de julio del 2021

Lic. Julia Elena Bernales Cotaquispe

Directora de la Institución Educativa

N° 22406 "Roberto Pisconti Ramos"

Presente. –

De nuestra consideración:

Es grato saludarla cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo – Filial Lima Campus Ate, a la vez, presentar a las alumnas **Pacheco Miletich, Joana Francis** identificada con **DNI 42608415**, código universitario **7002683799** y **Cárdenas Gonzáles, Elsa Patricia**, con **DNI 41587782**, código universitario **7002683857**, matriculadas en el Programa: Taller de elaboración de Tesis; quienes desean realizar su trabajo de investigación sobre: **"Modos de afrontamiento al estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 22406 Roberto Pisconti Ramos en tiempos de Covid-19, Nasca 2021 "**, agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.

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

Atentamente,



MG. EDITH HONORINA JARA AMES

Coordinadora de PE de Psicología

UCV Campus Lima Ate

